

Chinese lanterns or ground cherry (English), tomate milpero (Spanish), 粘果酸浆 (zhān guǒ suān jiā, Mandarin)



# Tomatillo

*El sabor de América Latina en la mesa floridana*

El nombre “tomatillo” proviene de su nombre en náhuatl, “tomatl”, y del sufijo “illo” que significa ‘más pequeño’ en español.

Los tomatillos son nativos de México y América Central y fueron cultivados por los aztecas antes del colonialismo europeo.

Los tomatillos son un elemento básico en la cocina mexicana y se consumen tanto crudos como cocidos en una variedad de platos.

Hoy en día se cultivan en todo el mundo, y los agricultores de Florida los incluyen en sus jardines caseros tanto para consumo como para decoración en macetas.

Para obtener más información sobre la historia culinaria de la Florida, visita [floridaheritagefoods.com](http://floridaheritagefoods.com)

Jardinero sosteniendo tomatillo



# PARGO ROJO CON “SMASHIN’ SALSA”

**75**  
MINUTOS  
EN TOTAL

**5**  
PACIONES



## INGREDIENTES

1 taza de tomatillos frescos sin semillas y picados en cubos  
1/2 taza de cebolla verde picada finamente  
1/2 tomatillo picado en cubos  
1 cucharadita de jugo de lima  
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana  
1/2 chile jalapeño pequeño  
1 diente de ajo pelado y picado finamente  
Unas gotas de jugo de jengibre fresco

Vegetales de verano frescos, en rodajas  
4 cucharadas de aceite de oliva  
Sal y pimienta  
2 libras de filetes de pargo o mero  
Jugo de 2 limones  
1 cucharadita de sal condimentada  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla blanca, cortada en aros  
1 pimienta verde, cortado en tiras  
1 taza de salsa picante

## INDICACIONES

1. Cubre el pescado con el jugo de lima y espolvorea con la sal condimentada.
2. Cepille la mitad del aceite de oliva sobre los filetes, los aros de cebolla y las tiras de pimienta verde, y ásalos a la parrilla o al horno hasta que estén firmes al tacto. Saltea las cebollas y el pimienta verde.
3. Combine todos los ingredientes para la salsa y refrigérala durante al menos 1 hora.
4. Corte las verduras como calabacines, champiñones, brócoli y zanahorias.
5. Caliente el aceite de oliva en una sartén de 10 pulgadas hasta que esté caliente pero no humeante, y saltea las verduras y la salsa durante 5 a 10 minutos. Agregue la sal y la pimienta.
6. Cocine hasta que estén tiernas. Sirve las verduras y la “Smashin’ Salsa” sobre el pescado.

Receta adaptada de Phelts, Marsha Dean. 2008. The American Beach Cookbook. University of Florida Press. página 134

Para obtener más recetas de la Florida, visite [floridaheritagefoods.com](http://floridaheritagefoods.com)

## DATOS

Los tomatillos fueron una parte importante de la cocina maya y azteca, y son un ingrediente clave en una variedad de platos en todo México, incluyendo moles, salsas verdes, guisos y la conocida “salsa verde.” En los Estados Unidos, se utilizan con más frecuencia en mermeladas y conservas, y se secan similar a los arándanos. En toda la Florida, un número creciente de chefs especializados están utilizando tomatillos en lugar de tomates para crear una variedad de cocinas únicas de fusión latina.

Los tomatillos son ricos en vitaminas C, A y K, fibra dietética, niacina, potasio, manganeso y magnesio.

**SF** SANTA FE  
COLLEGE