

La tinga de pollo: un delicioso plato de la cocina mexicana

Noticias 24hs | 18-12-2023 | 21:37



Tinga de pollo

La tinga de pollo es una de las recetas tradicionales más populares de la gastronomía de México. Se trata de un guiso de pollo deshebrado y cocinado en una salsa de tomate y chile chipotle, que le proporciona un sabor ahumado y picante, y se suele acompañar con diversos ingredientes.

La tinga de pollo es originaria del estado de Puebla, en el cual se dice que fue creada durante la época colonial, como una forma de aprovechar las sobras de pollo. No obstante, su popularidad ha logrado extenderse a través de todo el país, y en la actualidad es posible encontrar una gran cantidad de restaurantes y puestos callejeros que la preparan. Además, la tinga de pollo es un plato bastante sencillo, económico y nutritivo, que se puede realizar en casa con ingredientes fáciles de obtener.

¿Cómo hacer tinga de pollo?

Para preparar la tinga de pollo, tan solo necesitarás 1 kg de pechuga de pollo, una cebolla grande, 4 dientes de ajo, 4 tomates maduros, 2 chiles chipotles en adobo, 2 cucharadas de aceite vegetal, sal y pimienta al gusto. Una vez tengas los ingredientes, pon a cocer el pollo en agua, media cebolla, dos dientes de ajo, sal y pimienta, en una olla grande durante 25 minutos aproximados.

Luego, reserva el caldo, escurre el pollo, déjalo enfriar y desmenúzalo. Por otro lado, en una licuadora, pon los tomates, los chiles chipotles, los otros dos dientes de ajo y una taza del caldo de pollo, y licua hasta que logres obtener una salsa homogénea.

Después, en una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio-alto. Al mismo tiempo, pica la otra media cebolla y sofríela para luego añadir la salsa de tomate y chipotle, esperando a que hierva. Baja el fuego y deja cocinar la salsa por 15 minutos, hasta que espese un poco. Para finalizar,

agrega el pollo desmenuzado en la salsa y mezcla bien durante 10 minutos más, hasta que el pollo se impregne del sabor de la salsa.

Diversidad de la tinga de pollo

La tinga de pollo es una receta ampliamente versátil, que admite numerosas versiones y adaptaciones, según las necesidades y preferencias de cada persona, la disponibilidad de los ingredientes y la región en la que te encuentres.

Por ejemplo, en Veracruz, se suele hacer tinga de res, sustituyendo el pollo por carne de res, además de añadir chile morita para darle un toque adicional de sabor ahumado y picante. De igual forma, en el estado de Oaxaca, se suele sustituir el pollo por carne de cerdo y se le añade hoja santa, una hierba aromática cuya finalidad es brindar un toque anisado a la tinga.

No obstante, además de sustituir las carnes, muchas regiones utilizan una amplia diversidad de chiles diferentes según el nivel de picor que se prefiere, así como también se añaden otros ingredientes, como zanahoria, queso, crema, papa, elote o cilantro, a la tinga de pollo para otorgarle mayor sabor y textura.

Consejos para preparar la tinga de pollo

Para que la tinga de pollo quede deliciosa y perfecta, es recomendable seguir algunos consejos adicionales. En primer lugar, asegúrate de usar pollo fresco y de buena calidad, preferiblemente pechuga, ya que suele ser más fácil de desmenuzar que otras partes del pollo. Además, es importante cocer el pollo con suficiente agua y aromatizar el caldo con cebolla, ajo, sal y pimienta.

Por otro lado, es importante utilizar tomates maduros y jugosos, que le darán más sabor y color a la salsa, así como también usar preferiblemente chiles chipotles en adobo, que son chiles secos ahumados que se venden enlatados con una salsa de vinagre, tomate y especias.

Por último, al momento de servir la tinga de pollo caliente, puedes acompañarla con tortillas de maíz, crema, queso, lechuga y aguacate. Además, puedes preparar tacos, tostadas o burritos con la tinga de pollo, o simplemente comerla con arroz, frijoles o ensalada si así lo deseas.

Autor: Redacción