APROVECHA LA TEMPORADA DE ELOTES CON ESTAS CINCO RECETAS

Escrito por: Sacnicté Ortega
17/08/2021

En muchas regiones de México los elotes ya están listos para su consumo, te compartimos estas preparaciones para que no dudes en ponerlos sobre tu mesa.

Los elotes son los frutos frescos del maíz cuando éste todavía se encuentra en proceso de maduración. Se caracterizan por tener un elevado contenido de humedad haciéndolos un fruto tierno y dulce.

Debido a su proceso de crecimiento los maíces criollos en México presentan elotes entre los meses de julio a septiembre, época en la cual son aprovechados para consumirse hervidos, asados o como base de diferentes platillos.

A continuación te presentamos cinco recetas para disfrutarlos en esta temporada:

Chileatole

Platillo típico de estados como **Puebla**, Tlaxcala y Veracruz. Es un clásico en la temporada de elotes y puede consumirse como sopa o como plato fuerte. Presenta una consistencia espesa, como atole debido a que es espesado con masa de maíz.

Ingredientes

- 2 chiles serranos
- 120 gramos de cebolla
- 1 manojito de guías de calabaza
- 1 rama de epazote
- 100 gramos de masa de nixtamal
- 1 taza de agua
- 8 elotes
- 3 litros de agua
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. En el vaso de la licuadora colocar los chiles, la cebolla, las guías de calabaza, el epazote, la masa, el agua y licuar todos los ingredientes.
2. Desgranar cuatro elotes y cortar los cuatro restantes en trozos.
3. En una olla, colocar tres litros de agua y poner a cocer los elotes desgranados y en trozo con sal al gusto.
4. Una vez que estén cocidos los elotes, agregar la salsa licuada y mantener en el fuego hasta que hierva.
5. Apagar el fuego y dejar reposar por 5 minutos.

Fotografía: Celia Marín Chiunti

Esquite asado

Una de las recetas más populares y sencillas elaboradas con elotes lleva por nombre: esquites. Estos pueden ir hervidos o asados y se acompañan con ingredientes como mayonesa, queso, chile en polvo o únicamente sal y limón. Es una preparación ancestral que se encuentra en constante proceso de evolución.

Ingredientes

- 6 elotes tiernos
- 50 mililitros de aceite vegetal
- 100 gramos de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 20 gramos de chiles serranos finamente picados
- 150 mililitros de agua
- 1 rama de epazote
- 1 rama de flor de pericón
- 150 mililitros de agua
- Sal al gusto

Guarnición:

- Mayonesa, queso rallado, chile piquín o limón al gusto

PREPARACIÓN:

1. Desgranar los elotes, retirar los jilotes.
2. Saltear en el aceite la cebolla y agregar ajo, chiles y los granos de elote.
3. Cocer por 5 minutos y añadir agua, epazote, pericón y dejar al fuego.
4. Cuando suelte el primer hervor, sazonar con sal, remover y dejar cocer hasta que el grano esté suave.
5. Servir con las guarniciones acostumbradas.

Atole de elote

Ideal para los días fríos o para acompañar un buen desayuno. Te compartimos una opción de un **atole** ligero y sencillo de hacer.

Ingredientes

- 5 elotes
- 3 litros de agua o leche
- Azúcar al gusto
- 1 trozo de canela en rama

PREPARACIÓN:

1. Limpiar y desgranar los elotes.
2. Molerlos agregando un poco del agua para facilitar este proceso.
3. Colocar el elote molido en un paño para colarlo, y estrujar asegurándose de extraer la mayor cantidad de líquido posible.
4. Agregar agua al elote en el paño y exprimir.
5. Llevar el atole a la estufa, añadir azúcar al gusto, 1 rama de canela y cocinar a fuego medio removiendo constantemente para evitar que se pegue o se queme.
6. Cocinar hasta obtener la textura deseada.

Elopozole

Platillo típico de Guerrero, variedad de pozole elaborado con granos de elote tierno, carne de pollo y puerco, dependiendo de la región donde se prepare. Ésta es una receta que se elabora usualmente en el municipio de Chilpancingo.

Ingredientes

- 6 elotes tiernos
- 4 litros de agua
- 300 gramos de pollo
- 500 gramos de espinazo de puerco
- 10 a 12 chiles guajillo
- Agua necesaria para cocción de los chiles
- 250 gramos de ejotes
- 6 calabazas
- 2 ramas de epazote
- Sal al gusto

Guarnición:

- Cebolla morada, chile verde, tostadas, limones y aguacate al gusto.

PREPARACIÓN:

1. Desgranar los elotes.
2. Poner a hervir 4 litros de agua y agregar los granos de elote, la carne de puerco y de pollo, sazonar.
3. Limpiar los chiles guajillo, retirar venas, semillas y tatemarlos.
4. Ponerlos a cocer en agua hasta que ablanden.
5. Molerlos, colarlos y agregarlos a la olla con la carne y el elote.
6. Una vez cocido el pollo, retirarlo de la olla y reservarlo.
7. Hervir hasta que el espinazo esté bien cocido también. Rectificar sazón.
8. Limpiar ejotes y agregar.
9. Cortar calabazas y adicionar.
10. Una vez cocidas las verduras, añadir el pollo reservado y el epazote, apagar la flama, tapar la olla y dejar reposar por 5 minutos.
11. Servir con la guarnición deseada.

Uchepos

Los uchepos son una variedad de tamal oriunda del estado de **Michoacán**. Éstos suelen prepararse con *elote camagua*, se le llama así al elote en un proceso avanzado de maduración, se reconoce del elote tierno por el hecho de haber perdido humedad y presentar granos más firmes. Se le conoce también como maíz nuevo o maíz en estado masoso.

Ingredientes

- 10 elotes camagua o maíz nuevo
- Azúcar al gusto
- Una pizca de sal

- Hojas de elote frescas, las necesarias

Guarnición:

- Crema fresca y salsa roja al gusto

PREPARACIÓN:

1. Deshojar y limpiar perfectamente los elotes. Reservar las hojas.
2. Desgranar los elotes y moler los granos en un molino o procesador de alimentos.
3. En un tazón, mezclar el elote molido y agregar el azúcar al gusto y una pizca sal.
4. Lavar y escurrir las hojas de elote.
5. Tomar una porción de la masa y colocarla sobre la hoja de elote por su cara interna. Envolver la masa y cerrar el uchepo doblando la hoja.
6. Acomodar los uchepos en la vaporera de forma vertical para evitar que se salga la masa.
7. Cocer durante 40 minutos o hasta que el uchepo se desprenda fácilmente de la hoja. Dejar en reposo 30 minutos antes de servir con la guarnición deseada.

Este texto es propiedad de su autor y forma parte del acervo editorial de Tortilla de Maíz Mexicana, A. C. una organización mexicana sin fines de lucro. Consulta más información en www.fundaciontortilla.org