



Ensalada de nopales fría

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Tiempo total: 30 minutos

Porciones: 8 personas

A la mayoría de las personas no les gustan los nopales y creo firmemente que el factor «baba» ha sido determinante en la historia de esta maravillosa cactácea milenaria, arraigada al suelo mexicano desde tiempos inmemoriales. Se dice que fué «domesticado» hace más de 10 mil años y junto con el maguey, maíz y frijol formó parte del plato básico de los indios Chichimecas.

Se le ha llegado a llamar la «planta de la vida» según registros de la SEMARNAT. Existen más de 200 especies diferentes y de estas, aproximadamente 80 son endémicas (se dan única y exclusivamente dentro del territorio en que se desarrollan).

Aunque si baba es buenísima para la salud, a nadie nos gusta un bocado que no termina de pasar por la garganta... que se alaaarga y alaaarga con u hilito de esa viscosa que tienen dentro los nopales.

Muchos méetodos se sugieren para quitarle la baba al nopal a la hora de cocerlo... el ÚNICO que me consta que funciona es el que a mí me enseñó mi abuela. Estoy segura que muchos lo conocen, pero lo comparto para quienes no han podido ganar la lucha contra la baba del nopal.

No estoy diciendo que se quita al 100 por ciento, sobre todo porque al agregar cualquier ingrediente líquido (en el caso de ensaladas como esta) como que el nopal se rehidrata un poco y suelta muy poquita baba, pero NADA que ver con esas albercas que quedan cuando se cuecen en agua. Además como que la consistencia cambia y no se siente espesa.

En fin, hay que cocerlos de la siguiente manera:

1. Se lavan muy bien en colador.
2. Se pasan a un sartén lo más extendido que se pueda, procurando que los nopales queden distribuídos en una sola capa.
3. No se agrega nada adicional.
4. La lumbre se pone a fuego medio alto (si no es que alto).
5. Hay que hacerlos hervir para que la baba se suelte y se vaya evaporando.
6. Mover constantemente para que no se peguen.
7. Esperar a que sequen por completo, sacar y dejar enfriar SIN ENJUAGAR con agua (si son para ensalada) o de lo contrario, dejar en el sartén y empezar a condimentar con lo lo que se vayan a guisar.

Ingredientes:

- 500 gr Nopales cortados en cuadritos.
- 1 Tomate bola grande y firme.
- ½ Cebolla grande.
- ½ Manojito de cilantro.
- 4 Limones.



Ensalada de nopales fría

- ½ Taza de aceite de uva.
- Sal y comino molido.

Procedimiento:

Enjuagar y lavar los nopales en un colador bajo el chorro de agua fría.

En un sartén extendido, poner los nopales a cocer sin agua, directos sobre el sartén. Ajustar la lumbre a fuego medio alto y dejar que los nopales vayan soltando la baba.

Dejar el fuego alto y el sartén sin tapar para permitir que todo el líquido de los nopales se vaya evaporando. Hay que mover constantemente para que no se vayan a pegar y se cuezan parejo.



Este método de cocción permite que los nopales queden casi sin baba a la hora de prepararlos.

Una vez que están cocidos, apagar la lumbre y sacarlos a enfriar a un recipiente hondo.

Picar todas las verduras en cuadros pequeños, más o menos al tamaño de los nopales. Picar el cilantro finamente también.

Exprimir el jugo de los limones y agregar el aceite. Condimentar con sal y una pizca de comino.

Refrigerar. Esta ensalada se come fría.

¡BUEN PROVECHO!