

Mofongo: el plato nacional de Puerto Rico

por Cecilia Toso

con la revisión lingüística de Marta Lozano Molina



© Rachel Moon/Shutterstock.com

En las islas, los platos típicos están hechos principalmente con los ingredientes que se pueden conseguir en el territorio: productos de tierra y de mar. Puerto Rico no hace excepción y su cocina, que es muy sencilla, tiene como ingredientes favoritos pescado, **mariscos**¹, **plátanos**², **yuca**³ y **cerdo**⁴.

Con algunos de ellos se hacen el mofongo y el trifongo, dos platos típicos. El primero solo lleva plátano verde o maduro, **tocino**⁵, mariscos o carne; el segundo lleva ambos tipos de plátano, yuca, tocino, mariscos o carne.

Es un plato de muy simple realización, que necesita como único instrumento particular el pilón (el **mortero** de Puerto Rico) para **machacar**⁶ los ingredientes. Es un verdadero homenaje a la planta que más se encuentra en la isla: el plátano.

Vamos entonces a explorar la receta para 4 mofongos básicos.

Ingredientes

3 plátanos verdes
Aceite vegetal para freír
1 cucharada de aceite de oliva
3 dientes de ajo (aproximadamente)
200 gramos de tocino cocinado en pedacitos

Preparación

Pela los plátanos, córtalos en pedazos de 1 centímetro de **grosor**⁷. Hay quien antes de cocinarlos los deja **remojar**⁸ en agua con sal durante 15 minutos. Si lo quieres hacer, antes de freír los trozos vas a tener que secarlos bien.

Utiliza el mortero (que se llama pilón en Puerto Rico) para **moler**⁹ los dientes de ajo junto al aceite de oliva y al tocino cocinado. Cuando estén bien mezclados, pon la mezcla en un recipiente.

Pon el aceite vegetal en un **sartén**¹⁰ y fríe los plátanos – dándoles la vuelta de vez en cuando – durante 10 o 12 minutos, hasta que queden dorados. No se tienen que dorar demasiado, deben quedar un poco suaves para que después se puedan machacar fácilmente. **Escúrrelos**¹¹ bien con **papel de cocina**¹² y ponlos en el mortero. El secreto de un buen mofongo es que no quede muy molido, por eso no se utiliza el **robot de cocina**¹³. Lo más probable es que no puedas moler todos los plátanos juntos, así que vas a tener que proceder por partes, **añadiendo**¹⁴ poco a poco la mezcla de ajo y tocino. Y sal si lo necesita.

La consistencia deber ser rústica: pedazos grandes junto a otros más pequeños.

Después, forma con las manos unas bolas del tamaño que quieras, que se pueden freír otra vez o comer así (normalmente se comen sin cocinarlas otra vez).

Muchos acostumbran acompañar el mofongo con salsas o con un **caldo**¹⁵ para **mojarlo**¹⁶ un poco, pues es un plato con una consistencia un poco seca.

Esta es la receta básica, las variantes llevan como **relleno**¹⁷ de las **albóndigas**¹⁸ un **guiso**¹⁹ de mariscos o de carne. Como explicamos antes, si al plátano verde se le añade el plátano maduro y la yuca, el mofongo se transforma en un trifongo.

Notas

1. **mariscos**: frutti di mare
2. **plátanos**: il platano è un frutto molto simile alla banana, più grande e che si può mangiare (verde o maturo) solo da cotto.
3. **yuca**: manioca
4. **cerdo**: maiale
5. **tocino**: pancetta
6. **machacar**: schiacciare
7. **grosor**: spessore
8. **remojar**: ammollare
9. **moler**: macinare
10. **sartén**: padella
11. **escúrrelos**: sgocciolali
12. **papel de cocina**: carta da cucina, scottex
13. **robot de cocina**: robot da cucina
14. **añadiendo**: aggiungendo
15. **caldo**: brodo
16. **mojarlo**: bagnarlo
17. **relleno**: ripieno
18. **albóndigas**: polpette
19. **guiso**: stufato, umido

Nivel: A2

Objetivos del Marco Común Europeo de Referencia Comunicación

Enfrentarse a textos breves que permitan manejar un repertorio limitado de recursos lingüísticos sencillos. Familiarizarse con el uso estratégico de procedimientos de observación, comparación, etc., que permitan ir adoptando una perspectiva cultural libre de condicionantes, prejuicios y estereotipos.

Cultura

Sacar partido de las potencialidades de enriquecimiento cultural que se derivan de la interpenetración de distintos sistemas de valores, comportamientos y percepciones de la realidad.

Actividades

1. Comprensión de lectura

- ¿El mofongo es el único plato nacional de Puerto Rico?
- ¿Es un plato húmedo o seco?
- ¿Cuál es el ingrediente que no puede faltar en el mofongo?
- ¿Se utiliza el robot de cocina como instrumento?
- ¿Esta receta describe cómo preparar el relleno del mofongo?

2. Une las palabras del texto con sus sinónimos (algunas tienen el sinónimo en el texto, para las otras tendrás que encontrarlo tú)

1. pilón
 2. machacar
 3. sencillo
 4. darle vueltas
 5. bolas
 6. explorar
 7. pedazos
-
- a. albóndigas
 - b. trozos
 - c. descubrir
 - d. moler
 - e. mortero
 - f. simple
 - g. virar

3. Pon en orden estas fases de preparación de una receta parecida a la del mofongo.

Corta las berenjenas en pedazos

Fríe las albóndigas

Escurre las berenjenas del exceso de aceite

Lava las berenjenas

Pon las berenjenas en un robot de cocina con sal, perejil, pimienta y ajo hasta obtener una masa bien molida

Pela las berenjenas

Cocina en poco aceite las berenjenas hasta que queden blandas
Forma con la masa unas albóndigas o hamburguesas que vas a cubrir con pan rallado

4. Producción escrita

El mofongo tiene forma de albóndiga, un tipo de comida que se puede hacer con muchos ingredientes. ¿Con qué ingredientes las preparas tú? Descríbelo.

Escribe un texto de unas 100-150 palabras utilizando el léxico de los alimentos.