



Inicio / Tips / INGREDIENTES / Hoja santa, la patrona de las hierbas aromáticas

# Hoja santa, la patrona de las hierbas aromáticas

Por Animal Gourmet en 25/06/2014

Like 32 Tweet 53 g+1 0



Sabrosa y aromática, la hoja santa se utiliza desde la gastronomía mexicana hasta la sudamericana. Con orígenes prehispánicos, otorga aromas únicos a los tamales, las aves, los pescados, perfuma salsas, moles y deliciosos guisos caldositos.

## RELACIONADAS



**#Receta Jitomates confitados, una conserva para**

Esta planta (*Piper auritum*) es de la familia de la pimienta negra y llega a medir hasta dos metros de altura; sus hojas tienen forma de corazón y son una textura aterciopelada, de alrededor de 20 centímetros de ancho por 25 cm de largo, es decir es una hoja grande.

No solo se come. También en la medicina tradicional se usa para ayudar con los problemas de inflamación, afecciones de la piel y trastornos del aparato digestivo y del sistema respiratorio. Su

MÁS LEÍDOS MÁS ENVIADOS MÁS POPULAR

La miel de maple: su origen y variedades

Los mitos y verdades acerca de los chiles en nogada

Pastas y salsas italianas (para principiantes)

El Bueno, el Bonito y la "Very naiz"

¿Qué es el kale y por qué tan famoso?

 **SARTÉN SOCIAL**  
 La voz culinaria de la red



¿Qué tan benéfico es comer como cavernícola? La verdad sobre la dieta #Paleo--> <http://t.co/gyg1J4IEAb>, 6 mins ago



Un vino rosado con tonos de fresa y ciruela, así es Miraval de Angelina Jolie y Brad Pitt ¿harías fila para probarlo? <http://t.co/vSnVblwURH>, 16 mins ago



Peto para cebiche. <http://t.co/DbOPvitMcY>, 21 mins ago

disfrutarlos todo el año



¡Gloria al cerdo que murió por nuestros tacos!



Comiendo en Holbox, la isla de los mil sabores

La versatilidad de la hoja santa dependerá de la imaginación de quien la manipule, si no dominan la técnica o la receta, les dejamos **unas ideas para que disfruten de su especial sabor y singular aroma.**

- Para chiles rellenos se pone **una hoja dentro de cada chile antes de agregarle el relleno**, ya sea queso o carne.
- **El filete de pescado se puede envolver en la hoja santa**, después en papel aluminio y al horno. Quedará un jugoso filete lleno de aromas espectaculares.
- Los **tamales quedarán increíbles si se envuelvan en la hoja santa** y después en hoja de maíz o plátano.
- Un buen tip es que **la hoja santa puede congelarse** entre papel encerado y utilizarse después.

Si el mole es lo suyo, aprovechamos para compartirles **la receta del mole verde oaxaqueño para que la próxima vez que tengan en sus manos esta aromática planta se animen a hacer un patillo verdaderamente especial y perfumado.**



Todos los moles tienen su origen en las culturas prehispánicas, entonces llamados *molli*. // Foto: Especial

uso no es exclusivo de México pues también se puede encontrar en diversos países de Centroamérica y se le conoce con otros nombres como acuyo, tlanepa, tlanepaquehite o momo, dependiendo de la región geográfica.

**Su sabor único recuerda al del anís, estragón, eucalipto y hasta la menta, pimienta, nuez moscada y regaliz.** La hoja santa tiene presencia transversal tanto en fondas y antojitos como en los mejores restaurantes mexicanos que con ella han interpretado maravillas.

Es un ingrediente que sobre todo **otorga aromas a las preparaciones que lo contienen** y esto se debe a un **compuesto aromático que se llama safrol**, el mismo que contienen las cervezas de raíz. Es, además, **uno de los ingredientes aromáticos más importantes del mole verde de Oaxaca.**

La versatilidad de la hoja santa dependerá de la imaginación de quien la manipule, si no dominan la técnica o la receta, les dejamos **unas ideas para que disfruten de su especial sabor y singular aroma.**

- Para chiles rellenos se pone **una hoja dentro de cada chile antes de agregarle el relleno**, ya sea queso o carne.
- **El filete de pescado se puede envolver en la hoja santa**, después en papel aluminio y al horno. Quedará un jugoso filete lleno de aromas espectaculares.
- Los **tamales quedarán increíbles si se envuelvan en la hoja santa** y después en hoja de maíz o plátano.
- Un buen tip es que **la hoja santa puede congelarse** entre papel encerado y utilizarse después.

Si el mole es lo suyo, aprovechamos para compartirles **la receta del mole verde oaxaqueño para que la próxima vez que tengan en sus manos esta aromática planta se animen a hacer un patillo verdaderamente especial y perfumado.**



VIDEOS DESDE ANIMAL GOURMET



**Cocinando sobre asfalto: El menú del calentamiento global**



**Cuando el sushi es una obra de arte**



**#VIDEO Western Spaghetti, la receta en Stop Motion**

FACEBOOK

**GOURMET**  
EST. 2013

# Ingredientes

- 2 **hojas santas** tostadas
- 1 taza de **perejil**
- ½ taza de **cilantro**
- 1 rama de **epazote**
- 1 **chile** serrano
- 10 **tomates** verdes
- 2 dientes de **ajo** asados
- 2 **clavos** de olor
- 6 **pimientas** negras
- 1 ½ tazas **caldo de pollo**
- ½ de **agua**
- 1 cucharada de **manteca** o **aceite vegetal**
- 4 cucharadas de **ajonjolí** tostado
- 2 cucharadas de **pepitas** tostadas

## Procedimiento

En una licuadora **moler el ajonjolí y las pepitas con media taza de agua, poner esta mezcla a cocinar** en una cazuela preferentemente de barro con la manteca o en su defecto aceite. Cocinar por 5 minutos sin dejar de mover la mezcla (cuidado por que se puede quemar muy fácilmente).

**Licuar los tomates junto con ajos, clavos, pimienta, el chile y ½ taza de caldo de pollo.** Agregarle la mezcla de las pepitas y el ajonjolí ya cocinado y una vez bien integrados todos los elementos regresar la mezcla a fuego lento por unos 15 minutos.

**Moler, con el resto del caldo, el epazote, cilantro, perejil y la hoja santa. Agregarlo a la cazuela junto con sal al gusto y dejar cocinar** por unos 5 minutos; no más ya que su consistencia debe ser ligera. Y listo su rico mole verde esta listo para servir a la mesa.

**Servir con unos trozos previamente cocinados de pollo** y acompañar con arroz y tortillas.

### Deja tu comentario:



Add a comment...

Also post on Facebook

Posting as Citlalli Barberis ([Change](#))

Facebook social plugin



### Relacionadas



**Los 5 alimentos que pueden arruinar tu vida sexual – Animal Gourmet**  
4 personas recomiendan esto.



**Una mirada cercana a los mercados sobre ruedas – Animal Gourmet**  
5 personas recomiendan esto.



**¡Te hablamos de huevos! – Animal Gourmet**  
4 personas recomiendan esto.



**Sopa de cebolla para días lluviosos – Animal Gourmet**  
3 personas recomiendan esto.

Plug-in social de Facebook

## Las recetas de Frida Kahlo



Rápida y breve guía de los moles



6 tips para hacer una paella memorable



¡Olvida el empanizado! 15 pescados que debes probar (y cómo prepararlos)



Antojo postal: Los sabores de lejos

De interés



¿Dónde echarse las mejores tortas?



La verdadera historia del bistec





“El fuego se controla, nunca se domina”



Sesame, el sabor de las calles asiáticas en el DF



¡Che, pero qué buen asado!

Powered by

[ARTÍCULOS RELACIONADOS](#) [COCINA MEXICANA](#) [HIERBAS](#) [HOJA SANTA](#) [INGREDIENTES](#) [MOLE VERDE](#) [RECETA](#)

Like  Tweet

[← Nota Anterior](#)

**Wok, la ancestral técnica de cocina oriental**

[Nota Siguiente →](#)

**King crab, un delicioso monstruo marino**