



**Inicia temporada  
de chiles en  
nogada y Sonia  
es una de las  
tantas cocineras  
que ya los  
ofertan en CdMx**

**Pág. 12**



GUILLERMO PANTOJA

**SU ORIGEN SE REMONTA AL BARROCO**

# CHILES EN NOGADA, CON MÁS DE 200 AÑOS DE HISTORIA

*Creados por las  
monjas  
agustinas del  
convento de  
Santa Mónica, en  
Puebla*

**PATRICIA CARRASCO**

**E**ntre los olores de diversos guisados que se desprenden de su cocina, Sonia Salas describe el gran trabajo que representa hacer chiles en nogada. En una de las mesas del local 484 del Mercado Medellín, en la colonia Roma Sur, muestra cada uno de los ingredientes con los que se prepara este tradicional platillo barroco, creado por las monjas agustinas del convento de Santa Mónica, en Puebla, para celebrar la Independencia de México.

En platos y recipientes con el nombre de la Cocina Sonia exhibe la manzana, durazno, carne molida, acitrón, almendras, piñones, plátano macho, pasas, arándanos, para hacer el relleno del chile poblano, previamente limpio, así como los ingredientes de la nogada: nuez de casti-

lla, queso crema, de cabra, crema y la granada para darle el toque al platillo.

Sonia Salas Gutiérrez, propietaria de esta cocina, señaló que este platillo requiere su tiempo, por su laboriosa preparación, que va desde tatamar y pelar los chiles, hasta retirar la delgada piel que cubre las nueces de castilla.

Los chiles se tataman y pelan, con mucho cuidado para que no se rompan; picar las frutas, frutos secos, cebolla, ajo, carne molida y especias para sazonar el picadillo, con el cual se rellena el chile poblano.

Lo que más detalle tiene, es limpiar las nueces de castilla, la cual se mezcla con crema, quesos crema y de cabra para preparar la nogada.

Algunas personas prefieren los chiles capeados —que se dice son los originales— y otras sin capear. Ya rellenos se les baña con la salsa de la nogada. Posteriormente,



# 250

**PESOS CUESTA** en la cocina de Sonia Salas cada chile en nogada, el cual se acompaña con arroz y agua, su venta empieza en la tercera semana de agosto y termina a finales de septiembre

se les coloca la granada, y si quieren se les puede poner ramas de perejil, para que el plato luzca los colores patrios: verde, blanco y rojo.

Con mucho orgullo, ya que tienen 30 años preparando este platillo emblemático de la cocina mexicana, Sonia dice que para que el trabajo sea más leve, se hace entre dos personas, con por lo menos tres horas de trabajo.

En su cocina cada chile en nogada cuesta 250 pesos, el cual se acompaña con arroz y agua, su venta empieza en la tercera semana de agosto y termina a finales de septiembre, ya que es un platillo de temporada, y en estos meses se encuentra el tipo de manzana panochera, durazno criollo y la nuez de castilla.

Los chiles en nogada, como ella los prepara, son una receta de su mamá la señora Gloria Gutiérrez, "por lo que la tradición sigue presente en su cocina. Tengo clientes que vienen cada año y otros nuevos que se suman a probar, ya que es un platillo muy sabroso.

"La gente sabe que un buen chile en nogada es caro, ya que lleva muchos ingredientes de primera calidad y son los originales. Los sábados y domingos son los días que más venden y también los venden sobre pedido", detalló.

Esta cocinera invitó a las personas a acudir a la Cocina Sonia, local 484, en el Mercado Medellín, para que prueben sus exquisitos chiles en nogada, con una receta familiar de platillo que representa sabor, tradición e historia.

## GRAN VARIEDAD DE RESTAURANTES Y PRECIOS

Este icónico platillo, pilar de la gastronomía local poblana, y un verdadero lujo de

la tradición culinaria, es la estrella de la temporada. Hay restaurantes famosos que ofrecen chiles en nogada con un sabor tradicional y relleno abundante.

El precio del platillo depende mucho del restaurante donde se consume. Al iniciar la temporada 2025, en un recorrido realizado por **La Prensa**, comprobamos algunos precios que oscilan entre los 219, 250 y los 650 pesos.

En lo que se ha dado en llamar restaurantes de alta gama, los chiles en nogada superan los 600 pesos. Mientras que en las cadenas de restaurantes conocidos, los ofrecen a precios que rondan los 229, 300 pesos, 325 y 329 pesos.

Cada chile, de unos 325 gramos, viene relleno de picadillo de cerdo con frutas como manzana, durazno, plátano macho, almendra y piñón. Su precio varía entre 280 a 300 pesos la pieza. Otros en el Centro Histórico tienen un costo de 359 pesos por pieza.

Los de algunos chefs famosos, con propuestas tradicionales, con relleno de res y puerco, manzana, pera panochera, piñones, almendras, pasas y otros ingredientes, chile bañado en una nogada que combina la nuez de castilla con queso crema, que la hace cremosa (valga la expresión) se cotizan entre 450, 475, 500 y hasta 680 pesos la pieza.

En restaurantes de tiendas departamentales se ofrecen paquetes de un chile en nogada, sopa y una bebida por 329 pesos, el cual puede ser sin o capeado, u hojaldrado. En otro renombrado restaurante, su precio es de 490 pesos mexicanos en cualquiera de sus sucursales, y tienen la opción en paquete de 620 pesos.



**La Cámara de Diputados aprobó por unanimidad la creación del Día Nacional del Chile en Nogada, el cual se celebrará el primer domingo de agosto de cada año**

## DÍA NACIONAL DEL CHILE EN NOGADA

En un esfuerzo por honrar una de las joyas de la gastronomía mexicana, la Comisión de Gobernación y Población de la Cámara de Diputados aprobó por unanimidad la creación del Día Nacional del Chile en Nogada, el cual se celebrará el primer domingo de agosto de cada año.

La diputada de Morena, María del Rosario Orozco Caballero, presentó la propuesta y resalta la importancia de este platillo, no solo como símbolo de la cocina poblana, sino como un verdadero ícono del patrimonio cultural de México.

El chef Adrián Mejía Laredo, director general de la empresa de catering Strana Eventos, platicó a **La Prensa** cómo prepara el chile en nogada, platillo que tiene más de 200 años de historia.

Recordó que este platillo tiene su grado de complejidad, reúne todos los ingredientes de la temporada, cuando se levanta la cosecha del chile poblano, la del durazno amarillo, la de la pera de leche, la manzana panochera, nuez de castilla y la granada.

El director de catering de Strana (servicio que proporciona alimentos y bebidas para eventos) mencionó que desde hace muchos años se ha aceptado que sea capeado o sin capear, y cada quien le ha dado su toque personal, pero sí debe estar al tiempo, ni caliente ni frío, porque así se disfruta mejor la gama de sabores.

Este platillo es un barroco total, como resultado del mestizaje cultural, ya que combina carnes de res y cerdo, una gran variedad de ingredientes. Tiene sus antecedentes en el siglo XVIII, pasando por la época de Agustín de Iturbide, hasta la preparación actual del apetitoso plato, que

exhibe los colores de la bandera trigarante.

Informó que en esta temporada los chiles en nogada tendrán un precio de 460 y 470 pesos, por pieza de 550 gramos de relleno todos con ingredientes de primera calidad, más salseo y guarnición de arroz.

“Nosotros preparamos una gran cantidad de ellos, desde 100 hasta 500 piezas; se le pueden invertir por lo menos ocho horas de trabajo, para lo cual se requieren entre 4 y 7 personas en su elaboración, todo depende del consumo del día o los pedidos que tenemos”, agregó Mejía Laredo.

Mencionó que él prepara el chile en nogada con una receta de familia poblana, y que forma parte de tres generaciones de restauranteros. En su opinión este platillo sigue siendo muy tradicional, y cada año más personas gustan de saborearlo, entre nacionales y extranjeros, sobre todo ahora que hay más personas de otras nacionalidades en nuestro país.

No debemos olvidar que la gastronomía mexicana, desde el 2010, está inscrita en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, por la UNESCO, resaltó Adrián Mejía Laredo, quien es también chef del restaurante La Poblanita de Tacubaya.



**ADRIÁN MEJÍA LAREDO**  
DIRECTOR DE CATERING STRANA  
EVENTOS

*“Nosotros preparamos una gran cantidad de ellos, desde 100 hasta 500 piezas, se le pueden invertir por lo menos 8 horas de trabajo, para lo cual se requieren entre 4 y 7 personas en su elaboración, todo depende del consumo del día o los pedidos que tenemos”*



FOTOS: GUILLERMO PANTUJA

**Sonia Salas** Gutiérrez, propietaria de una cocina en el Mercado Medellín, señaló que este platillo requiere su tiempo, por su laboriosa preparación