

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

Latin American Recipes



| [Argentina](#) | | [Brazil](#) | | [Chile](#) | | [Cuba](#) | | [Colombia](#) | | [Guatemala](#) | | [Mexico](#) | |
[Nicaragua](#) | | [Peru](#) | [Puerto Rico](#) | | [Uruguay](#) | | [Venezuela](#) | | [Additional Sites](#)
[for Recipes](#) |

Argentina

- ☐ [Mate](#)
- ☐ [Recetas de cocina](#)
- ☐ [Todo sobre la Cocina Argentina](#)
- ☐ [Yerba Mate](#)

Brazil

- ☐ [Alimentacao](#)
- ☐ [Brazilian Mall - Cuisine](#)
- ☐ [Brazilian Food](#)
- ☐ [Chocolatier - The Flavor of Brasil](#)
- ☐ [Feijoada](#)
- ☐ [Maria Cristina, Brazilian Cook Book](#)
- ☐ [Pedro's Kitchen](#)
- ☐ [A Taste of Brazil](#)

Chile

- ☐ [Chilean recipes](#)
- ☐ [Chilenos Cocinando a la Chilena](#)
- ☐ [Recetas de Chile](#)
- ☐ [Alfajores](#)
- ☐ [Alfajores de Maicena](#)
- ☐ [Almibar de Chancaca o Molassa](#)
- ☐ [Arrollado Huaso](#)
- ☐ [Cazuela de Vaca](#)
- ☐ [Cebiche de Corvina](#)
- ☐ [Charquicán](#)
- ☐ [Chilenitos](#)
- ☐ [Cola de Mono](#)
- ☐ [Más Recetas](#)
- ☐ [Curanto en Olla](#)
- ☐ [Curanto, Oda al](#)
- ☐ [Empanadas \(Bilingual\)](#)
- ☐ [Ensalada Chilena \(Bilingual\)](#)
- ☐ [Humitas](#)

- ☐ [Leche Asada \(English\)](#)
- ☐ [Leguminosas](#)
- ☐ [Manjar Blanco \(Bilingual\)](#)
- ☐ [Manjar Blanco Duro](#)
- ☐ [Milkaos](#)
- ☐ [Pan Amasado Rápido](#)
- ☐ [Pan de Huevo](#)
- ☐ [Pan de Pascua Chileno](#)
- ☐ [Pan de Pascua \(English\)](#)
- ☐ [Pan de Pascua Más Rápido](#)
- ☐ [Pastel de Choclo](#)
- ☐ [Pastel of Choclo \(English\)](#)
- ☐ [Pebre](#)
- ☐ [Picarones](#)
- ☐ [Pisco sour \(English\)](#)
- ☐ [Pisco sour Estilo Chileno](#)
- ☐ [Pisco sour Estilo Peruano](#)
- ☐ [Pollo Boracho](#)
- ☐ [Ponche de Piña](#)
- ☐ [Porotos Granados](#)
- ☐ [Porotos Granados \(American Style\)](#)
- ☐ [Porotos Granados con Mazamorra](#)
- ☐ [Salmón Relleno](#)
- ☐ [Sopaipillas](#)
- ☐ [Torta de Alfajor](#)
- ☐ [Torta de Hojas](#)
- ☐ [Vaina Chilena](#)

Colombia

- ☐ [Colombian Cuisine Santiago Alvarez](#)
- ☐ [La Pagina del Cafe Colombiano](#)

Mexico

- ☐ [La Cocina Mexicana](#)
- ☐ [La Gran Cocina Mexicana Chef Moises Toyber Sobol](#)
- ☐ [The Great Mexican Chile](#)
- ☐ [Mexican Cuisine](#)
- ☐ [Mole Page](#)
- ☐ [Nutricion Humana, MexFoods and NutriPac by J. Ledesma](#)
- ☐ [Sabores de Chiapas](#)
- ☐ [Stephanie da Silva's Tamale Collection](#)

Nicaragua

- ☐ [Nicaraguan recipes](#)
- ☐ [Recetas de Comida](#)

Peru

- ☐ [La Cocina Peruana en Miraflores](#)
- ☐ [Recetas de mama M. Cardenas](#)
- ☐ [Recetas Peruanas](#)

Puerto Rico

- ☐ [Food & Drink](#)
- ☐ [Pina Colada](#)

Additional Sites for Recipes

- ☐ [Sue's Recipe Server](#) (Great Site For Recipes)
-

Transfer interrupted!

an Old Style">[Cebicheria Virtual Don Lucho](#)

- ☐ [The Chile-Heads home page](#) everything about chile peppers
 - ☐ [La Cocina](#) a monthly newsletter
 - ☐ [Collection: Salsas \(1\)](#) from arielle@taronga.com (Stephanie da Silva)
 - ☐ [Cyber Cafe](#) Coffees of the World (particularly Latin American)
 - ☐ [Comida Corrida](#)
 - ☐ [Flavouring the World-The FAQ about Spices](#)
 - ☐ [La Olla Latinoamericana](#)
 - ☐ [Food and Agriculture Organization \(FAO\)](#)
 - ☐ [Traditional Food, Health and Nutrition](#)
 - ☐ [The Global Gastronomer](#)
-

[Prev Page](#)

[Additional Information in Latin America](#) NEW!

[Back to: The Latin American Alliance](#)



If you have any comments, suggestions, would like to add your articles orURL, please email me at: joseph@ecostewards.org

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

Argentinian Recipes



Search of the SOAR archives
for:

Or, give your own options to the search engine through this [form](#).

- [Argentine Marinade](#)
 - [Argentinian Chimichurri-style Marinade](#)
 - [Argentinian Stew In A Pumpkin Shell](#)
 - [Argentinian Stew In A Pumpkin Shell](#)
 - [Jugosas Empanadas Criollas Argentinas \(Juicy Argentine Creole Empanadas\)](#)
 - [Matambre](#)
 - [Matambre](#)
-

This page was last modified on Thursday, January 28, 1999

[SOAR](#) [ABOUT](#) [SEARCH](#) [SUBMIT](#) [MAIL US](#)



food:meat

Symbols of the Ark

Slow Food

Charqui

Rubén Salvador (Ture)

slow
issue no. 11
october-december 1998

Six years after Don Pedro de Mendoza founded the city of Santa María de los Buenos Aires, the Indios literally wiped it off the map. A dozen of the cows that survived the massacre and fires were spared by the Querandies Indios and moved to the Pampean Llanura, the central area of present-day Argentina. The animals reproduced in the wild and 49 years later, when Juan de Garay, an obstinate Basque, insisted on founding a city on exactly the same site, over a million cattle were roaming in wild herds over what are now the provinces of Buenos Aires, Córdoba, Santa Fé and La Pampa. In 1617 the Spaniard Azcarate de Discay visited the port of Buenos Aires, where he counted 22 Dutch ships each carrying 14,000 cows. Accounts by English travelers a century later speak of herds of wild cattle surrounded by clouds of dust, causing two or three days' delay in the passage of mail coaches.

[Charqui recipe](#)[ostrich meat](#)

Ark project

The rearing of cattle was hardly a rational process. All that was exported, first to Cuba and later to Europe, were the parts that could be preserved: leather and salted tongue. Birds of prey circled above the vast cattle ranches, swooping down on the flayed and tongueless carcasses.



Argentinean *gauchos* drank *mate* and ate meat. The haunches and rear parts of the animals were first preserved and later cooked using the *Charqui* or *Charque*.

Later, *Asado con cuero*, the Argentinean national dish par excellence, enjoyed international success. Meat was generally either roasted on the grill or prepared using large skewers driven into the ground, and this is still popular in the Pampean Llanura. Nowadays barbecues have invaded the towns, not only in courtyards and gardens but also on balconies, confirming the Argentinean saying: "En Argentina hay parrillas (grills) hasta en los balcones". It is perhaps for this reason that Argentina has the highest per capita consumption of meat in the world.

Charqui soon became their staple diet and their main source of

Charqui soon became their staple diet and their main source of protein. It consisted of slices of meat dried in the sun and covered in salt. This basic sustenance could be chewed for hours as the *gauchos* rode across the dark crags, barren mountains, plateaux and vast Argentinean plains.

A nineteenth century *gaucho* recipe book described the preparation of *Caldo 'i Charqui* as follows: "The gauchos kept the Charqui, which had been previously crushed in a mortar, in a small cloth sack. When it was time to make their soup they only needed to heat some water until it was boiling and then add the minced Charqui (a spoonful per person). They did not even have to add salt since Charqui is ready salted".

The following is another nineteenth-century recipe:

"Ingredients: veal, pork, lamb, llama or guanaco meat (tender and without fat), coarse salt.

Cut the meat into thin slices and cover completely with partially ground salt. Leave to rest for 24 hours, then string the meat onto a metal wire and hang in the sun, taking it inside at sunset. Repeat the process for four or five days. Place the meat on a board and beat with a club. The Charqui is ready when it is very dry and smooth; if the consistency is not correct, cover the meat with salt once more and leave to dry in the sun. Store the prepared meat in a dry, well ventilated place.

Before using, soak the Charqui in water for at least 8-10 hours". The word Charqui derives from a word in the *quechua* language, "ccharqui", which means "thin and dry" (the indigenous Quechua tribe inhabited the north-western regions of Argentina and still survives on some reserves). There is no truth to the theory that the word derives from the Portuguese "xarque". It is contradicted by the Charque de Llama tradition, by the Bolivian and Peruvian legends that extol the delicacy of meat prepared in this way, and by the continuing survival of the method in the central and north-western regions of Argentina.

Recipe

Ingredients

Beef, pork, lamb, guanaco or ostrich meat (tender and lean), coarse salt.

Method

Remove any veining and nerve tissue from the meat and slice very finely. Leave for a day between two weighted wooden planks. Grind the coarse salt in a mortar (you can also use ready prepared salt for grilling) and sprinkle over the slices of meat to cover both sides. Leave the salted meat on a gridiron for 24 hours. Hang the meat in the sun for five days, bringing it inside at night and on cloudy or rainy days. Place the meat on a board and beat with a wooden hammer. Repeat the process for three days until the Charqui is smooth, tender and fibrous and the consistency is very dry. Conserve in a wire mesh food container in a dry and well ventilated place.

[ostrich meat](#)

[recipes from Patagonia](#)



New meats

Slow Food

FEATHERS, PLUMES AND Co.

Enilio Senesi

slow
issue no. 2
april-june 1998

Ostriches originated in distant lands. Their habitat used to extend from Africa to Syria and Arabia, but in recent times their territory has shrunk to the driest and sandiest areas of Africa. Ostrich farming developed this century in South Africa, in particular in the region of Outshoorn where there are still at least 200,000 of these earthbound birds. Things began to change in 1986, however, when the UN sanctions against South Africa, its apartheid domestic politics and its imperial attitude towards Namibia spurred the creation of the first ostrich farms in the United States to supply the required skins for Texan cowboy boots.

Ostriches are now farmed in several countries over and above South Africa: Namibia, Zimbabwe, Botswana, Israel, the United States, Australia, Brazil. They can also easily be bred in European climates. In Italy there are about 700 farms with a total of 15,000 birds; moreover farms have been set up in France, Spain and Great Britain as well.

Ostriches have not been domesticated. They are wild animals in captivity and their natural characteristics are only slightly mitigated. They usually run away very quickly to avoid confrontation, but if they are driven to the wall and are injured, they can attack. And when they attack, they give kicks with the two very strong toes of one foot which can cause lethal injuries. Men and horses have been killed during such assaults. Sometimes ostriches emit a shrill hiss to scare intruders and prepare for attack. In our age of adventurous tourism, this information should be included in any survival handbook for ignorant daredevils.

dining
report by
Paul LandeckChargui
gaucha cooking

70 Km/h

A closer look at the subject reveals that ostriches are not quite such remote creatures as we might think of them as being. Their origin dates back to the Eocene epoch (40 to 50 million years ago), and they were first domesticated by the ancient Egyptians and Romans who used them to pull their triumphal chariots. The various symbolic meanings attributed to ostrich feathers over the centuries prove that the bird itself was highly rated. Pharaohs and court dignitaries had ostrich feather fly-whisks as tokens of their role as men of law. Crusaders returning from the Middle East, where there were still thousands of ostriches, used their plumes to decorate their helmets as a symbol of power and virility. Since those days ostrich feathers have appeared in many coats of arms, most notably of all in that of the Prince of Wales since the time of Edward III. Over the years ostrich feathers progressively became the prerogative of kings and queens, and later of the beautiful women who took their cue from royalty. Ostrich plume trimmings reached their zenith during the *belle époque*, when several farmers in the Cape colony made their fortunes. Initially a symbol of force and virility, these feathers finally became the ultimate symbol of femininity.

The ostrich is the largest living bird species in the world, but it cannot fly since its feathers, wings and tail are not functional. From a zoological point of view, it is the only living member of the Struthionidae family, belonging to the order Struthioniformes. Apparently there are no closely related species, even though a few zoologists consider emus and rheas to be their relatives. An adult ostrich is on average 2.5 to 3 meters high and 2 meters long. It weighs from 70 to 130 kilos, but some can reach as much as 180 kilos. Wild ostriches weigh 100-115 kilos on average, but domesticated ostriches are usually slaughtered when a little less than that.

In the past there were a very few species of birds even larger than the ostrich, like the giant elephant bird of Madagascar which could weigh as much as 500 kilos. However, such creatures have long been extinct. The ostrich is a flightless bird, but a very rapid runner, reaching peaks of 70 km per hour and maintaining constant speeds of 50 km/h for about 15 minutes or more, with giant bumping strides of 4 to 5 meters each. The two toes of the foot are united by a web which enables the ostrich to run smoothly on unstable surfaces such as sand. High speed and perfect eyesight have always been - and still are - the ostrich's main defense against enemies and predators. Indeed, they account for its survival.

[top](#)

1 Egg, 12 People

Though not without pitfalls

though not without pitfalls, ostrich farming is a relatively straight-forward affair. Since their natural habitat consists of deserts and savannas, ostriches are naturally resistant to major temperature drops at night and during the cold season. They do not like heavy rain and high



humidity, but can endure snow and temperatures below 0° C. They feed more or less like chickens and turkeys, meaning that they are basically granivorous - herbivorous birds whose diet should be supplemented with fodder, medicinal herbs and bird-seed when they are chicks.

Definitive feathers grow when they reach sexual maturity, that is, at about 16-18 months of age. Male ostriches are black, with snow white feathers on the wings and the tail. They are easy to tell from female ostriches which are grayish brown all over. Ostriches have been bred for several years in order to obtain two very valuable products: plumes and skin. By contrast, until recently ostrich meat was only eaten locally and its nutritional value was largely underestimated.

Nowadays we use everything in ostriches. Their skin is soft, but strong and easy to tan. Ostrich skin has always been considered a precious hide for luxury leather items such as shoes and bags. Furthermore, it is decorated with a natural pattern deriving from its quill marks. Plumes are still used in the fashion trade, but nowadays it is the commercial value of the meat that has made ostrich farming really profitable. Eggs are much prized, less for nutritional purposes (an ostrich egg is 14-18 cm long, 12-15 cm across and can weigh from 0.7 to 1.9 kilos, 1.1-1.6 kilos on average; in other words, one ostrich egg corresponds to 24 hen eggs and would suffice in an omelet for at least 12 people!) than for breeding. The very fine, short, soft neck plumes are used to produce sophisticated brushes for electronics and precision instruments since they are antistatic. Finally, bones are used to produce supplements for zootechnical fodder. By the way, did you know that ostrich corneas are similar in size and shape to man's? For the moment, they are a marginal sub-product, but they could be successfully used in transplants.

The species of ostrich bred for money and admitted for international trade is the *Struthio camelus australis*, the only species which is not endangered. All the other species and subspecies -- *S. camelus*, *S. massaicus*, *S. molybdophanes* -- are protected and, as a consequence, not marketable. The species *S. syriacus* has already become extinct since the last specimen was killed in 1960 along the border between Syria and Jordan. The species *S. camelus australis* includes several types of ostriches which are, mistakenly, called breeds -- Blue Neck, African Black or Black Neck, Red Neck -- but most domesticated

In Praise of
the Ostrich

specimens are mixed subjects whose characters tend to converge.

[top](#)

A 10-Kg Tenderloin

Fresh ostrich meat is rare also in South Africa where it is generally served as *biltong* (jerked meat). Paradoxically it is becoming more popular in Europe than in its country of origin; in fact it is no longer a rarity in supermarkets and restaurants. A slaughtered 12 to 15 month-old ostrich of 90 to 110 kilos live weight provides about 35 kilos of meat, 10 kilos of which are prime choice cuts such as tenderloin. Ostrich meat is also served on planes. British Airways has included ostrich meat in the meals of first class passengers on overseas routes. Belgium and Switzerland compete for the position of first per capita consumer in the world. Probably this phenomenon is closely related to the phobia caused by "mad cow" disease, cholesterol and unsaturated fats. It is not just a matter of gastronomic curiosity, but a possible sign of new nutritional patterns. The geographical and cultural diversity of ostrich meat diminishes as its sensorial and nutritional features are analyzed. To put it briefly, it is half way between beef and poultry. It has the same dark red color as beef, often with a cherry red nuance. It is as tender as poultry since the muscular fibers are quite short. It has a particular taste, less pronounced than beef, but more characterized and intense than ordinary poultry. It is easy to digest because it is so tender that it requires only brief cooking; moreover, no sauce or gravy are required to embellish its taste. It is low in fats (less than 1 percent) and cholesterol, but high in unsaturated fatty acids. Proteins account for more than 21 percent and the level of essential amino-acids is the same as in other types of meat. It is rich in minerals, especially iron and phosphor, and low in sodium. 100 grams of ostrich meat give 105 kcal. Hardly surprisingly, many Swiss clinics and nursing homes have been serving it for many years now. The fact that ostrich meat is not taken into account by recipe books should excite the imagination of gourmets, but for the moment, nobody has gone beyond a good ostrich fillet or stew. Ostrich meat could also be an ingredient for hamburgers and meat rolls, stuffed vegetables, ravioli and cold cuts. As to cooking methods, apart from the traditional grill, we could also try dry heat (baked, baked in paper) and moist heat (steamed) preparations or the microwave.

[top](#)

[food](#)

[principles](#)

[activities](#)

[membership](#)

[publications](#)

[surfing](#)

[drink](#)



Near&Far

Slow Food

[recipes](#).Patagonia **Sampling Patagonia**

Rubén Salvador (Ture)

slow

issue no. 9,
april-june 1998

Our journey begins in Ushuaia, the world's southernmost city, over three thousand kilometers south of the capital of Argentina, Buenos Aires.

This is where the Atlantic and Pacific Oceans join, a region of impressive landscapes populated with penguins, sea lions and elephant seals, the perfect start for a journey of discovery to the towns of Rio Gallegos and Rio Grande (3400 km away from Buenos Aires), the National Park Los Glaciares with the Moreno glacier (2800 km from the capital) and up north as far as Puerto Madryn (1300 km from Buenos Aires), through the most beautiful places of the world's southernmost regions.

recipes

· Argentine black umbra
· Create king prawns
· Soup Puerto Madryn-style
· Deer loin with cherry sauce

gaucho cooking
Charqui



This area - which includes five Argentine provinces - is called Patagonia. There is even an interesting story behind the name itself. In 1520, Magellan and his crew spent the winter at Puerto San Julian, where he encountered the region's native inhabitants whom he called Patagón, meaning "primitive creature". The name derived from a fictional character in Amicis de Paula's novel *Primallon de Gracia*, published in Seville in 1512.

However, when the country was occupied, this name was replaced by *Tehuelches*, a hybrid based on the languages of two tribes, the Pampas and the Mapuche, who actually called themselves "Chonex" or "Chonix".

Food-wise, the south is extremely eclectic and varied. Lamb rules supreme in Patagonia, and is lean, firm and tasty because of the poor pastures. People rightly claim that compared with the southern variety, lamb from the humid Pampas tastes rancid. In the coastal areas, the supremacy of lamb is challenged by Argentina's widest variety of fish and the incredible splendor of the seafood: mussels, clams and crab (the famous *centollas*). Two totally different cuisines which only meet in Tierra del Fuego, or in the tiny towns dotted along the coast.

Towards the Andes, however, where determined Germans settled and reproduced their native landscape, tourism is on the increase and the most imaginative representatives of our *nouvelle cuisine* are moving in. And hardly surprisingly. For here pungent tasty game - deer, antelope and wild boar - is served with sweet preserves made from the fruits and flowers that grow on these rocky slopes.

[recipes](#)[food](#)[principles](#)[activities](#)[membership](#)[publications](#)[surfing](#)[drink](#)

This page hosted by Hypermart, the world's fastest growing business community!

----- Recipe via Meal-Master (tm) v8.05

Title: Matambre (Stuffed Beef Roll)
Categories: Argentina, Main dish
Yield: 8 Servings

2 ea Beef sirloin, boneless, 1"	4 ea Eggs, hard-cooked - wedged
1/2 ea Garlic clove - crushed	1 lg Onion - sliced in rings
1 c Vinegar, wine, red	3 T Parsley - chopped
1 t Thyme, dried	1 t Cayenne pepper
6 lg Carrots - quartered lengthwise	1/4 c Vegetable oil
Water	2 1/2 c Beef stock
Salt	Pepper, black
12 oz Spinach, fresh	

: Prepare beef by slicing each steak horizontally to within 1/2" of the opposite side. Fold open, place in shallow dish, one atop the other.

: Combine garlic, vinegar and thyme. Pour mixture over beef, cover, and refrigerate for 6 hours to thoroughly marinate.

: Meanwhile, cook carrots in salted water 20 minutes or until nearly tender. Preheat oven to 400F. Remove beef from marinade, pat dry with paper towels.

: Remove beef from marinade, pat dry with paper towels, place with long side of each steak overlapping 2 inches. Pound overlap together with meat mallet. Spread spinach over entire surface. Arrange cooked carrots crosswise over spinach. Sprinkle with parsley, salt, red pepper, egg wedges and onion rings.

: Roll beef and filling, tie with kitchen string at 3" intervals. Place in large roasting pan, pour oil over and beef stock around beef. Cover, roast 1 hour; adding more stock as needed. Cool 10 minutes, remove string, slice beef and strain cooking liquid.

: This dish is normally served refrigerated with the beef very cold, which makes for much easier slicing and serving.

Suggested Reading -
Faye Levy's International Vegetable Cookbook (\$29.95)

Home

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

WELCOME TO THE BELIZEAN DISHES.

One of Belize's most popular dishes is rice and beans with stew chicken and salad.

This is a main course for most homes on Sundays. It is normally a time when families unite to eat together. Along with rice and beans, there are many other Belizean dishes to choose from. Please look at the menu above and choose the recipe you wish to try out. Let us know how it turns out. We would love to hear from you.

Salt Fish Water	Fresh Water Fish
King Fish	Tuba
Queen Fish	Crana
Sailfish	Baysnook
Redfish	Sheephead
Blackfish	Greenteeth
Mutton	Buttersi
Red Snapper	Tarpon
Mullet	Hogfish
Snook	Mullet
Barracuda	
Dog	
Porgy	
Grunt	
Stonebass	
Dolphin	
Pompano	
Tuna	
Hog	
Rock	
Silver	
Shark	
Drummer	
Grouper	
Tarpon	
Yellow	

SEAFOODS AND THE GARIFUNA THANKSGIVING RITUAL "DUGU"

In the Garifuna Thanksgiving Ritual "Dugu", the most sacred of all Garifuna Rites, the Buyae insists that the following seafoods be included in preparations for the ceremony. Included are barbeque fish, conchs, lobster and turtle. These items must be fresh and specially caught for this purpose. Usually, about five men are selected to go out in search of these marine foods about three days before the Dugu ceremony.

On their arrival on the third day, the Buyae, and his appointed group of female singers and two drummers with their drums go out to meet these five fishermen and to escort them with their catch to the Dabuyaba or Garifuna temple. The Dugu ceremony is never complete without these seafoods previously mentioned.

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

Welcome to the Bolivian Recipe Bank!

Each directory represents a department of Bolivia, and in these directories you will find Recipes of each region.

Some regional ingredients used in these recipes may not be readily available to you, but most can be substituted. Hopefully the authors will make any suggestions.

Thanks for enjoying the great taste of Bolivia!

To submit a recipe please e-mail: crey@bga.com.

Please include the department of Bolivia the recipe belongs to and your name & Internet address.

Note: These recipes were donated by participants in the Internet and are not to be used commercially unless by written permission from its' authors. These recipes may be in Spanish or English. Comments and suggestions are welcome.

Sinopsis:

En el año 75 las mujeres cochabambinas hicieron una huelga de brazos caídos, debido a que se declaró los viernes como feriado nacional, que posteriormente fue llamado Viernes de soltero. En toda la ciudad las mujeres se negaron a cocinar 'lagua', 'sopita de mani', y muchos otros platos que no los menciono, para no causar antojos. El resultado es que los hombres tuvimos que mantenernos con pan y Papaya Tunari, y, como, la necesidad es la madre de todos los inventos, un personaje cuyo nombre quedo en el anonimato, tuvo la gran idea de inventar un plato que fuera, fácil, rápido, y sabroso para el paladar.

Este plato despues de mucha discusion se le bautizo como, Pique a lo Macho, por razones obias. El plato ha evolucionado con los años, pero la receta basica sigue la misma:

Pique a lo macho (mal conocido como pique macho)

Papitas fitas al gusto, carnes de rez cortada en taman-os de un centimetro y medio, en forma cuadradita, cebollas picadas en rodajas, tomate, y locotos a gusto propio, tambien fue introducido mas tarde el chorizo Dillman cortado en rodajas, los puristas piden que los chorizos sean cortados en cinco partes.

Preparacion:

Echar acite

quize escribir aceite, en el perol y dejarlo calentar a fuego medio. Echar la carne y freir hasta que la sangre pare de fluir, anadir el tomate, cebollas, y los locotos y cocinarlos a fuego lento. Freir las papas en otro perol y an-adir las papas an el perol de las carnes dejarlo cocer hasta que las cebollas esten suavitas. An-adir pimienta para darle mas sabor. Servir en una 'fosa' comun con pan en cantidad, llajua, y aceite y vinagre para los expertos. Y debido al nacimiento casi religioso de este plato, solo se debe comer los viernes de soltero, para conmemorar a los fallecidos de tan injusta protesta. Y para poder disfrutar se debe acompan-ar el Pique con una rubia, especialmente si la rubia es Taquin-a.

historicamente

Fernando (el acecino hortografico)

Path: bga.com!news.sprintlink.net!howland.reston.ans.net!gatech!paladin.american.edu
Comments: Gated by NETNEWS@AUVU.AMERICAN.EDU
Newsgroups: soc.culture.bolivia
Errors-To: reading@io.dsd.litton.com
Date: Wed, 8 Feb 95 10:46:55 PST
Message-ID: <9502081846.AA04708@voa3.VOA.GOV>
Errors-To: reading@io.dsd.litton.com
Reply-To: llajta@io.dsd.litton.com
Originator: llajta@io.dsd.litton.com
Sender: llajta@io.dsd.litton.com
Precedence: bulk
From: Rosario Tatyana Heredia@AMER.VOA.GOV
Subject: Re: Pique Macho
X-Listprocessor-Version: 6.0c -- ListProcessor by Anastasios Kotsikonas
X-Comment: The Bolivian Mailing List
Lines: 17

Esto me suena a cuento.
En Cochabamba existe un plato
que se llama SOLTERO y no tiene
que justificar nada.
La receta es simple.
Mezclar cebolla picada en rodajas, tomate,
queso rallado y mote (hominy, para
los que no conocen). Y para los que
deseen, le anyaden un poco de aceite.

Y si el pique se lo toma con
una rubia (a.k.a Taquinya) yo
acompanyo a mi Soltero con un
negro (a.k.a Bicervecina)

Tatyana

This page hosted by Hypermart, the world's fastest growing business community!

----- Recipe via Meal-Master (tm) v8.05

Title: Picante De Gallina (Spicy Chicken)

Categories: Bolivia, Meat dish

Yield: 6 Servings

1/4 c Olive oil	1/2 t Oregano, dried
3 ea Onions - cut in rings	1 t Caraway seeds
2 1/2 lb Chicken - cut in pieces	1 ea Pepper, bell, red - cut in
1 c Chicken stock - hot	-thin strips
1/8 t Pepper, black	2 T Breadcrumbs, dry
1 t Pepper, cayenne	1 ea Egg, hard-cooked - sliced
1 ea Garlic clove	12 ea Olives, gree, pimienta
1 t Salt	-stuffed
6 md Tomatoes	

Heat oil in saucepan. Add 2/3 of the onion rings; saute until transparent. Add chicken pieces - fry until evenly browned. Add 1/2 cup stock. Season with black pepper and cayenne pepper. Cover and simmer 1 hour.

Crush garlic with salt. Peel tomatoes - remove and discard seeds. Chop tomatoes.

In large suacepan, combine garlic-salt mixture, chopped tomatoes, remaining onion rings, remaining chicken stock, oregano, caraway seeds and bell pepper. Cover and simmer 20 minutes.

Stir in breadcrumbs. Place chicken mixture on a platter. Spoon tomato mixture over top. Garnish with egg and olives.

Suggested Reading -

Faye Levy's International Vegetable Cookbook (\$29.95)

Home

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

Recipes from Guyana and the Caribbean

A one-stop recipe look for Guyanese and West Indian cuisines

[Alphabetical Listing](#)

[Frequently Asked Questions](#)

[Category Listing](#)

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Achar

[Bacon and Fish Rolls](#)

[Bacon and Liver Rice](#)

[Baked Beans](#)

[Baked Custard](#) **C**

[Baked Egg Plant](#)

[Baked Fish Fillets Supreme](#)

[Baked Fish Soufflé](#)

[Baked Spare Ribs](#)

[Baked Stuffed Fish](#)

[Bakes](#) **C**

[Banana Bread](#)

[Banana Fritters](#)

[Banana Honey Pie](#)

[Banana Nut Loaf](#)

[Bara](#)

[Barbecued Chicken](#) **C**

[Barley Wine](#)

[Bibingka \(Rice Cakes\)](#)

[Black Cake](#) **C**

[Black Pudding](#) **C**

[Boiled Channa](#)

[Boiled Fish](#)

[Boiled Prawns with Dip](#)

[Bouilla Baisse](#)

[Boulangier Deluxe](#)

[Boulangier Surprise](#)

[Brain Cakes](#)

[Braised Chicken with Pineapple](#)

[Bread and Butter Pudding](#)

[Breadfruit and Cheese Puffs](#)

[Breadfruit Cheese Pie](#)

[Breadfruit Pie](#)

[Breadfruit Pudding](#)

[Breadfruit Roll](#)

[Brown Sauce](#)

[Brown Bread](#)

[Buns](#) **C**

[Butter Cream Filling](#)

[Kedgeree](#)

[Lemonade](#) **C**

[Lemon Sherbet](#)

[Lemon Squash](#)

[Lettuce and Tomato Salad](#)

[Lime Syrup](#)

[Liver Loaf](#)

[Loaf Cake](#)

[Low Mein](#) **C**

[Macaroni & Cheese](#)

[Madelines](#)

[Mango Cheese](#)

[Mango Chutney](#)

[Mango Fly](#)

[Mango Fool](#)

[Mango Wine](#)

[Marmalade or Jam Sauce](#)

[Massala](#)

[Mauby](#) **C**

[Mayonnaise](#)

[Meat Loaf](#)

[Meat Pasties](#)

[Meat Patties \(Jamaican\)](#)

[Meat Pie](#)

[Melted Butter Sauce](#)

[Metemgee \(Metagee\)](#) **C**

[Mince and Vegetables](#)

[Mince Balls or Cakes](#)

[Mittai or Mitai](#)

[Mohanbog](#)

[Molarind](#)

[Moyin Moyin \(Steamed Bean Pudding\)](#)

[Nut Cutlets](#)

[Onion Sauce](#)

[Orange Sauce](#)

[Orange Bread](#)

[Butter Nutties](#)[Bygan Choka](#)[Callaloo](#)[Callaloo Cookup](#) **C**[Callaloo Fritters](#)[Callaloo Jumble](#)[Callaloo Soup with Crab](#)[Candied Peel](#)[Candied Sweet Potato Balls](#)[Caramel Custard with Oranges](#)[Caribbean Grilled Chicken](#)[Cassareep](#) **C**[Cassava Bread](#) **C**[Cassava Broth with Shrimps](#)[Cassava Cake with Raisins](#)[Cassava Pone](#)[Cassava Puffs](#) **C**[Cassava Surprise](#)[Casserole of Tongues](#)[Cheese and Tomato Flan](#)[Cheese Rolls](#)[Cheese Sauce](#)[Cheese Scones](#)[Cheese Soufflé](#)[Cheese Straws](#)[Cheese Yams](#)[Chester Cake](#)[Chicken Adobo](#)[Chicken Breasts with Vinegar Sauce](#)[Chicken Curry](#)[Chicken in Wine](#)[Chicken Mould](#)[Chicken Pilau](#)[Chicken, Spinach and Nut Stew](#)[Chinese Black Bean Cake](#)[Chocolate Fudge](#)[Chow Mein](#) **C**[Coconut Bread](#)[Coconut Buns, Rich](#)[Coconut Chutney](#)[Coconut Cream Custard](#)[Coconut Cream Pie](#)[Coconut Drink](#)[Coconut Ice](#)[Coconut Ice Cream](#)[Coconut Mousse](#)[Coconut Snow](#)[Coconut Water Punch](#) **C**[Coo-Coo](#) **C**[Conkie](#) **C**[Papaw Balls](#)[Papaw drink, \(Non- alcoholic\)](#)[Papaw Milk Shake](#)[Parsad](#)[Parsley Sauce](#)[Peanut and Vegetable Sauce](#)[Peanut Biscuits](#)[Peanut Brittle](#)[Peanut Punch](#)[Peanut Soup](#)[Peas and Rice](#) **C**[Pepperpot](#) **C**[Phulourie \(Pulourie\)](#) **C**[Pickled Beef or Pork](#)[Pigeon Peas and Rice](#) **C**[Pineapple Crumble](#)[Pineapple Duck](#)[Pineapple Fudge](#)[Pineapple Parfait with Nuts](#)[Pineapple Wine](#)[Pine Tarts](#) **C**[Pink Dip for Prawns](#)[Plantains, Ripe, Caramelized](#)[Plantain Balls](#)[Plantain Buns](#)[Plantain Cakes](#)[Plantain Chips](#) **C**[Plantain Flour Bakes](#)[Plantain Flour Porridge](#)[Plantain in Batter](#)[Plantain Meringue Pie](#)[Plantain Mould](#)[Plum Wine](#)[Poached Snapper](#)[Pork and Beans](#)[Pork Chops with Stuffing](#)[Pork Sausages](#)[Potato Balls \(Hot\)](#) **C**[Potlicker](#)[Prawn Curry](#)[Preserved Limes](#)[Psidium Wine](#)[Pumpkin Soup](#)[Pumpkin Fritters](#)[Pumpkin Pone](#)[Queen Cakes](#)[Queen Cakes, Economical](#)[Rice and Cheese Loaf](#)

[Cookup Rice](#) **C**
[Corn Bread](#)
[Corn Chowder](#)
[Cornflour Mould](#)
[Corn Fritters](#)
[Corn Gems](#)
[Cornmeal Arrape](#)
[Cornmeal Bakes](#)
[Cornmeal Hot Cakes](#)
[Cornmeal Muffins](#)
[Corn Pone](#) **C**
[Corn Wine](#)
[Cow Heel Soup](#)
[Crab Backs](#) **C**
[Crab Cakes](#)
[Crab Meat Salad](#)
[Cream of Avocado Soup](#)
[Cream of Pumpkin Soup](#)
[Creamed Shrimp](#)
[Creole Pea Soup](#)
[Cucumber Relish](#)
[Curried Beef](#) **C**
[Curried Channa](#)
[Curried Fish](#) **C**
[Curried Hassars à la Courantyne](#) **C**
[Curried Hassars \(quick method\)](#)
[Curried Kidney](#)
[Curry \(Beans and Potato\)](#)
[Curry \(Cabbage\)](#)
[Curry Dip](#)
[Curry \(Goat\)](#) **C**
[Curry \(Navarattan\)](#)
[Custard blocks](#)
[Custard Sauce](#)

[Demerara Gateau](#)
[Devilleed Peas](#)
[Dhaal](#) **C**
[Dhaal Puri](#) **C**
[Dirty Rice](#)
[Doubles \(Trinidad\)](#)
[Dried Fruit and Pineapple Pie](#)
[Dumplings](#)
[Dundee Cake](#)

[Eddoe Soufflé](#)
[Egg Flip](#)
[Eggs Foo Yong](#)
[Eggs in Coconut Milk](#)

[Fish Broth](#)

☐ [Rice and Cheese Soufflé](#)
☐ [Rice and Mango Meringue](#)
☐ [Rice Cooked in Chicken Stock](#)
☐ [Rice Mould](#)
☐ [Rice Tarts](#)
☐ [Rice Wine](#)
☐ [Rice with Beef and Vegetables](#)
☐ [Ripe Plantain Fritters](#)
☐ [Roast Beef](#)
☐ [Rock Buns](#)
☐ [Rockcrest - \(Pink & White Sugarcake\)](#) **C**
☐ [Roti \(Paratha\)](#)
☐ [Roti \(Plain\)](#) **C**
☐ [Rough Puff Pastry](#)
☐ [Rum Sauce](#)

☐ [Salara \(Coconut Roll\)](#) **C**
☐ [Salt fish Buljol](#)
☐ [Salt fish Pie](#)
☐ [Salt fish Soufflé](#)
☐ [Sandwich Cake](#)
☐ [Savoury Rice Cakes](#)
☐ [Sea Trout Salad](#)
☐ [Shortbread](#)
☐ [Short Crust Pastry](#)
☐ [Short Crust Pastry, Rich](#)
☐ [Short Crust Pastry, Sweet](#)
☐ [Shrimp and Callaloo Soup](#)
☐ [Shrimp and Yam Loaf](#)
☐ [Shrove Tuesday Pancakes](#)
☐ [Smoked Banga Salad](#)
☐ [Solomon Gundy](#)
☐ [Sorrel](#)
☐ [Sorrel Drink](#) **C**
☐ [Sorrel Wine](#)
☐ [Sour](#)
☐ [Soursop Drink](#)
☐ [Soursop Punch](#)
☐ [Souse](#) **C**
☐ [Spiced Vinegar](#)
☐ [Spicy Stuffed Pumpkin](#)
☐ [Split Pea Soup](#) **C**
☐ [Squash and Nut Pie](#)
☐ [Squash Pie](#)
☐ [Steak and Kidney Pie](#)
☐ [Steamed Fish](#)
☐ [Stewed Tripe](#)
☐ [Stuffed Boulangers](#)
☐ [Stuffed Cabbage Leaves](#)
☐ [Stuffed Rice Omelette](#)
☐ [Suckling Pig](#)

[Fish Cakes](#)
[Fish Cream](#)
[Fish Fillets in Wine](#)
[Fish Fritters](#)
[Fish in Batter](#)
[Fish in Beer](#)
[Fish in Cassareep Sauce](#)
[Fish in Pungent Sauce](#)
[Fish in Sweet and Sour Ginger Sauce](#)
[Fish in Tomato Cases](#)
[Fish Pie](#)
[Fish Pudding](#)
[Fish with Rice Mould](#)
[Floats](#)
[Floating Islands](#)
[Fluffy Herbed Breadfruit](#)
[Fly](#)
[Forcemeat for Stuffing](#)
[Four Bean Salad](#)
[French Rolls](#)
[Fried Breadfruit **C**](#)
[Fried Chicken with Orange Sauce](#)
[Fried Fish](#)
[Fried Plantains **C**](#)
[Fried Rice **C**](#)
[Fruit Cordial](#)
[Fruit Flan](#)
[Fruit Punch](#)
[Fruit Salad](#)

[Garam Massala](#)
[Garlic Pork **C**](#)
[Georgetown Lime Cookies](#)
[Ginger Beer **C**](#)
[Ginger Beer Cordial](#)
[Ginger Sauce](#)
[Ginger Wine](#)
[Glazed Fruit Tart](#)
[Glazed Pineapple Rice Pudding](#)
[Golden Apple Drink](#)
[Green Salad](#)
[Grilled Fish](#)
[Grilled Smoked Snapper](#)
[Guava Brown Betty](#)
[Guava Cheese **C**](#)
[Guava Cream](#)
[Guava Drink](#)
[Guava Pudding](#)
[Gurma](#)
[Guyana Black Cake **C**](#)
[Guyana Rice Treat](#)

☐ [Sugar cane Wine](#)
☐ [Sugar Cake \(grated\) **C**](#)
☐ [Sugar Cake \(chip-chip\) **C**](#)
☐ [Sweet and Sour Chicken](#)
☐ [Sweet Coconut Bread](#)
☐ [Sweet Peppers Stuffed with Rice](#)
☐ [Sweet Potato and Channa Nests](#)
☐ [Sweet Potato and Pork Pie](#)
☐ [Sweet Potato Cakes](#)
☐ [Sweet Rice Cakes](#)

☐ [Tamarind Drink](#)
☐ [Tamarind Punch](#)
☐ [Tangerine Liqueur](#)
☐ [Tartare Sauce](#)
☐ [Tennis rolls **C**](#)
☐ [Tilapia in Oil and Vinegar Sauce](#)
☐ [Tomato Ketchup](#)
☐ [Tomato Rice](#)
☐ [Tomato Sauce](#)
☐ [Tropical Delight Pudding](#)
☐ [Tropical Punch **C**](#)
☐ [Tuna Balls](#)

☐ [Vanilla Fudge](#)
☐ [Vegetable and Cheese Casserole](#)
☐ [Vegetable Samosa](#)

☐ [Wonton Soup](#)
☐ [White Bread](#)
☐ [White Sauce](#)

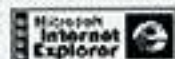
☐ [Yam and Spinach Croquettes](#)
☐ [Yam Carrot Mould](#)
☐ [Yam Foo-Foo **C**](#)
☐ [Yam Pastry](#)
☐ [Yam Soufflé](#)
☐ [Yum-Yums](#)
☐ [Yellow Plantain Wine](#)

☐ [Zucchini Chutney](#)
☐ [Zullia or Jellable](#)

[Guyana Yam Pie](#)[Guyanese Seasoned Rice](#)[Ham Delight](#)[Ham with Scalloped Yams](#)[Hard-dough Bread](#)[Heart Casserole](#)[Home Drying of Fruit](#)[Ice Cream, Economical](#)[Ice Cream, Rich](#)[Jamaican Beef Patties](#)[Jam Rolls](#) **C**[Jerk Chicken Crescent Sandwiches](#)[Jerk Marinade](#)[Jerk Rub](#)[Jerk Seasoning \(Basic\)](#)[Jerk Seasoning \(Dry\)](#)[Ju-Jubes](#)[Alphabetical Listing](#)[Frequently Asked Questions](#)[Category Listing](#)

*You are presently viewing a part
of Wayne's Guyana Page*

Best experienced with



[Click here to start.](#)

Last Updated on : Saturday, May 01, 1999

© Copyright [Wayne Moses](#) - 1999.

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA



Café Terricopelado

10 Clavos de olor
 2 ramas de canela, partidas al medio
 3/4 taza de 100% Café de Colombia
 4 1/2 tazas de agua fría
 1/2 taza de crema batida
 Canela molida, para espolvorear

1. Ponga los clavos, palillos de canela y el café en el filtro de la cafetera automática. Agregar el azúcar de acuerdo a la cafetera.

2. Prepare el café utilizando 4 1/2 tazas de agua.

3. Sirvalo frío o caliente sobre hielo, en tazas altas o comunes. Cúbralo con crema batida y canela molida

Sirve 6 tazas

Consejo de Juan: Para lograr el mejor sabor, asegúrese siempre de usar 100% Café de Colombia.



Página
 Anterior



Batido de Café Helado

- 1 Taza de leche fría
- 4 cucharadas de almíbar de café (vea la receta de abajo)
- 2 cucharaditas de almíbar de chocolate
- 1/2 cucharada de extracto de vainilla
- 1 1/2 tazas de helado de café
- Canela molida para espolvorear, opcional

1. Ponga todos los ingredientes, menos la canela en una licuadora por aproximadamente 10 segundos, hasta que se mezcle bien.
2. Vierta el hielo en cubos o molido en vasos altos. Espolvorear con canela, si gusta.

Sirve 2 vasos

Almíbar de Café

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de 100% Café de Colombia, extra fuerte
- (1 1/2 tazas de café molido con 16 onzas de agua.)

1. Mezcle el azúcar y el café en una olla mediana. Calentar hasta hervir, revolviendo constantemente para disolver el azúcar. Reduzca la llama y cocine por tres minutos, revolviendo frecuentemente.
2. Almacene el almíbar cubierto herméticamente en la nevera, hasta por un mes. Úselo para dar sabor a bebidas lácteas o sobre helado.

Hace 1 taza de almíbar

Consejo de Juan: Para lograr el mejor sabor, asegúrese siempre de usar 100% Café de Colombia. No sabe dónde conseguirlo? Marque en Marcas.





*Biscochuelo Esponjoso
de Café con Especies*

4 cucharadas de 100% Café de Colombia
3/4 taza de leche
1 taza de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/4 cucharadita de clavo de olor
3 huevos
1 taza de azúcar
1 cucharadita de vainilla
1/4 taza de mantequilla derretida tibia (glaceado de café y mantequilla, receta a continuación)

1. Combinar café y leche en una cacerola, calentar hasta que hierva. Cocer a fuego lento durante 10 minutos. Colar a través de varias capas de queso cremoso en una taza métrica. Deberá quedear 1/2 taza de leche con sabor de café. mantener la leche caliente sobre fuego lento.
2. Espolvorear harina, polvo de hornear, sal canela, nuez moscada, clavos de olor. Reservar.
3. En un bol grande, batir los huevos durante aproximadamente 2 minutos a gran velocidad hasta que se espesen. Lentamente agregar azúcar y batir durante 4-5 minutos hasta que la mezcla se torne bien clara.
4. Con una batidora, a baja velocidad, combinar con la leche con sabor de café hasta que apenas se mezcle. Batir la vainilla. Con una batidora a baja velocidad o a mano, revolver la mezcla de harina hasta que se mezcle apenas. No batir o mezclar demasiado.
5. Cuidadosamente mezclar la mantequilla derretida
6. Verter en dos moldes para torta redondos, de 8 pulgadas, previamente engrasados y enharinados. Hornear en horno precalentado a 350°F durante 20-25 minutos hasta que el tester insertado en el centro de la torta salga limpio. Dejar enfriar por 10 minutos, luego transferir al estante para enfriar completamente.

Glacado de Café y Mantequilla.

1/2 taza de 100% Café de Colombia concentrada caliente (1 taza de café con 8 onzas de agua fría)
1/3 taza de azúcar
1 pellizco de sal
3 yemas de huevo
1 taza de mantequilla ablandada
1 cucharadita de vainilla

Combinar café, azúcar, sal y yemas de huevo en un bol, batir sobre agua a fuego lento hasta que se espese. Batir a máquina hasta que se enfríe. Agregar la mantequilla batiendo constantemente, de a 1 cucharada, luego agregar la vainilla y mezclar hasta que sea suficientemente espeso para untar.

Produce: lo suficiente para rellenar y cubrir 2 capas de 8 pulgadas o cubrir una torta de 9 x 13 pulgadas.

Consejo de Juan: Para lograr el mejor sabor, asegúrese siempre de usar 100% Café de Colombia. No sabe dónde conseguirlo? Click on [Brands](#).



Si tiene inconvenientes imprimiendo con recuadros, marque [aquí](#) para cargar esta receta en una página completa.

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA



ReD-cEtIcAs

[De Todo!](#) | [Picadillos-Puré](#) | [Sopas](#) | [Oh que bello es el mar...](#) | [Refrescos](#) | [Reposteria](#) | [TexMex foods](#)



Que lástima que no
hay birrita nacional!
Otras carajadas:

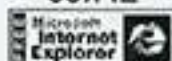
Suiza C.A.

Kayros
No Hay Nada!
No se cocinar!



Más fotos

Mejor visto con IE



Click aquí para
iniciar.



Como extrañan a veces los ticos que caminan por el extranjero una buena comida a la *tiquisía* por esa razón ahí les va algunas recetas. *(buena suerte!)*

Porfa dele un vistazo al texto de [Notificación](#) para como dice el dicho "*cuentas claras ... chocolate espeso*". | Mucha gente me pregunta .. Quién ha sacado el tiempo para poner un "website" sobre recetillas y demás?? _ bueno en realidad hay que darle al Cesar lo q'es del Cesar.... verdad?.. demanera que ve y se pega una viniadita a la sección de [Créditos](#).

De todo.... y pa' todos!

- [Arroz Blanco](#)
- [Arroz con Pollo](#)
- [Arroz con Atún](#)
- [Arroz con Leche \(Uno de mis favoritos\)](#)
- [Arroz Guacho](#)
- [Barbudos](#)
- [Bistec Encebollado \(o chuleta\)](#)
- ["Casado no del mercado"](#)
- [Cebiche de banano-plátano verde](#)
- [Chile Relleno](#)
- [Flor de Itabo con huevo ?](#)
- [Frijoles Arreglados](#)
- [Frijoles blancos con cerdo](#)
- [Gallo Pinto \(PINTICO!\)](#)
- [Garbanzos Ticos](#)
- [Higado en salsa ^{NEW}](#)
- [Lomo de res ^{NEW}](#)
- [Plátanos maduros al horno # 1](#)
- [Plátanos maduros al horno # 2](#)
- [Patacones](#)
- [Pipian de Tomate](#)
- [Pierna de cerdo asada ^{NEW}](#)
- [Pozol](#)
- [Pollo en salsa de mostaza ^{NEW}](#)
- [Tamal Navideño](#)
- [Tamales navideños Yalena ^{NEW}](#)
- [Tortas navideñas de pejiibaye ^{NEW}](#)
- [Vigorón ?](#)

Vámonos a los Picadillos, Purés y Ensaladas

- 11 [Ensalada de papa](#) ^{NEW}
- 11 [Ensalada rusa](#) ^{NEW}
- 11 [Ensalada de vegetales](#) ^{NEW}
- 11 [Ensalada de remolacha](#) ^{NEW}
- 11 [Ensalada tricolor](#) ^{NEW}
- 11 [Papas con Chorizo](#)
- 11 [Picadillo de Plátano](#)
- 11 [Picadillo de Papa](#)
- 11 [Picadillo de Chayote con Elote](#)
- 11 [Puré de Yuca](#)

Y las sopas?

- 11 [Olla de Carne](#)
- 11 [Sopa de Albóndigas](#)
- 11 [Sopa de Espinacas](#)
- 11 [Sopa de Pescado \(como la del mercado\)](#)
- 11 [Sopa negra](#)

**Oh que bello es el mar...**

- 11 [Cebiche](#)
- 11 [Pescado entero en salsa](#) ^{NEW}

Los "Refrescos" caseros..

- 11 [Chicha de Maiz](#)
- 11 [Fresco de Frutas](#)
- 11 [Fresco de Mango](#)
- 11 [Horchata](#)
- 11 [Pinolillo](#)
- 11 [Resbaladera](#)
- 11 [Rompope](#)

Alguna Repostería... y otras carajadillas

- 11 [Arepas](#) ^{NO activo}
- 11 [Budín](#) ^{NEW}
- 11 [Empanadas de queso](#)
- 11 [Ensalada de frutas](#) ^{NEW}
- 11 [Queque seco](#) ^{NEW}
- 11 [Pan de Elote](#)
- 11 [Pan-bon](#)
- 11 [Pastel de elote](#)
- 11 [Pati](#)
- 11 [Postre de Navidad](#) ^{NEW}
- 11 [Suspiros](#)



Algunas Favoritas - Recetas TexMex

NOTIFICACION-NOTICE

AAGUILA home page (TicoPage) and the people involved in its development shall not be liable for errors contained herein or for accidental or consequential damages in connection with the furnishing, or use of this material.

AAGUILA home page (TicoPage) y la gente involucrada en su desarrollo no será liable por errores o por incidentes dañables en conexión con la preparación, distribución, o uso de este material.

CREDITOS

Gracias a todas las personas que nos han enviado sus recetas
Arch102896-Janet A., Fernando R., Sergio V., DG, AA, KA., Caterina I., DLM d'Barboza



©1996 AAGUILA

Arroz Guacho

Ingredientes...

- ½ kilo de costilla de cerdo.
- ½ kilo de arroz.
- 3 cucharadas de mantecas.
- 1 rollo de culantro. (picado)
- 1 diente de ajo. (triturado)
- 1 cebolla pequeña. (picada)
- 1 chile dulce. (picado)
- Sal y pimienta al gusto.
- "Opcional" ½ taza de queso parmesan.

Preparación....!

1. Lávese las manos y los ingredientes (los que pueda lavar..use la razón).
2. La carne se pone a cocinar en agua, en trocitos pequeños, con todos los ingredientes. (que el agua esté 2 centímetros sobre el nivel de la carne).
3. Cuando está suave la carne se agrega el arroz crudo y más agua para que se cocine (que el agua esté dos centímetros sobre el nivel de la carne), moviendo de vez en cuando para que no se le vaya a pegar; debe quedar suficiente sustancia.
4. "Opcional" _ Cuando el arroz está listo puede agregar el queso parmesan y ½ taza de agua, cocine por 3 minutos más (mezcle todo muy bien).

Se sirve bien caliente!

"Red-ceticas"..



Barbudos Redceticas

Necesitará:

- ¼ de kilo de vainicas.
- 1 cucharada de harina.
- 2 cucharadas de manteca. (1 taza de aceite vegetal)
- 2 huevos.
- Sal al gusto.

Preparación.....

1. Se Cocina las vainicas en agua con un poquito de sal, hasta que estén bien suaves.
2. Se baten las claras de huevo a punto de nieve.
3. Agregue las yemas de huevo, la harina y sal y bata por unos segundos más.
4. Caliente la manteca o aceite en un sartén.
5. Se hacen rollitos de vainicas y se envuelven en el huevo.
6. Baje el fuego del disco a medio.
7. Fría los rollitos de vainicas hasta que quede el huevo doradito.

Listo!!...Me han dicho... que se puede poner queso entre las vainicas antes de envolverlas en huevo....

Recuerdel!....Lávese las manos y los ingredientes antes de cocinar! y no se vaya a jalar ninguna torta!



Cebiche de banano o plátano verde *Redceticas*

Necesitará:

- 6 bananos verdes o 2 plátanos verdes.
- 1 rollito de culantro.
- 1 cebolla mediana.
- 6 limones agrios.
- 1 cucharadita de pimienta.
- Mayonesa, salsa de tomate y salsa inglesa al gusto.

Preparación.....

1. Pele los bananos (o plátanos) y los cocina en agua.
2. Una vez cocinados... se pican en cuadritos pequeños.
3. Se coloca el picadillo en un tazón, se le agrega el jugo de los limones y se pone a reposar por cinco minutos.
4. Se pican muy finos la cebolla y el culantro, y se agregan en el tazón revolviendo muy bien.
5. Finalmente, se le agrega la pimienta, mayonesa, salsa inglesa y salsa de tomate. Se revuelve muy bien.

Se puede comer con galleta Soda.

Recuerdel!....Lávese las manos y los ingredientes antes de cocinar! y no se vaya a jalar ninguna torta!



Frijoles Arreglados

Qué necesita?.....

- 2 tazas de frijoles cocinados.
- 2 cucharadas de margarina.
- 1 cucharada de culantro picado.
- 1 cucharada de apio picado.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 2 dientes de ajo picados.
- 1 cucharadas de aceite.

Ahora la preparación

1. Lávese las manos y los ingredientes (los que pueda lavar..use la razón).
2. Caliente el aceite en un sartén.
3. Sofría la cebolla y el ajo por tres minutillos.
4. Agregue los frijoles y revuelva bien.
5. Agregue el culantro y el apio (revuelva bien).
6. Apague el disco y tape el sartén. Déjelo reposar al calor del disco por unos 5 minutillos.

Listo ... disfrute los frijoles al estilo "Red-ceticas".



Gallo Pintico

(3 personas)

Bueno, necesitamos los ingredientes...

- 3 tazas de arroz blanco cocinado.
- 2 tazas de frijoles cocinados.
- 1/8 taza de cebolla picada.
- 1/8 taza de culantro picado.
- 2 dientes de ajo triturados.
- 3 cucharadas de aceite.

Ahora la cocinada!

1. Lávese las manos y los ingredientes (los que pueda lavar..use la razón).
2. Caliente el aceite y fría la cebolla y el ajo (unos 3 minutillos).
3. Agregue los porotos (frijoles) y fríalos por 5 minutillos.
4. Poco a poco le va agregando el arroz y va revolviendo todo muy bien.
5. Revuelva por unos 10 minutillos y agregue el culantro, baja el calor del disco a mínimo y tapa por unos 5 minutillos más.

Ahora sí....

Sírvase un buen vaso de fresco y disfrute el Gallo Pinto al estilo "Red-ceticas".



Patacones

(Plátano verde frito....)

Ingredientes...

- 1 Plátano verde .
- 1 taza de aceite.

Ahora la cocinada!

1. Lávese las manos y los ingredientes (los que pueda lavar..use la razón).
2. Se pela el plátano verde.
3. Córtele en rodajas de 2 cm cada una (+ o -).
4. Caliente el aceite en un sartén u olla.
5. Fría los trozos del plátano verde por ambos lados.
6. Sáquelos del sartén y con una tabla para hacer tortillas.. póngale plástico por ambos lados y estirpe los trozos uno por uno y vuelva a freirlos hasta que doren.
7. Se comen con mantequilla y sal al gusto.

Esperamos que disfrute los patacones estilo "Red-ceticas". / NO se olvide de lavarse las manos antes de empezar a cocinar!.)



Plátanos al horno con queso y azúcar -Redceticas

Lista de compras:

- 2 plátanos maduros.
- 1/4 taza de queso molido.
- 1/2 taza de azúcar.
- 1/2 barra de margarina.

Cómo los hace? _ easy!

1. Pele los plátanos y los parte en cuatro por la mitad.
2. Póngalos en un "Pyrex" y les pone encima la margarina, el azúcar y el queso.
3. Caliente el horno a 350 y los pone a cocinar hasta que estén bien doraditos (+ o - 30 minutos).

Acuérdese! Lávese las manos y los ingredientes antes de cocinar.



Pipían de Tomate - Redceticas

Aquí quiero compartir con ustedes una receta de una vecina muy querida quien vive en el campo de Platanillo de Pérez Celedón. Ella se llama Doña Teresa Monge Ulloa y tiene 86 años. / DLM d'Barboza

Lista de compras:

- ½ kilo de tomate roma (pequeños) - Pero si no tiene, tomate corriente sirve.
- ½ bolsa de Masa Rica.
- ½ rollo de culantro.
- 1 cebolla mediana.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de manteca o aceite.
- Agua suficiente.

Preparación:

1. Se hace licuado los tomates.
2. Se mezcla la masa en suficiente agua que queda ralito.
3. Y se hecha los tomates líquidos.
4. Pica el culantro, la cebolla, y el ajo bien finito, y con la manteca y sal a gusto ponga todo en una olla a hervir. (Hay que mezclarlo constantemente para que no se pegue).
5. Cuando llega al punto de hervir, cocínelo un poco más.
6. Es importante que la masa no se quede cruda.
7. Después, viértalo en unos platos hondos y cómelo caliente o frío.

Acuérdese! Lávese las manos y los ingredientes antes de cocinar.



Pozol

Ingredientes...

- 3 cubitos de res.
- 1 kilo de maíz cascado.
- 1 kilo de costilla de cerdo.
- ½ kilo de pellejo de cerdo.
- 3 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 chile dulce.
- 2 rollitos de culantro.
- 1 rama de apio.
- 1 cebolla mediana.
- 1 cabeza de ajos.
- Achote y sal al gusto.

Preparación....!

1. Lávese las manos y los ingredientes (los que pueda lavar..use la razón).
2. Se cocina el maíz con suficiente agua y sal.
3. Aparte... se cocina las carnes en trocitos con el aceite, los olores bien picados, los cubitos y el achote.
4. Cuando el maíz está suave, se le agregan las carnes ya cocinadas.

Pozol..."Red-ceticas".



Sopa Negra

(Ummm que rico....)

Ingredientes...

- 6 tazas de caldo de frijol negro (recién cocinado).
- 1 rollo de culantro picadito.
- 1/4 taza de cebolla picada finamente.
- 1/4 taza de chile dulce picadito.
- 2 huevos duros picados.
- Al gusto:

□ Ajo en polvo, ajinomoto y sal si necesita.

Ahora la cocinada!

1. Lávese las manos y los ingredientes (los que pueda lavar..use la razón).
2. En una olla, pone a cocinar a fuego lento el caldo de frijol y le agregar los olores.
3. Revuelva todo muy bien y con paciencia.
4. Cocine por unos 10-15 minutos. (cuidado y que no se le vaya a secar el caldo de frijol)
5. Agrega el huevo y apague la cocina.
6. Ahora estamos listos para el final:
7. Tape la olla y deje reposar por unos 10-15 minutos al vapor de la olla

Esperamos que disfrute de la sopa negra estilo "Red-ceticas". / NO se olvide de lavarse las manos antes de empezar a cocinar!. _Ah! y cuando se lo va a comer si desea agrega un poquito de salsa picante.... ummmmm que rico!)



Tamal Navideño

Bueno, necesitamos los ingredientes...

- 1 kilo de pellejo de cerdo.
- 1 kilo de maíz cascado o corriente.
- 1 kilo de posta de cerdo.
- 1 kilo de hueso de rabo.
- 6 chiles dulces.
- ½ kilo de mostaza en encurtido.
- ½ kilo de puré de papas.
- 3 latas de petit-pois.
- ¼ kilo de papas.
- 5 zanahorias.

Al gusto:

- ☐ Apio, culantro, orégano, tomillo, salsa inglesa, ajos, cebolla, hojas de plátanos suazadas.

- 2 tazas de arroz.

Ahora la cocinada.... ponga atención!

1. Lávese las manos y los ingredientes (los que pueda lavar..use la razón).
2. Las hojas se limpian y se parten.
3. Cocine las carnes muy bien condimentadas.
4. El maíz se cocina y se muele, luego se le agregan los caldos de las carnes condimentadas, los consomé, cubitos y olores. (mezcle muy bien).
5. El arroz se cocina con olores.... qué tipo de olores?? _bueno, por ejemplo cebolla, chile dulce, culantro.
6. La zanahoria se parte en rodajas, se le agrega el caldo de hueso de rabo, la carne del rabo picada, achote, salsa inglesa y curry.
7. Para armar el tamal se colocan dos pedazos de hojas, uno grande y otro más pequeño, y se coloca una cucharada de masa, encima una cucharadita de arroz arreglado, un poquitito de: el chile, las papas, el petit-pois, carne, el pellejo de cerdo, etc.
8. Se hace un dobléz con las dos hojas, y los extremos se doblan hacia adentro, y se van amarrando en parejas.
9. Los tamales se cocinan durante una hora en agua bien caliente, a la cual se le agrega unas hojas de plátano, para que suelten sabor.

Ahora si....

Feliz Navidad!!_ Tamal Navideño estilo "Red-ceticas".



Tamales navideños Yalena

(aproximadamente 30 unidades)

Ingredientes

- 1 pollo
- 4 tazas de arroz cocinado con achiote
- 1 kilo de costilla flaca de cerdo
- 1 kilo de posta flaca de cerdo
- 1 kilo de papas
- ¼ de kilo de manteca de cerdo
- ¼ de kilo de aceitunas
- 1/8 de kilo de pasas
- Alcaparras al gusto
- 2 zanahorias grandes
- 1 latita de arvejas (petit pois)
- 1 cebolla grande
- 2 cabezas de ajos
- 2 rollitos de culantro
- 1 rollito de perejil
- 2 chiles dulces rojos, grandes, soasados y en tiritas
- 1 y ½ cucharaditas de sal
- 4 cucharadas de salsa inglesa
- Pimienta blanca al gusto
- Orégano al gusto
- Achiote al gusto
- Hojas de plátano y amarras
- ¼ de kilo de margarina
- 1 kilo y medio de masa de maíz

Preparación

1. Ponga a cocinar las carnes, en agua que las tape, con los ajos machacados, la media cucharadita de sal, la cebolla partida en cuartos, el culantro, el perejil y tres cucharadas de salsa inglesa, orégano y pimienta, hasta que suavicen. Puede usar la olla de presión.
2. Cuando estén suaves, parta las carnes en trocitos pequeños y fríalas con los olores.
3. Ponga a cocinar las papas con agua sin sal, hasta que suavicen. Luego, escúrralas y májelas con un tenedor mientras todavía están calientes. Prepare la masa, disolviéndola con el caldo en que se cocinaron las carnes-que debe estar frío-, y deshágala, dejándola con consistencia de atol; si hace falta líquido, agregue más agua fría con sal.
4. En una olla grande, ponga la masa, y revuelva con el puré de papa, la manteca de cerdo y la margarina, y mezcle bien. (La manteca de cerdo y la margarina deben estar a temperatura ambiente o tibias). Debe quedar tan aguada como la pasta de un queque y con suficiente sal. Bata la masa para que no queden grumos. Luego cocine esta masa, moviendo siempre para que no se pegue, hasta que hierva.
5. Forme los tamales sobre las hojas de plátano -que deben limpiarse bien con un trapo húmedo- poniendo una cucharada colmada de masa, la carne, las arvejas, tiritas de chile dulce, aceitunas, alcaparras, pasas, arroz y zanahoria, y envuelva bien. Amarre con

- cáñamo (o con un cordel).
6. Ponga a cocinar por media hora, contando a partir del momento en que el agua comience a hervir.
 7. Coloque hojas de plátano en el fondo de la olla y llene de agua hasta la mitad. Cuando los va a recalentar, agregue sal al agua.

Ing. Sergio Vargas Calderón

Centro de Cómputo Sistemas de Bibliotecas, Documentación e Información (SIBDI).

Universidad de Costa Rica (UCR) Web: <http://sibdi.bldt.ucr.ac.cr>



Tortas navideñas de pejibaye

(8 porciones)

Ingredientes

Medio kilo de masa de maíz
12 pejibayes cocidos
2 cebollas picadas
Comino al gusto

Preparación

1. Pele los pejibayes y muélalos. Luego revuélvalos con la masa, agrégue les la cebolla picada y comino al gusto.
2. Haga las tortas y frías en poco aceite hasta que doren.



Vigorón Redceticas

Necesitará:

- 1 kilo de yuca.
- ½ kilo de chicharrones.
- 1 repollo mediano.
- 2 tomates.
- 1 limoncito agrio.
- Sal y chile picante al gusto.

Preparación.....

1. Pele la yuca y la cocina en agua con un toque sal.
2. Una vez que la yuca este suavcita....se escurre el agua y se parte en pedazos.
3. Se parten los chicharrones en pedacitos y se revuelven con la yuca.
4. Se pica el repollo y el tomate muy finos, se revuelve bien con el jugo de limón agrio y sal al gusto.
5. Esta ensalada se pone encima de la yuca y de los chicharrones y se le agrega chile al gusto.

Recuerde!....Lávese las manos y los ingredientes antes de cocinar! y no se vaya a jalar ninguna torta!



LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA



- ☐ Ropa vieja con arroz blanco y frijoles
- ☐ Bolicho con banana frita y ensalada centro cubano
- ☐ Bacalao a la Cubana



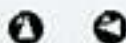
Ropa vieja con arroz blanco y frijoles

Ingredientes:

Preparación:



- | | |
|---------------------------------|---|
| 1 Kg. de aleta de vaca | Partir en trozos grandes la carne. Poner a hervir (a ser posible en una olla exprés), durante 1 y 1/2 horas. Sacar y cortar en tiritas. |
| 500 gr. de pimientos verdes | |
| 2 cebollas | Partir los pimientos en dados y la cebolla en tiras. Poner el aceite en una sartén y freír a fuego suave, pimientos y cebollas, durante 15 minutos. |
| 1 cucharada de ajo picado | |
| 4 cucharadas de salsa de tomate | Transcurrido el tiempo, añadir la salsa de tomate, comino, orégano, los ajos picados y el tabasco. |
| 3 cucharadas de tabasco | |
| 1/2 cucharadita de orégano | Cuando el sofrito esté hecho, mezclar con la carne y poner de nuevo al fuego por espacio de 15 minutos más. |
| 6 cucharadas de aceite | |
| 1 y 1/2 cucharadas de sal | Servir acompañado con el arroz hervido y los frijoles. |
| Comino | |
| 200 gr. de arroz | |
| 200 gr. de frijoles | |



Bolicho con banana frita y ensalada centro cubano

Ingredientes:

Preparación:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 Kg. de redondo de ternera 2 cebollas 1 pimiento 1 guindilla 4 cucharadas de tabasco 1 cucharada de salsa de soja 1 cucharadita de comino 1 cucharada de orégano 2 vasos de aceite 1/2 repollo 1/2 pimiento verde 1/2 cucharadita de ajo picado 4 cucharadas de mahonesa 1 cucharadita de azúcar 1 cucharadita de vinagre Sal | <p>En una cazuela poner el aceite y hacer un sofrito con la cebolla trinchada, el pimiento picado, la guindilla, el comino, el orégano y la salsa de soja.</p> <p>Añadir la carne, cortada en filetes, sazonar ligeramente con sal, tapar y cocer a fuego medio, durante 1 hora y cuarto.</p> <p>Para hacer la ensalada, picar el pimiento y el repollo y mezclar con el ajo picado, la mahonesa, el azúcar, el vinagre y la sal. Servir fría.</p> |
|---|--|



Bacalao a la Cubana

Ingredientes:

Preparación:

- 11 750 gr. de bacalao seco
 - 11 2 cebollas
 - 11 2 dientes de ajo
 - 11 3 ó 4 guindillas
 - 11 Perejil y Azafrán
 - 11 1 litro de caldo de pescado
 - 11 Pan rallado
 - 11 500 gr. de patatas
 - 11 Aceite, Pimienta y Sal
- Se desala el bacalao, se lava bien, se le quitan las espinas y la piel. Se corta en trozos y se coloca en una cazuela de barro.
- Aparte, en otra cazuela, se prepara una buena salsa con aceite, las cebollas picadas menudas, ajo machacado, muchas guindillas (tipo "chile") y perejil.
- Se cuecen bien todos estos ingredientes y se le añaden al bacalao junto con el caldo de pescado en cantidad suficiente para cubrirlo.

Salpimentar y añadir las patatas en trozos. Colorearlo con un poco de azafrán picado y espesar la salsa con pan rallado.





Raúl Musibay

Like the recipes? Thank Raúl by clicking on the **HOME** link below.

Home | **Main Index** | **Three Guys from Miami** | **Pig Roast** | **Links**

Our Menu:

Ajiaco Criollo
Arroz Imperial
Arroz Con Pollo
Baked Plantains
Black Beans
Bolicho
Chicken Fricassee
Croquetas
Cuban Bread
Cuban Meat Turnovers
Cuban Sandwich
Flan
Mojo

Masas de Puerco Fritas
Moros y Cristianos
Papas Rellenas
Picadillo
Platanos Dulces Fritos
Roast Pork
Ropa Vieja
Sofrito
Tasaio
Tostones
Tres Leches Cake
Yuca
Cuban Cookbooks

A Cuban Christmas

Sofrito:

*1/4 cup vegetable oil
2 large onions, peeled and chopped
1 medium green bell pepper, cored, seeded, and chopped
3 garlic cloves, peeled and minced
1 teaspoon freshly ground pepper
1/2 teaspoon ground cumin
1 cup crushed tomatoes (canned are fine)*

*1/2 pound Tasajo (jerked beef), cut into 2-inch chunks
1 pound pork meat, cut into 2-inch chunks
1 pound beef brisket, cut into 2-inch chunks
1 bay leaf
1/2 pound (1 medium) yellow malanga
1 pound (2 medium) white malanga
1 pound (2 medium) boniato
1 pound (2 medium) yucca
1 pound (1/2 medium) calabaza
2 ears of corn, husked
2 green plantains
1/4 cup fresh lime juice
2 semi-ripe (yellow) plantains
1 ripe (almost black) plantain*

Cover the tasajo with cold water and soak it for at least 8 hours. (There is no need to refrigerate. Change the water and continue soaking for another hour. Drain again and rinse under cold running water. Put the tasajo in a large, heavy pot and add about 6 quarts of water. Bring to a boil, reduce heat and simmer, covered for 1 hour. Add the pork, beef brisket, and bay leaf, and let the three cook together until tender.

Meanwhile:

Heat the oil in a skillet over medium heat and saute the onions and green pepper until the onion is translucent, about 3 minutes. Add the garlic and cook 2 minutes more. Add the pepper, cumin, tomatoes and cook for another 2 minutes. You have now made sofrito! Add the sofrito to the broth and simmer, covered.

Peel the malanga, boniato, yucca, and calabaza and cube them. Cut the corn and green plantains into 1/2-inch pieces. With a knife slit the skin of each piece of green plantain by opening it away from the center as if you were taking off a coat. Sprinkle the plantain pieces with the lime juice. Slit the semi-ripe and ripe plantains lengthwise and slice them crosswise into 1 1/2-inch rounds. Do not remove the skin or they will disintegrate in the stew.

Add the green plantains to the simmering stew. After about 15 minutes, add the semi-ripe plantains. After another 15 minutes, add the ripe plantains and let them simmer for about 10 minutes.

Serve hot in soup plates or, cocido-style, with the meats, vegetables, and broth in separate dishes. (A liner removes the skin from the semi-ripe and ripe plantains themselves.)

Contributed by Dolores Sánchez

MHSAS

(Fried Pork Chunks)

***2 1/2 lb. fresh pork loin
12 garlic cloves, peeled and crushed
1/2 lg. onion chopped
1/2 cup sour orange juice (or 1/4 cup orange & 1/4 cup lime juice)
1/2 cup pure Spanish olive oil
1/2 teaspoon salt
1/2 fresh onion sliced into rings
4 lime wedges with rind
oil for deep frying***

Cut pork into 1-2 inch chunks, removing most of the fat. To prepare marinade: mix together garlic, chopped onion, juice, olive oil and salt. Pour over pork chunks and marinate for at least 3 hours or overnight in the refrigerator.

Remove meat from marinade and deep fry in cooking oil until well done. Garnish with onion slices and lime wedges. Serve with white rice and plantains.

Contributed by Mrs. Abino

Back to Recipe Index

The dark-skinned Moors invaded Spain in the eighth century and Cubans have been eating this stuff ever since. There are as many recipes for black beans as there are Cuban cooks. This dish is from frijoles negros (black beans and rice) a bit, because the rice and beans are cooked together. Traditional black beans and rice is usually served with the prepared beans on top of cooked, white rice.

1 lb dried black beans
1 large onion, diced
3 garlic cloves, crushed
1/2 cup chopped bell pepper
olive oil for frying
2 cups chicken broth
3 tablespoons tomato paste
1 cup long-grain white rice
Salt and pepper to taste

Cover beans with plenty of water. Bring to boil, remove from heat and let stand for one hour. Drain beans.

Use a large, covered cooking pot. Saute the onion, garlic, and green pepper, in the olive oil until browned. Add the tomato paste, black beans, and chicken stock. Add rice, cover and cook over low heat, stirring occasionally. Add salt and pepper, or let the Cubans do it themselves at the table!

Back to Recipe Index

(Maduros or Fried Sweet Plantains)

***3 ripe plantains
white sugar
2 tablespoons butter
4 tablespoons corn oil***

Your plantains need to be black, black, black! They are very ripe and sweet at this point. P and bias cut (diagonal) into one-inch thick slices. Roll in sugar. Heat the oil and butter, sau the sugared pieces until they are brown, about 3-4 minutes per side.

Esther sometimes uses a Hawaiian plantain that is especially sweet. Glenn's favorite!

Back to Recipe Index

3 1/2 lbs chuck roast
2 onions, chopped
2 green peppers, chopped
5 cloves of garlic, chopped
2 cups tomato sauce
1 cup red wine or dry sherry
2 bay leaves
olive oil
salt and pepper

Salt and pepper the meat. In a large pan, brown the meat in oil. Add 1 cup of water and simmer, covered, until done, about 2 hours. Turn off heat, and allow to cool down, covered, in the pan.

Shred the meat. Add the broth from the pan. In a clean pan, heat some oil. Brown onions and garlic. Add green pepper and cook until limp. Add meat, broth, tomato sauce, wine, bay leaves. Salt and pepper to taste. Cook for about 1/2 hour. Serve with rice.

Contributed by Silvia

Back to Recipe Index

This is one of Raúl's favorites!! It's dried beef that's been reconstituted. It's put into a stew with tomatoes and spices. Once you try it, you'll love it! Raúl likes his served with black beans and white rice and boniato, a Cuban sweet potato.

1 1/2 lb dried beef (tasajo)
1/2 cup sour orange juice
(or mix orange and grapefruit juices half and half)
2 large onions
1/2 teaspoon oregano
1/2 cup lard or olive oil
4 garlic cloves mashed

Soak dried beef overnight. Boil the jerked beef for an hour to desalt it, change the water and boil it again until soft enough to separate into strands. Drain. Cut meat in pieces and pound with meat hammer. Season with sour orange juice. Fry garlic, onion and oregano in fat until onions are cooked through. Add beef pieces and fry until meat is brown. Some also top with criollo sauce of green pepper, onion, garlic, fresh tomatoes and tomato sauce cooked in oil.

Back to Recipe Index

***1 1/2 pounds yuca, peeled, halved and cut into chunks
(frozen yuca may be available in Latin markets in your area)
5 cloves garlic, mashed into 1 teaspoon salt
juice of 1 lemon or sour orange
1/3 cup olive oil
2 small onions, chopped finely***

Place yuca in a saucepan, add water until yuca is just covered by one to two inches. Add bring to a boil. Reduce heat, cover and simmer until tender -- about 30 minutes. Drain. Ma garlic cloves into salt with mortar and pestle. Add garlic, lemon juice and onions. Heat oliv in a pan until bubbling, then pour over yuca. Toss the yuca and all ingredients lightly while continuing to saute over medium heat until lightly browned.

[Back to Recipe Index](#)

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA



1. [Alfajores](#)
2. [Alfajores de Maicena](#)
3. [Almibar de Chancaca o Molassa](#)
4. [Arrollado Huaso](#)
5. [Cazuela de Vaca](#)
6. [Cebiche de Corvina](#)
7. [Charquicán](#)
8. [Chilenitos](#)
9. [Cola de Mono](#)
 - [Más Recetas](#)
10. [Curanto en Olla](#)
11. [Curanto, Oda al](#)
12. [Empanadas \(Bilingual\)](#)
13. [Ensalada Chilena \(Bilingual\)](#)
14. [Flan Fácil](#)
15. [Humitas](#)
16. [Kuchen Rápido](#)
17. [Leche Asada \(English\)](#)
18. [Leguminosas](#)
19. [Manjar Blanco \(Bilingual\)](#)
20. [Manjar Blanco Duro](#)
21. [Masa Fácil](#)
22. [Milkaos](#)
23. [Pan Amasado Rápido](#)
24. [Pan de Huevo](#)
25. [Pan de Pascua Chileno](#)
26. [Pan de Pascua \(English\)](#)
27. [Pan de Pascua Más Rápido](#)
28. [Pastel de Choclo](#)
29. [Pastel of Choclo \(English\)](#)
30. [Pebre](#)
31. [Picarones](#)
32. [Pisco sour \(English\)](#)
33. [Pisco sour Estilo Chileno](#)
34. [Pisco sour Estilo Peruano](#)
35. [Pollo Boracho](#)
36. [Ponche de Piña](#)
37. [Porotos Granados](#)
38. [Porotos Granados \(American Style\)](#)
39. [Porotos Granados con Mazamorra](#)
40. [Salmón Relleno](#)
41. [Sopa de Mariscos](#)
42. [Sopaipillas](#)
43. [Tallarines con Palta y Nueces](#)
44. [Torta de Alfajor](#)

- 45. [Torta de Hojas](#)
- 46. [Vaina Chilena](#)

Otras páginas con comida chilena

- ☐ [Chilenos Cocinando a la Chilena](#) de Roberto Marín Vivado
- ☐ [A Guide to Chilean Wines and Wineries](#)
- ☐ [Three Generations of Chilean Cuisine](#)

Latin



**Supersigina
Top**

Vuelva al [andén](#)

Vuelva a mi [página personal](#)

Esta página fue creada por Carlos Lowry.

Si tiene comentarios, mándelos por e-mail a carlos@eden.com

Conversaciones Gastronómicas
ROBERTO MARIN VIVADO

Portada

Crítica

Autor

Índice

Recetas

Algunas recetas escogidas

- ☐ Los Asados de Vacuno a la Parrilla
- ☐ Bistec a lo Pobre
- ☐ Chapaleles
- ☐ Charquicán
- ☐ Choro Zapato al Alicate
- ☐ Los Curantos
- ☐ La empanada de horno
- ☐ Ensalada chilena
- ☐ Milcaos
- ☐ El pastel de choclo
- ☐ Pil-pil de gambas (o gambas al pil-pil)
- ☐ Plateada a la Cacerola
- ☐ El Curanto en Olla o Pulmay

© UPDATE

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

This page hosted by Hypermart, the world's fastest growing business community!

----- Recipe via Meal-Master (tm) v8.05

Title: Sopa De Tomates Con Platanos (Tomato Soup with Bananas)

Categories: Ecuador, Soups

Yield: 4 Servings

8 md Tomatoes - peeled, chopped	4 ea Bananas
2 c Chicken stock	2 T Cornstarch
1/2 t Salt	1/4 c Half & half
2 T Vegetable oil	1/8 t White pepper
2 ea Onion - chopped fine	2 T Coconut - grated

In large suacepan, combine tomatoes, stock and salt. Bring to a boil - cover and simmer over low heat until tomatoes are soft.

Heat oil in saucepan. Add onions - suate until transparent. Peel and slice bananas. Add banana slices to sauteed onions. Saute - crushing slightly.

Strain tomato pulp through strainer - or puree in a blender or food processor. Stir puree into onion mixture.

In bowl, combine cornstarch and half & half. Stir in about 1/4 cup hot tomato soup. Stir cornstarch mixture into remaining soup.

Stir constantly over low heat until soups thickens slightly. Season with white pepper. Pour into a tureen or serve in individual bowls.

Home

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

Pupusas

Para aquellos que no son Guanacos o que lo son pero no saben lo que son las pupusas, aqui les describo en breve lo que son las deliciosas pupusas para nosotros los Guanacos.

Las pupusas son tortillas hechas de masa de maiz o de arroz rellenas con queso, chicharron, frijoles, revueltas (chicharron y frijoles o frijoles y queso), camaron o chacalines y pescado. Se comen con curtido de repollo y hay quienes las prefieren con salsa de tomate natural. Las mas comunes son las que se hacen con masa de maiz. Las de arroz se comen generalmente en las afueras de la ciudad capital (San Salvador). Recuerdo cuando pequena, iba a la finca de una amiga de infancia. Nos ibamos en uno de los buses que tenia uno de sus hermanos. Cuando pasabamos por Olocuilta (un poblado donde la gente es maravillosa), el bus se detenia durante unos cuantos minutos y la gente desde las ventanas pedia las famosas y deliciosas pupusas de arroz. Estas pupusas tiene un sabor muy particular y exquisito que solo de acordarme de las pupusas de arroz con queso y loroco se me hace agua la boca.

Bueno aqui esta la receta tomada en parte del libro ¿Que comeremos hoy? I de la senora Vilma G. de Escobar. Lo que esta entre corchetes son variaciones que se pueden hacer y que yo he experimentado.

Preparar la masa

Como casi todo es tan facil aqui en los Estados Unidos, la preparacion de la masa se hace en un santiamen. Hay distintas marcas de harina para preparar la masa. Yo prefiero usar la marca MASECA (sin hacerle propaganda a la compania). Siga las instrucciones en la bolsa y haga tantas tazas de harina como usted quiera, calculando que le alcance la masa para el (los) relleno(s) que va a preparar. Una vez preparada la masa, cubrala y dejela a un lado.

Preparar los rellenos

Queso

3 tazas de queso rallado (duro y de crema juntos) [puede usar queso de freir, mozzarella, ricotta juntos].
3 o 4 cucharadas de crema [puede usar lo que aqui se conoce como "heavy cream"].
½ a 1 taza de loroco molido (a su gusto) [puede usar chile verde picado finamente o pasado por el procesador de comida].
sal a su gusto.

Para las de queso hacer una pasta con todo esto, no debe quedar muy aguada para que no escurra.

Chicharron

1½ taza de chicharron.
½ taza de agua.
4 tomates de cocina.
sal al gusto.

Poner el agua a hervir, agregar los chicharrones a que esponjen y dejar hervir unos 10 minutos. Pelar los tomates y quitar las semillas, dejar solo la pulpa. Dejar que enfrien un poco los chicharrones y moler con los tomates, condimentar con sal. Salen 2 tazas de mezcla.

[Yo prefiero cocinar (freir) los chicharrones primero con ajo. Una vez fritos, molerlos en la licuadora con unos 4 o 5 tomates medianos, 1 chile verde grande, 1 cebolla mas o menos grande (dependiendo de la cantidad de chicharrones que quiera hacer), sal al gusto. Para que las pupusas de chicharron no queden muy secas, usando este metodo, agregue a esta mezcla un poco de la misma grasa que despidieron los chicharrones al freirse.]

Revueltas

■ Cómo preparar la masa

■ Los rellenos

■ El curtido

■ La salsa roja

Frijoles molidos y fritos [pueden ser enlatados y preparados a su propio gusto].

Al rellenar las pupusas agregue frijoles, chicharron y queso o de cualquier mezcla que prefiera.

Haciendo las pupusas

Con unas dos cucharadas de masa hacer una bola con las manos ir redondeando y luego palmea con las manos poner en una manta, mientras prepara la otra y así [consecutivamente]. Rellene una y tapa con la otra como tapadera apriete bien las orillas, procure que el relleno no llegue hasta la orilla, pues no pega. Este es el sistema mas facil. Ud. Habra visto a las señoras que se ocupan de echar pupusas, estas lo hacen de la siguiente forma

Bolear la masa [hace una bola], se ahueca la mano y así se forma una depresion en la masa, allí se coloca el relleno se cubre bien el relleno con las masa y se palmea con mucho cuidado para que no se vaya a salir el relleno. Cocine en comal sobre la parrila de la cocina, hay unos comalitos de teflon o de hierro, apenas untelo con un poco de grasa y cocine allí las pupusas a fuego suavcito hasta que estan cocidas. Sirva con encurtido de repollo.

[Si tiene una plancha de hierro electrica, de esas en las que se preparan pancakes, la puede usar en vez del comal de teflon sobre la cocina. Nada mas asegurese que la temperatura este a 325 o 350 grados F.]

Curtido de repollo

Repollo picado (no tan fino) pasado por agua hirviendo.
Cebolla mediana rodajead a o cebollas pequenitas (enteras).
Zanahoria cortada a lo largo.
Ejotes cocinados (que no queden muy blandos).
Remolacha (opcional).
Rabanos (opcional).
Chile rojo picante cortado finamente (opcional).
Vinagre.
Agua
1½ cucharadita de oregano.
Sal al gusto.

En una jarra de vidrio (o plastico) de boca grande, mezclar todos los ingredientes. Dependiendo del tamaño de la jarra echela mas vinagre que agua (3/4 de vinagre y 1/4 de agua mas o menos dependiendo de que tan fuerte le guste el curtido). Mezcle bien todo con una cuchara de madera (muy importante). Deje reposar en la refrigeradora durante una semana para que se curtan los ingredientes.

Salsa de tomate

Tomates grandes (el numero de tomates depende de la cantidad de salsa que quiere preparar)

1 chile verde.
1 cebolla mediana.
2 dientes de ajo.
1 cubito de pollo.
Cilantro (opcional).
Agua
Sal al gusto.

Cocine todos los ingredientes con un poquito de agua. Quite la cascara a los tomates. Ponga todo en la licuadora y licue. Termine de cocinar la salsa unos 10 minutos mas revolviendo de vez en cuando.

¿A quien no le gusta el arroz en leche? Bueno para aquellos amantes de este delicioso postre aqui esta la receta para que lo preparen ustedes mismos.

Arroz con leche.

(Tomada del libro ¿Que Comeremos hoy? I de la señora Vilma G. de Escobar

½ libra de arroz.
2 tazas de agua.
1 raja de canela.
2 tazas de leche.
½ taza de azúcar.
Pizca de sal.

Lavar bien el arroz. agregar el agua con la canela y pizca de sal. Tapar y bajar el fuego suave. Cocinar hasta que consuman el agua. Ahora agregar la leche y el azúcar, siga cocinando hasta que este bien esponjado y aun con liquido. Si lo quiere mas dulce agregue un poco de azúcar.

Atole de Elote

(Receta facilísima)

Esta receta la aprendi de mi cuñada pero yo la adapte un poquito a mis necesidades. Aunque el atole queda muchisimo mejor con elotes frescos, se puede hacer también con elotes enlatados (pueden usarse granos enteros o la crema de elote).

Ingredientes:

1 galón de leche (puede ser entera, 2% ó 1% de grasa)
canela en raja (a su gusto)
azúcar al gusto.
3 ó 4 latas de elotes (grano entero o en crema) dependiendo de su gusto ó 12 elotes frescos desgranados.
Elotes naturales cocinados para comer con el atole.

Procedimiento :

Licuar bien el elote con un poquito de leche. En una olla honda, poner la leche a hervir con la canela, el elote licuado y el azúcar. Menear constantemente para que no se pegue. Dejar que hierva y seguir cocinando el atole durante 20 minutos mas, meneando constantemente. Colar el atole antes de servir con un colador corriente. Mientras cocina el atole puede cocinar los elotes también (póngale un poquito de leche al agua con que cocina los elotes, la leche les dará un saborsito muy especial).

Espero que disfruten la atolada!!!

[Índice de recetas](#)

Revista Electrónica Guanaquemos®

Marquesote

(tomada del libro Aprendamos a Cocinar II de Dona Vilma G. de Escobar)

6 huevos enteros
1 taza de azúcar
1 taza de harina Pillsbury cernida 3 veces antes de medir.
canela en raja.

Batir con la batidora a velocidad maxima los huevos y el azúcar mas o menos 10 minutos, cuando este durito y ha crecido el doble bajar la batidora a suave y agregar la harina poco a poco hasta incorporarla toda y la canela.

Colocar la pasta en la lata o en moldes engrasados y enharinados, hornee de 25 a 30 minutos a 350oF o hasta que al introducir el cuchillo en la pasta, salga limpio.

Quesadillas

(Tomada del libro ¿Qué Comeremos Hoy? I de Vilma G. de Escobar. Receta de Doña Blanca de Celis)

Sugerencias:

Algunos de estos ingredientes se pueden sustituir. Si no encuentra queso fresco, puedo sustituirlo con el Feta Cheese. En algunas tiendas hispanas se puede comprar el queso fresco y la crema. Si no puede conseguir crema, puede mezclar lo que se conoce como Sour Cream con el Table Cream a la consistencia deseada. Al principio, yo sustituía el queso fresco con el queso Parmesano. El sabor cambia un poco pero la quesadilla queda deliciosa. Usted puede tratar con otras variedades de queso.

INGREDIENTES

½ libra de queso fresco no salado
½ botella de crema fresca
½ taza de azúcar
2 huevos
½ libra de harina de arroz (o corriente)
2 cucharaditas de polvo de hornear Royal

Se muele el queso a que quede bien fino, se le agregan los huevos, el azúcar, la crema y por último la harina cernida con el royal, bata hasta que esté uniforme. Deje reposar la pasta 1 hora, ahora mezcle con una cuchara de madera y vierta en los moldes engrasados, o en uno solo dependiendo del tamaño, a que llene 1/4 parte de la altura del molde. Hornee a 325oF hasta que dore, más o menos 20 a 25 minutos.

Buen Provecho!

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA



Guatemala

☐ Pescado con Coco



Pescado con Coco

Ingredientes:

Preparación:

- 1 Kg. y 1/2 de merluza en rodajas
- 1/2 Kg. de arroz
- 2 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo
- 2 pimientos morrones
- 200 gr. de coco rallado
- Aceite y Sal

Hervir la merluza en abundante agua, con las cebollas bien picadas, los dientes de ajo, un chorrito de aceite, los pimientos y la sal.

Dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos, hasta que la salsa espese un poco. Cuando el guiso esté consistente, sacar todo con una espumadera. Servir con el coco rallado cubriendo cada una de las rodajas de merluza.

Acompañar con arroz blanco hervido y salteado con un poco de aceite y ajo.



quetzalnet.com/
9/9

recetas chapinas

Bienvenido visitante 74520 desde 3/18/96.

"Dime qué comes y te diré de donde eres..."

Guatemala no solo es un paraíso por su gente y sus bellezas naturales sino también por su **COMIDA!!**

En el comer cotidiano del Guatemalteco, el maíz ocupa el primer lugar. Hay muchas comidas a base de maíz tales como: tortillas, tamalitos, tamales, pishtones, tacos, enchiladas, chuchitos, y otros. Sin embargo, también hay una gran variedad de frijoles, moles, pepianes, puliques, chiles, chirmoles, toda clase de recaditos y muchos platillos más de origen MAYA. Los postres no se quedan atrás, por ejemplo: buñuelos, torrijas, coyoles en miel, rellenitos, molletes, platanitos en mole, quesadillas, higos y camotes en dulce, cambrayes, chancletas de guisquil, dulce pico de zope, etc. y deliciosas bebidas como atol de elote o de plátano, arroz con leche, horchata, fresco de chicha, rosa de jamaica, rompopo y caldo de frutas de salcájá, etc...

Con el tiempo esperamos que esta lista incluya todas las recetas para las comidas mencionadas arriba y muchas más!! Si tú gustas puedes AGREGAR TU RECETA FAVORITA o sino simplemente te invitamos a probar alguna de la recetas que tenemos hasta el momento...

**PLATOS TRADICIONALES DEL DIA DE LOS MUERTOS
(1ro. de Noviembre)**

- ☐ Fiambre Tradicional
- ☐ Fiambre Colorado y Blanco
- ☐ Otra receta de Fiambre
- ☐ Verduras en escabeche
- ☐ Empanadas de ayote
- ☐ Molletes rellenos
- ☐ Garbanzos
- ☐ Mole de plátano
- ☐ Ayote
- ☐ Jocotes en miel

COMIDAS:

- ☐ TAPADO - estilo "Aurora"

- Chiles Rellenos en Salsa de Tomate
- Gallo en Chicha
- "Pipian de indio" receta del siglo XIX
- Pepian (Receta guatemalteca siglo XIX)
- Cack-ik
- Jocón
- Hilachas
- Güicoyitos rellenos (zuchinis)
- Pollo a la Cerveza
- Caldo de Res
- Pavo Relleno
- Pollo Guisado
- Carne Guisada de Marrano Estilo CostaSur
- Lomo Relleno
- Chuletas fascinantes
- Ensalada en Escabeche
- Pollo Encebollado
- Estofado
- Platillo vegetariano

POSTRES:

- Tortitas de Yuca ("cassava" en ingles)
- Chancletas de Güisquil
- Arroz con Leche
- Rellenitos de Plátano
- Quezadilla
- Atol de Elote I
- Atol de Elote II
- Buñuelos
- Miel para Buñuelos
- Flan de Leche Condensada
- Dulce de leche
- Pastel de Zanahoria
- Forro para el pastel de Zanahoria
- Pastel de Melocotones y Queso Crema

ANTOJITOS:

- Tamalitos de Chipilin
- Frijolitos Fritos
- Dobladas de Queso en Margarina
- Huevos a la Ranchera

OTROS:

- Pico de Gallo
- Salpicón
- Chirmol Chapín
- Guacamol Chapín
- Consome Quita Cruda
- Ceviche de Camarón (Carretilla de USAC)
- Ceviche de Camarón
- Ceviche de Pescado

Sopa de Salchicha

Brought to you by...

QUETZALNET

Elevando a Guatemala más que el cóndor y el águila real...

 [Go back to Guatemala ONLINE!](#)

Please send your comments to: gsolares@quetzalnet.com

Fiambre Tradicional

Esta receta fue contribuida por Extraida de SigloXXI el 10/28/97.

Empieze con de anticipación

Esta receta es para porciones

Ingredientes -

- 12 remolachas
- 10 zanahorias
- 1 repollo
- 2 coliflores
- 12 pacayas
- 2 libras de anejo pelada
- 3 libras de ejote
- 6 chiles chamborotes
- 1 docena de rabanitos
- 1 libra de jamón
- 1 libra de salchichón
- 1 libra de mortadela
- 1 libra de chorizo salitrado
- 1 libra de chorizo colorado
- 1 libra de chorizo negro
- 1 libra de butifarras
- 1 libra de lengua salitrada
- 1 pollo entero
- 1 lata de espárragos con el agua
- 1/2 libra de alcaparras
- 1 libra de cebollitas curtidas
- 1 libra de aceitunas rellenas
- 1 queso de capas
- 1 libra de queso de Zacapa rayado
- 1 botella de vinagre
- 1 lechuga extranjera
- 1 pedacito de jengibre fresco pelado
- 1 cucharada de mostaza preparada 1 manojo de perejil
- 1 cucharada de alcaparras
- 1/4 cucharadita de anís
- 1/2 cucharadita de pimienta negro
- 6 cebollitas tiernas con tallo
- 1/2 cucharadita de mostaza en polvo 1/4 cucharadita de pimienta blanca 1 tallo de apio 1/2 cebolla 4 huevos duros cortados en rodajas

Preparación -

Un día antes de preparar el fiambre tradicional prepare el curtido. Cueza las remolachas, pélelas, córtelas en cuadritos y déjelos enfriar totalmente. Pele nueve de las zanahorias, córtelas en cuadritos de 1/4". cueza al vapor con poca agua, enfríe en agua fresca y escurra. Corte el repollo en cuadritos de 1/2". ahóguelos en agua hirviendo, enfríe en agua fresca y escurra. Pele las pacayas, corte en trocitos de 1/2" y cueza al igual que las demás verduras. Desvane los ejotes. Remueva las puntas, corte en trocitos pequeños y cueza. Cueza las arvejas y enfríe en agua fresca. Asegúrese de escurrir bien las verduras y trasládelas a un tazón no metálico. Hierva por cinco minutos en una cacerola que no sea de aluminio el vinagre, deje enfriar y agréguelo a las verduras. Con ayuda de una paleta de madera mueva las verduras hasta mezclar bien con el vinagre. Tape con una manta limpia y deje reposar a temperatura ambiente moviendo de vez en cuando con la paleta. El día de la preparación del fiambre cueza el pollo entero en un litro de agua con el tallo de apio, la media cebolla, la zanahoria restante cortada en trozos, sal y pimienta. Remueva el pollo del caldo y reserve. Retire, la hiel, menudos, patas y deshuese con mucho cuidado para remover los cartilagos. Corte el pollo en trocitos y deje enfriar. Desgrase el caldo de pollo y cuélelo. Cueza por separado cada uno de los chorizos, pélelos, enfríelos y córtelos en discos delgados. Con la lengua salitrada. Jamón salchichón y mortadela en cuadritos pequeños. Lave las cebollitas curtidas, aceitunas y la 1/2 libra de alcaparras en suficiente agua fresca y escurra. Prepare el "caldillo" retirando del curtido la mayor cantidad de vinagre posible y coloque la mitad en el tazón de la licuadora. Agregue el jengibre, mostaza seca, mostaza preparada, las dos cucharadas de alcaparras, las hojas del perejil, el anís, la pimienta negra, pimienta blanca y el agua de los espárragos. Licúe perfectamente y cuele a un recipiente aparte. Regrese los sólidos del colador al tazón de la licuadora, agregue la mitad de la lechuga (guarde el resto para decoración), el caldo de pollo y las cebollitas con tallo. Licúe nuevamente y si es necesario ayude con más vinagre del curtido. Cuele nuevamente y descarte los sólidos. Mezcle bien el líquido y sazone con sal. Agregue los embutidos y el pollo al curtido y luego los aceitunas, alcaparras y cebollitas curtidas. Mezcle con las manos tratando de no romper las verduras y las carnes. Corte el queso de capas en cuadros y agréguelos. Distribuya el "caldillo" en toda la superficie del fiambre y mezcle por última vez. Sirva en los platos y decore con los chiles chamborotes, hojas de lechuga, huevo duro, rabanitos cortados, espárragos y queso de Zacapa. Refrigere inmediatamente.

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Mole de plátano

Esta receta fue contribuida por Extraida de SigloXXI el 10/28/97.

Empieze con de anticipación

Esta receta es para porciones

Ingredientes -

- ☐ 4 plátanos,
- ☐ 2 onzas de pepitoria,
- ☐ 1 onza de ajonjolí,
- ☐ 1 pulgada de canela,
- ☐ 1 tableta de chocolate de canela,
- ☐ 6 clavos de olor,
- ☐ 2 panes dulces,
- ☐ 10 tomates maduros,
- ☐ 1 chile guaque o pasa,
- ☐ achiote,
- ☐ aceite,
- ☐ 1/2 libra de azúcar y sal.

Preparación -

Se cortan los plátanos en rodajas y se fríen en aceite caliente; se tuestan todas las especias y los panes dulces.

Se ponen a cocer 10 tomates maduros con el chile, sin semillas; luego se licuan los ingredientes tostados, el chocolate y, por Ultimo, lo que se ha cocido. Cuando todo está licuado se le agrega un poquito de achiote y los panes remojados. Después se pasa todo por un colador de cedazo, se le añade azúcar y se sazona con sal.

Finalmente, se ahogan allí los plátanos y se dejan hervir un memento. Para servirlos se pone un poco de ajonjolí encima.

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Molletes rellenos

Esta receta fue contribuida por Extraido de SigloXXI el 10/28/97.

Empieze con de anticipación

Esta receta es para porciones

Ingredientes -

- 6 molletes,
- 3 huevos,
- aceite,
- 1/2 vaso de crema,
- 1/2 libra de azúcar,
- 2 onzas de pasas,
- harina,
- 2 onzas de mantequilla,
- 1 raja de canela.

Preparación -

Se corta una tapita a los molletes; se saca el migajón y se une con la mantequilla y la crema; se sazona con un poquito de azúcar y se le van poniendo unas pasas. Se rellenan con esto los molletes y se tapan. Luego se prepara un batido como para envuelto, se pasan por él los molletes y se frien en aceite. Después se sacan, se les pasa agua caliente para quitarles la grasa y se echan en la miel de azúcar a punto de jarabe; cuando les haya calado bien la miel se sacan y para servirlos se les pone rosicler encima y dos copitas de vino.

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Verduras en escabeche

Esta receta fue contribuida por Extraida de SigloXXI el 10/28/97.

Empieze con de anticipación

Esta receta es para porciones

Ingredientes -

- ☐ 50 cebollas pequeñas y tiernas
- ☐ 6 zanahorias
- ☐ 6 chiles de escabeche
- ☐ 1 coliflor pequeña
- ☐ laurel
- ☐ tomillo
- ☐ pimienta
- ☐ orégano
- ☐ sal
- ☐ vinagre
- ☐ blanco
- ☐ aceite de oliva
- ☐

Preparación -

Esta ensalada de verduras con vinagre es otro platillo para estos días, ya que su saber especial es ideal para acompañar el fiambre. También es otra opción para comerlo en lugar de la comida de la época únicamente debe omitir el chile para que pueda degustarlo toda la familia.

Limpie las cebollas quitándoles el tallo y la raíz. Corte las zanahorias y la coliflor en forma caprichosa. Cueza la coliflor y escúrrale el agua. Sofría durante poco tiempo la zanahoria y la cebolla hasta que esta última se torne transparente.

Ase el chile, pélelo y sáquele la semilla. Deje enfriar. Cuando ya esté frío combine las verduras y especias en un frasco decorativo. Elabore un aderezo a base de vinagre, aceite y sal y cubra las verduras. Sirva hasta el día siguiente.

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Tapado estilo Aurora

Esta receta fue contribuida por Marco Antonio Torres Solares el 10/8/97.

Ingredientes -(para 6 o 8 porciones)

- 8 tomates medianos
- 2 cebollas medianas
- 4 platanos maduros
- 1 Lb de costilla de cerdo
- 2 tazas de agua a la temperatura ambiente
- 1/4 taza de aceite
- Sal y pimienta

Preparación -

Corte el tomate y la cebolla en rebanadas. Resérvelas. Lave bien el plátano, porque la cáscara se usa en la preparación. Pélelos cuidadosamente y reserva las cáscaras. Corte los plátanos a la mitad, transversalmente, y después de cada mitad en 3 rebanadas, a lo largo de cada plátano (salen 6 piezas). Corte las costillas de cerdo en porciones regulares. En una olla de material pesado, ponga en el fondo la mitad de las cáscaras, con la parte de afuera hacia abajo, hasta cubrir bien el fondo de la olla. Vierta encima el aceite y después vaya poniendo capas de costilla, de plátano, de tomates y de cebolla. Espolvóreelos con sal y pimienta y repita las capas hasta donde los ingredientes alcancen. Por último, tape las capas con el resto de las cáscaras, poniendo la parte de afuera hacia arriba (de aquí le viene el nombre de tapado). Vierta por encima el agua y tápelo bien. Cocínelo sobre calor bajo hasta que las costillas estén blandas.

NOTA: Este receta fue ganadora de un premio de la revista BUENHOGAR!!!

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Chiles Rellenos en Salsa de Tomate

Esta receta fue contribuida por Raquel de Hernández el 3/24/96.

Empieze con 1/2 hora de anticipación

Esta receta es para 12 porciones

Ingredientes -

- ☐ 12 chiles pimientos de regular tamaño
- ☐ 1 1/2 libra de carne molida de res
- ☐ 1 huevo
- ☐ 2 onzas de miga de pan
- ☐ 10 tomates
- ☐ 1 cebolla
- ☐ 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- ☐ 2 1/2 cucharadita de sal
- ☐ 2 dientes de ajo
- ☐ 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación -

A los chiles se les quita una rodaja donde esta el tronco y se le saca la semilla. Luego se mezclan 3 tomates en trocitos, 1/2 cebolla picada, la miga de pan, el huevo, 1 1/2 cucharadita de sal y la pimienta con la carne molida cruda y con todo esto se rellenan los chiles.

En una olla se ponen a cocer los otros 7 tomates en un vaso de agua y se liquan con todo y el agua y se les agrega 1 cucharadita rasa de sal. En una sartén se frien el ajo y 1/2 cebolla bien picaditos y se le hecha los tomates liquados.

Luego se colocan los chiles paraditos con el abertura para arriba dentro la salsa, se tapan y se dejan hervir por 20 minutos .

Se puede acompañar con pure de papas o arroz.

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Gallo en Chicha

Esta receta fue contribuida por Marisel Solares el 6/19/96.

Empieze con 1 día de anticipación

Esta receta es para 6-8 porciones

Ingredientes -

- ☐ 1 Gallo joven, bien limpio, cortado en presas.
- ☐ 3 Cucharaditas de sal
- ☐ 1/2 Cucharadita de pimienta.
- ☐ 4 Cucharadas de aceite.
- ☐ 3 Tazas de caldo de pollo (cubitos de pollo)
- ☐ 3 Cucharadas de cebolla picada
- ☐ 2 Dientes de ajo picado
- ☐ 2 Onzas de pasas picadas (1/3 de taza)
- ☐ 1 Astilla de canela
- ☐ 1 Taza de tomate sin semilla picado
- ☐ 4 Pimientas majadas.
- ☐ 4 Clavos y
- ☐ 1 Taza de chicha.

Preparación -

Lavar y secar el gallo. Dejar un día antes sobado con la sal y pimienta. Dorar bien y parejo los pedazos en el aceite. Ya dorados los pedazos ponerlos a cocer en el caldo de pollo caliente o agua caliente. El tiempo de coccanimal. Si se necesita más liquido se agrega caldo o agua caliente. Debe quedar suave pero bien entero y por lo menos con 2 tazas de liquido. Cuando la carne esté suave añadir el sofrito siguiente: En la grasa que quedó de la carne al freirse o un poquito más, freír la cebolla, ajo, pasas, canela, tomate, pimientas. Ver que se fría bien este chirmol y añadirlo al gallo. Dejar hervir 3 minutos y agregar los clavos y la chicha.

Comprobar la sazón. Dejar hervir por lo menos 10 minutos. La chicha se compra en el mercado o en las refresquerías con el nombre de fresco de súchiles. Se sirve el gallo en chicha con tiras de chile pimienta de lata y cebollitas encurtidas como adorno.

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

"Pipian de indio" receta del siglo XIX

Esta receta fue contribuida por Enrique Gordillo(Ed) el 3/20/96.

Empieze con Un par de horas de anticipación

Esta receta es para ? porciones

Ingredientes -

- 1) 2 Chiles guagues
- 1) "suficiente cantidad de miltomates"
- 1) "unas pimientas de Chiapas"
- 1) "una ramita de culantro"
- 1) "un poco de arroz"
- 1) "pedacitos de papas cocidas"
- 1) carne

Preparación -

NOTA: Esta receta fue recopilada por Antonio Batres Jauregui (uno de los historiadores guatemaltecos mas famosos del siglo XIX) en su libro "Vicios del Lenguaje" (pp.440-441), publicado en Guatemala en 1892. Reproduzco la receta tal y como aparece en el libro, asi que cada quien debera decidir a cuanto n poco" de cada cosa.

"Se pone a cocer la carne en la olla y se tuestan dos chiles guagues y suficiente cantidad de miltomates: estos se desaguan en agua caliente. Cuando la carne esta cocida se muelen unas pimientas de Chiapas, el chile y el miltomate: asi que esta todo molido, se pone a freir con una ramita de culantro: mientras se esta friendo, se muele un poco de arroz y se echa en la sartén para que espese. Asi que esta frito se le agrega agua, y mas culantro: se parte la carne y se echa con pedacitos de papas cocidas."

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Pepian (Receta guatemalteca siglo XIX)

Esta receta fue contribuida por Enrique Gordillo(ed) el 3/20/96.

Empieze con Supongo que en la mañana de anticipación

Esta receta es para ? porciones

Ingredientes -

- ☐ 12 chiles guagues tostados
- ☐ 2 tomates asados
- ☐ 20 miltomates asados
- ☐ 12 pimientas de castilla
- ☐ 4 almendras
- ☐ canela
- ☐ 1 onza de "chocolate de canela"
- ☐ 2 cucharadas de ajonjolí tostado
- ☐ 2 cucharadas de "pepitoria" tostada
- ☐ 1 "marquezote" pequeño, tostado y molido en seco
- ☐ achiote
- ☐ caldo "de la olla"
- ☐ carne cocida de cerdo, pavo, gallina, etc.
- ☐ azúcar al gusto
- ☐ vino al gusto.

Preparación -

Nota: Esta es una receta recopilada por Antonio Batres Jauregui (uno de los historiadores guatemaltecos del siglo XIX mas famosos) en su libro "Vicios del Lenguaje" (p.440), publicado en Guatemala en 1892. He respetado los nombres de los ingredientes y las instrucciones para preservar la receta como era en ese tiempo.

"El chile, miltomate, tomate, canela, pimienta y achote se muelen juntos y se echan a freír: luego la pepitoria y ajonjolí, a continuación un poco de caldo de la olla, con una onza de chocolate de canela, el marquezote y la almendra, y por último un poco de azúcar y de vino al gusto. Allí en ese guiso se echa la carne cocida de cerdo, pavo, gallina, etc."

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Cack-ik

Esta receta fue contribuida por Eddie Lorenzo el 3/19/96.

Empieze con 5 min de anticipación

Esta receta es para 5 o 6 porciones

Ingredientes -

- ☐ 5 libras de gallina o pavo.
- ☐ Una cabeza de ajo grande
- ☐ Unas rajas de canela.
- ☐ Una libra de miltomate.
- ☐ 10 o 15 tomates.
- ☐ 4 chiles guaques (pican).
- ☐ 10 clavos (de comida).
- ☐ Un manojo de cilantro.
- ☐ Un manojo de yerbabuena.
- ☐ Un manojo de tallos de cebolla.
- ☐ Achiote y sal.

Preparación -

Poner a cocer la carne con poca agua y ponerle los ajos la canela.

Asar el tomate, cilantro, cebolla, miltomate, chiles. Se licuan y se pasa por un colador.

A esto se le agrega el resto de las cosas. Que yerba hasta que este cocido.

Se come con arroz y tamalitos de maza.

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Carne en Jocón

Esta receta fue contribuida por Juan Pablo Ligorria el 2/13/97.

Empieze con Un par de horas... de anticipación

Esta receta es para 6 porciones

Ingredientes -

- ☐ 1 libra de rochey, bolovique o pollo
- ☐ 1 cebolla
- ☐ 1 tomate
- ☐ 3 ajo
- ☐ 2 cucharaditas de sal
- ☐ 6 tallos de cebolla
- ☐ 20 miltomates
- ☐ 4 ramas de culantro
- ☐ 2 chiles pimientos verdes (si no desea que pique) ó
- ☐ 2 chiles verdes (si lo quiere picante)
- ☐ 1 onza de margarina
- ☐ 1/8 cucharadita de pimienta
- ☐ 2 cucharadas de miga de pan

Preparación -

Cocer la carne con 1 cebolla, 1 tomate, 1 ajo, 1 cucharadita de sal y cubierta de agua. Al estar cocida, saquela, parta en pedazos del tamaño deseado y póngala en la salsa.

Salsa: Licue los tallos de cebolla, miltomates, culantro, ajos y chiles pimientos con dos tazas de caldo donde coció la carne. Cuele. Derrita la margarina, vierta la salsa, sazone con la sal y pimienta, espese con la miga de pan. Allí ahogue la carne, deje que de un hervor y sirva con arroz blanco.

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Hilachas

Esta receta fue contribuida por Byron González el 4/5/96.

Empieze con 1 Hora de anticipación

Esta receta es para 4 porciones

Ingredientes -

- ☐ 4 tomates
- ☐ 3 tallos de cebolla o la mitad de una cebolla
- ☐ 1 ajo
- ☐ 1 chile guaque
- ☐ 2 pimientos de castilla
- ☐ 1 tortilla
- ☐ 3 papas
- ☐ 1 zanahoria
- ☐ 1 libra de carne FALDA(Skirt meat)

Preparación -

Todos estos ingredientes se asan. Luego se liqua todo, después se frie el recado con el caldo de la carne. La carne la cocina por 1 1/2 hora, después agrega las verduras a la carne que se está cocinando por 25 minutos. Una vez que la carne está cocinada se deshebra, las verduras ya cocinadas las parte en cuadritos pequeños. Después la carne deshebrada con las verduras partidas las mezcla con el recado. Acompañe este plato con arroz blanco

De regreso a la RECETAS CHAPINAS

Quezadilla

Esta receta fue contribuida por Vilma W Carey el 2/6/97.

Empieze con una hora de anticipación

Esta receta es para 8-10 porciones

Ingredientes -

- ☐ 1-1/2 libra de harina para hornear
- ☐ 6 huevos
- ☐ 1 libra de mantequilla
- ☐ 4 onzas de queso duro
- ☐ 1 libra azucar
- ☐ 3 cucharaditas de royal
- ☐ 1 vaso de leche
- ☐ 1 libra de harina de arroz

Preparación -

Se bate la mantequilla y se le agrega el azucar poco a poco hasta que la mezcla este cremosa. Agregar los huevos uno por uno. Aparte, se mezclan las dos harinas y tambien el queso rallado. Agregar la harina a la mantequilla y de ultimo agregar la leche y mezclar bien. Engrasar pyrex o molde ya sea rectangular o redondo. Horno a 350 grados C for aproximadamente 40 minutos, o hasta que el centro este cocido, haciendo la prueba con un cuchillo hasta que el cuchillo salga limpio.

De regreso a la [RECETAS CHAPINAS](#)

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

Recipes from the Culinary Arts Institute



Acra

5 dried Italian pepper pods
 or 1 small piece hot pepper
 1 tablespoon coarse salt
 6 peppercorns
 1/2 medium onion, chopped
 2 garlic cloves
 1 egg
 1 cup finely grated malanga root
 Peanut oil for frying, heated to 365°F

1. In a mortar, pound together to a paste the pepper pods, salt, peppercorns, onion, and garlic.
2. Add seasoning paste and egg to grated malanga root, beat until light.
3. Drop mixture by spoonfuls into heated oil and fry until golden. Drain on absorbent paper.

20 fritters

Pâtés Chauds

1 cup ice-cold water
1 teaspoon salt
3 cups all-purpose flour
1 1/4 cups vegetable shortening
Cold milk (about 1/4 cup)
Beef Filling (1/2 recipe)
1 egg yolk, beaten

1. Combine water and salt. Place flour in a large mixing bowl and make a well in the center. Pour salted water into well and mix lightly with a spoon without kneading. Place dough in refrigerator 30 minutes.

2. Roll the dough into a rectangle 1/4 inch thick. Spread half the shortening on the dough. Fold one side over the middle and spread this section with the remaining shortening. Fold over the remaining section and again roll out to 1/4-inch thickness. Fold again into thirds and roll out. Repeat this rolling process a third time. Refrigerate dough overnight.

3. Roll the dough to about 1/2-inch thickness. Cut the dough into 2 1/2-inch rounds. Roll out trimmings to cut more rounds.

4. Place a tablespoonful of filling in the center of half the dough rounds. Brush the edges with milk. Cover with remaining rounds, lightly pressing the edges down. Brush the tops with egg yolk. Place the pâtés on a baking sheet with sides. Place a pan of hot water on the bottom rack of the oven.

5. Bake at 400 F 30 minutes, then turn the oven control to 300 F and bake 20 minutes, or until golden brown.
Makes 1 dozen pâtés.

Beef Filling

2 parsley sprigs
1/4 small green hot pepper or 6 dried Italian pepper pods
2 shallots, chopped
1 garlic clove
1/2 pound ground beef, cooked
1 cup Béchamel Sauce (use beef broth)

1. In a mortar, pound to paste the parsley, pepper, shallot, and garlic.
2. Add seasoning paste and cooked beef to Béchamel Sauce mix well.

Note: Half of the filling is needed for Pâtés. Use remainder for hot sandwiches or as desired. Filling may also be made with leftover cooked chicken, fish, tongue, ham, or mushrooms. Follow above procedure, using chicken or fish broth in Béchamel Sauce.

Meatballs à l'Haïtienne

4 white bread slices
 1 cup milk
 1 pound freshly ground lean beef
 2 slices smoked ham or bacon, minced
 Salt and pepper to taste
 1 garlic clove, crushed in garlic press
 1 tablespoon tomato paste
 1/2 cup flour
 1/2 cup grated Parmesan cheese
 Fat for frying, heated to 365°F

1. Soak bread in milk 5 minutes, then mash and mix with ground beef, minced ham, salt, pepper, garlic, and tomato paste. Roll into walnut-sized balls, coat with flour and then with cheese.
2. Fry in heated fat until golden brown. Drain on absorbent paper. Serve hot with tomato sauce as a dip.

Note: These meatballs may be made larger for a main course and are usually served with Cornmeal and a salad.

Marinades

1 tablespoon coarse salt
 2 peppercorns
 1 scallion or green onion, cut in pieces
 2 parsley sprigs
 1/8 teaspoon ground mace

1/8 teaspoon ground mace
1 teaspoon lime juice
4 drops Tabasco
1 cup all-purpose flour
1 tablespoon baking powder
2 1/2 cups water
1 egg yolk
1 cup chopped cooked calf's brains, chicken, turkey, smoked herring,
shrimp, lobster, or fish
2 egg whites, stiffly beaten
Peanut oil for frying, heated to 365°F

1. In a mortar, pound to a paste the salt, peppercorns, scallion, parsley, mace, lime juice, and Tabasco.
2. Sift flour with baking powder into a bowl. Mix in water, seasoning paste, egg yolk, and desired cooked ingredient. Fold in beaten egg white.
3. Pour the batter by tablespoonfuls into the heated fat, it will spread. Gather the batter with a circular motion as it floats on top of the fat and looks like a wafer. Fry until crisp, golden, and lacelike. Drain on absorbent paper. Serve hot.

Codfish Fritters

1/2 pound salt cod
3 dried Italian pepper pods
or 1 very small piece hot pepper
2 garlic cloves
2 green onions, cut in pieces
2 parsley sprigs
2 1/2 cups all-purpose flour
1 teaspoon baking powder
1 cup light beer
Peanut oil, heated to 365°F

1. Soak cod in cold water overnight. The next day, drain the cod, add fresh water, and bring to a boil. Drain, cool, and shred finely.
2. In a mortar, pound together to a paste the pepper pods, garlic, onion, and parsley.

3. Sift flour with baking powder into a bowl stir in beer. Add the seasoning paste and shredded cod mix well.
4. Drop batter by teaspoonfuls into heated oil. Fry until golden. Drain on absorbent paper. Serve hot.

Haitian Rarebit

8 kaiser rolls
 16 slices American or Cheddar cheese
 1/2 cup sweet pickle relish
 1 cup chopped cooked ham, chicken, beef, or tongue
 8 tablespoons butter or margarine, melted

1. Split rolls. On bottom half of each roll, place in the following order: 1 slice cheese, 1 tablespoon sweet pickle relish, 2 tablespoons chopped meat, and another slice cheese. Replace top of roll.
 2. Generously brush top and bottom of sandwiches with melted butter.
 3. Place rolls in a large skillet over medium heat. Cover with a lid slightly smaller than the skillet and weight it down over the rolls. Brown both sides until cheese melts. Serve immediately.
- 8 servings

Oysters Barquettes Gourmet Club Port-au-Prince

1 jar pickled oysters, drained
 3/4 cup Béchamel Sauce (use fish broth)
 1 cup coarsely chopped artichoke hearts
 Finely shredded Swiss cheese

Pastry:

1 1/2 cups all-purpose flour
 1/4 teaspoon salt
 1/3 cup peanut oil
 2 tablespoons ice-cold water

1. For pastry, combine flour and salt in a bowl. Mix in oil and ice-cold

water. Gather dough into a ball and roll out very thin between two sheets of waxed paper. Cut to fit barquette or other small molds. Press dough firmly against bottom and sides. Prick with a fork. Fill with beans or lentils, if desired.

2. Bake at 375°F for 12 minutes. Pour out beans, if used. Unmold and set aside.

3. Measure 1 cup oysters, reserve remainder for garnish.

4. Combine sauce, artichoke hearts, and 1 cup oysters. Spoon mixture into barquettes and sprinkle with cheese. Glaze under a broiler, top each with an oyster. Serve hot.

Turnovers Aquin

Aquin is a small town in the south of Haiti renowned for its mangrove oysters.

1 1/2 cups all-purpose flour

1/4 teaspoon salt

1/3 cup peanut oil

2 tablespoons ice-cold water

1 jar pickled oysters

Milk for brushing

Peanut oil for deep frying, heated to 365°F

1. For pastry, combine flour and salt in a bowl. Mix in oil and ice-cold water. Gather dough into a ball and roll out very thin between two sheets of waxed paper. Cut out 3-inch rounds with cookie cutter or inverted glass.

2. Slightly off center on round, place 3 oysters. Fold in half, coming to within 1/4 inch of the opposite edge. Moisten rim with a pastry brush dipped in milk. Fold rim back over itself to seal.

3. Fry in heated fat until golden. Drain on absorbent paper.

Ti-Malice Sauce

8 large shallots, sliced
juice of 3 limes
1 cup of water
1/4 cup bacon drippings
3 garlic gloves
1 fresh green hot pepper or 2 preserved cherry peppers, centers removed and peppers thinly slivered
1/4 teaspoon ground thyme
5 parsley sprigs

1. Marinate shallots in lime juice 30 minutes, or until they turn pink
2. Put shallots into a saucepan, add water, and bacon drippings, and bring to the boiling point. Set aside.
3. In a mortar, pound together to a paste the garlic, pepper, thyme, and parsley.
4. Add seasoning paste to shallots in saucepan and bring to a boil, stirring to blend.
5. Serve in a sauceboat to accompany fried foods.

Bannann Pese

1/2 c. vegetable oil
3 medium sized green plantains, peeled and cut crosswise into 1/2 thick slices.

In a large skillet, heat the oil over moderate heat until a light haze forms over it. Add as many plantain slices as you can without crowding the pan. Brown for about 2 minutes on each side. As they crown, transfer them to paper towels to drain.

On a board, use a broad solid (not slotted) spatula to press each slice into a round, flat piece about 1/4 inch thick and 2 inches in diameter.

Fry the rounds again for about 1 minute on each side. Drain on paper towels and serve hot.

Pain Patate

4 T. softened butter
 2 lbs. sweet potatoes, peeled and cut into quarters
 1 ripe banana in 1 inch chunks
 3 eggs, lightly beaten
 1 c. sugar
 1/2 c. dark corn syrup
 1/4 c. seedless raisins (optional)
 1/2 c. milk
 1/2 c. evaporated milk
 milk of one coconut (1/2 c.)
 1/2 t. vanilla extract
 1/4 t. ground nutmeg
 1/4 t. ground cinnamon

Preheat oven to 350° and grease an 8x11x2" cake pan.

Boil the sweet potatoes in lightly salted water until soft.

Drain thoroughly and puree the potatoes with the banana.

Beat in the butter and the eggs.

Add the rest of the ingredients and blend well.

Pour the batter into the prepared pan.

Bake in the middle of the oven for 1/2 hours, or until a toothpick inserted in the center comes out clean and the top is golden brown.

Serve either warm or cold.

Griot

2 lbs. boneless pork in 2 cubes
 1/4 c. strained fresh lime juice
 1 c. strained fresh orange juice
 1/4 c. water
 1 c. finely chopped onions
 1/4 c. finely chopped shallots
 1/2 t. thyme

Beef Tongue King Christophe

1 fresh beef tongue (about 4 pounds)
 Water
 1 carrot
 1 onion stuck with 4 cloves
 1/2 cup lime juice
 Bouquet garni

1. Wash tongue and put into a large saucepan. Add water to cover and remaining ingredients. Cover and simmer about 2 hours, or until tongue is tender.
2. Cool tongue, then remove skin, cut away roots and gristle.
3. Slice the tongue diagonally and against the grain. Arrange slices on a platter. Garnish with sliced hard-cooked eggs, pickles, avocado wedges, and sliced tomatoes.

About 12 servings

Biscuits Port-au-Prince

2 cups sifted all-purpose flour
 2 teaspoons baking powder
 1 teaspoon salt
 5 tablespoons vegetable shortening
 3/4 cup milk

1. Combine flour, baking powder, and salt in a bowl. Cut in shortening with pastry blender or two knives until mixture resembles small peas.
2. Make a well in center of mixture and add milk. Stir with fork until dough holds together.
3. Knead on a lightly floured board 30 seconds. Roll dough to 1/2-inch thickness. Cut with a floured 1 1/2-inch cutter.
4. Place on greased baking sheets about 1 inch apart.

- ½ t. salt
- ½ t. freshly ground black pepper
- 1 chopped goat (hot) pepper
- 1/2 c. vegetable oil

Combine all ingredients except the oil for 4-24 hours in the refrigerator. Separate and wipe off the pork pieces.

In a large skillet, heat the oil slowly over moderate heat until it forms a light haze. Add the pork cubes and turn them frequently so that they brown evenly.

Bean Sauce

- 3 scallions or green onions, chopped
- 2 parsley sprigs
- 2 shallots
- 1 green hot pepper or 6 dried Italian pepper pods
- 2 tablespoons peanut oil
- 2 cups dried red beans, rinsed
- 2 quarts water
- 1 small ham hock
- 1 cup cubed ham
- Salt and pepper to taste

1. In a mortar, pound to a paste the scallions, parsley, shallots, and hot pepper.
2. Heat oil in a Dutch oven over medium heat, add seasoning paste, beans, and bouquet garni. Stir until beans are lightly coated with oil.
3. Add water, ham hock, and cubed ham and bring to boiling. Cover and simmer 2 hours, or until beans are tender.
4. Remove ham hock. Process beans and juice in an electric blender or force through a food mill.
5. Return sauce to Dutch oven and bring to boiling. Season with salt and pepper. Serve warm over white rice or meats.

Makes 1 1/2 quarts.

5. Bake at 425°F for 15 to 20 minutes, or until golden brown.

Makes about 2 dozen biscuits.

Boiled Plantain

Green plantain

1/2 lime

Boiling salted water

1. Remove the skin and scrape the threads from plantain. Rub the fruit with the cut side of a lime.
2. Cook in boiling salted water 30 minutes.

Bouillon Cocq

1 meaty smoked ham hock

1 capon (7 to 8 pounds)

1/2 lime

1/2 orange

2 tablespoons bacon drippings

1 tablespoon butter

1 tablespoon peanut oil

3 quarts water

1 pound cabbage, cut in chunks

4 small potatoes, pared and cut in chunks

2 carrots, pared and cut in chunks

2 white turnips, pared and cut in chunks

2 onions studded with 8 whole cloves

2 celery stalks, cut in pieces

2 leeks, washed and cut in chunks

Salt, pepper, and cayenne or red pepper to taste

1. Soak ham hock in cold water to remove excess salt. Drain.
2. Truss capon as for roasting. Rub skin with cut side of lime half, then cut side of orange half. Let stand to drain.
3. Heat bacon drippings, butter, and peanut oil in a deep soup kettle.

Brown capon. Add ham hock, water, and bouquet garni bring to a boil, reduce heat, and simmer 30 minutes, skimming twice.

4. Add vegetables and seasonings, bring to a boil, skim, then cook over low heat 30 minutes, or until vegetables and meats are tender.

5. Put the capon on a large platter and surround with drained vegetables and cooked white rice. Drink the broth from cups.

Congo Soup (Gros Bouillon Habitant)

3 tablespoons lard
3 pounds beef shin bones
1 pound lean beef for soup
Marrow bone
3 quarts water
2 tablespoons coarse salt
1 teaspoon ground pepper
8 dried Italian pepper pods or 1 green hot pepper, pricked
3 carrots, pared and cubed
3 leeks, washed and cubed
3 parsnips, pared and cubed
3 plantains, peeled and cubed
12 shallots, halved
4 cups cubed pumpkin
1 pound cabbage, cut in chunks
1 pound malanga root or rutabaga, peeled and cubed
A handful of spinach or sorrel leaves
2 tablespoons tomato purée
3/4 cup cooked rice

1. Heat lard in a large soup kettle. Add shin bones, soup beef, and marrow bone and brown to a rich golden color. Add water and bring to a boil. Add salt, ground pepper, and pepper pods. Simmer covered 45 minutes, skimming soup twice.

2. Add remaining ingredients except spinach, tomato purée, and rice, simmer covered 40 minutes, or until vegetables are tender.

3. Remove bones and meat. Slice marrow and cube the meat reserve.

4. Press vegetables against side of kettle with the back of a large wooden spoon. Add spinach and cook 5 minutes, then stir in tomato

purée.

5. Spoon 1 tablespoon cooked rice in center of each soup plate and pour in soup.

12 servings

Consommé with Oxtails

3 tablespoons olive oil

1 medium oxtail (about 4 pounds)

8 large tomatoes, peeled and seeded

2 medium onions

2 quarts beef broth

Freshly ground pepper

Coarse salt

1 large garlic clove, crushed in a garlic press

1 sprig of fresh basil or 1/8 teaspoon dried basil

1 cup sliced carrot

1 cup fresh peas

4 plantains, boiled

1. Heat oil in a soup kettle. Add oxtail and cook until well browned.

2. Mince tomatoes and onions together. Add to meat in kettle, reduce heat, and simmer 3 minutes. Add broth and seasonings. Cook uncovered 1 1/2 hours, then add carrot and peas. Continue to cook until meat easily comes from the bones.

3. Serve consommé with a piece of meat and a plantain half in each soup plate.

8 servings

Macadam of Cod Martinique

This method of preparing cod is also used in Haiti.

2 pounds salt cod

1/4 cup olive oil

2 large onions, chopped
 1/8 teaspoon cayenne or red pepper
 Bouquet garni
 1 garlic clove, crushed in a garlic press
 3 tomatoes, peeled, seeded, and cut in chunks
 1 tablespoon olive oil
 1 teaspoon lime juice
 1/4 cup chopped parsley

1. Soak cod in cold water overnight. The next day, drain, trim edges from fish, and coarsely shred fish.
2. Heat 1/4 cup oil in a large skillet. Add onion and cod cook until lightly browned. Add pepper, bouquet garni, garlic, and tomato. Mix well. Cook covered over low heat 15 minutes. Add 1 tablespoon oil and the lime juice. Mix well.
3. Transfer cod mixture to a serving platter and sprinkle with parsley. Serve with rice.

Chicken with Peas (Poulet Pois France)

3 broiler-fryer chickens (3 pounds each), cut in pieces
 1 tablespoon lime juice
 Salt and freshly ground pepper
 1/4 cup soybean oil
 1 shallot
 1 garlic clove
 1 teaspoon dried thyme
 1 green hot pepper or 3 dried Italian pepper pods
 2 cups chicken stock
 3 pounds fresh green peas, shelled
 2 tablespoons butter
 2 tablespoons cornstarch

1. Season chicken with lime juice, salt, and pepper.
2. Heat oil in a Dutch oven and sauté the chicken pieces until golden brown on all sides.
3. In a mortar, pound to a paste the shallot and garlic. Add seasoning paste, thyme, green hot pepper, 1 cup stock, and peas to the chicken.

Reduce heat and simmer covered 25 minutes or until chicken pieces are tender.

4. Remove chicken, peas, and hot pepper to a heated platter and keep hot. Add remaining stock to Dutch oven. Bring to a boil. Mix butter and cornstarch and add to stock. Stir until sauce is slightly thicker. Add salt and pepper, if desired.

5. Garnish chicken with chopped parsley and serve sauce in a sauceboat.

About 10 servings

Rice and Beans

2 quarts water
2 cups dried red beans, rinsed
1 can (13 3/4 ounces) beef broth
Water
1 tablespoon salt
8 parsley sprigs
3 scallions or green onions, chopped
3 garlic cloves
1/4 teaspoons dried rosemary
3 tablespoons peanut oil
2 cups rice

1. Bring water to boiling. Add red beans and cook covered for 1 1/2 hours.

2. Drain beans, reserving liquid, and set aside. Add beef broth and enough water to bean liquid to equal 4 3/4 cups of liquid. Set aside.

3. In a mortar, pound together to form a paste the salt, parsley, scallions, garlic, and rosemary.

4. Heat oil and seasoning paste in a Dutch oven over medium heat. Put rice in Dutch oven and stir until well coated with oil. Add reserved liquid and bring to a boil, stirring. Add beans and again bring to a boil. Reduce heat, cover, and cook undisturbed for 20 minutes.

5. Remove cover, stir, and cook about 5 minutes longer, or until no

liquid remains.

8 to 10 servings

Haitian Rock Lobster Salad

For court bouillon: 1 onion

1 leek

1 carrot

3 celery stalks

5 parsley sprigs

1 basil sprig

2 tablespoons olive oil

2 quarts boiling water

Bouquet garni

6 peppercorns, cracked

2 whole cloves

6 dried Italian pepper pods or 1 whole pink hot pepper

1/2 cup amber rum

1. Finely chop fresh vegetables and herbs together.

2. Heat oil in a large saucepan, add chopped mixture, and cook until lightly browned. Add boiling water, bouquet garni, peppercorns, cloves, pepper pods, and rum. Cover, boil 30 minutes. Boil uncovered to reduce volume by half.

3. Strain and cool before using.

Makes about 1 quart.

For salad: 8 rock lobster tails

Court bouillon

4 cups cooked rice

16 cherry tomatoes, washed and stemmed

1 cup cubed pared cucumber

3 celery stalks, diced

1 cup cubed fresh pineapple

1 cup small Greek black olives

1/4 cup capers

1 cup French Dressing Antillaise for Salads

4 hard-cooked eggs, peeled and quartered

3/4 cup amber rum

1. Simmer lobster tails in court bouillon 20 minutes. Belly side down on a board, split the tail lengthwise with a sharp knife and keep warm in the bouillon until serving time (see Note).
2. Toss rice with vegetables, pineapple, olives, and capers. Add dressing and toss again.
3. Mound the rice mixture on a large platter, garnish with hard-cooked egg quarters, and edge platter with drained cooked lobster tails.
4. At the table, warm rum, ignite it, and pour it flaming over the lobster.

Note: If you have room in the freezer, save the court bouillon to use as a base for Béchamel Sauce for fish or for a chowder.

French Dressing Antillaise for Salads:

- 1/2 cup olive oil
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon freshly ground pepper
- 2 garlic cloves
- Tarragon, dill, or oregano to taste
- 5 parsley sprigs
- 2 scallions or green onions, finely chopped
- 1 tablespoon wine vinegar

Pour the oil into a bowl, add the remaining ingredients. With a pestle or a wooden spoon, rub herbs against the side of the bowl and mix with the oil.

Steak au Poivre Port-au-Prince

- 2 tablespoons peppercorns
- 8 beef sirloin steaks(4 pounds), about 2 inches thick
- 2 tablespoons peanut oil
- 2 tablespoons butter
- 1 onion, minced
- Salt to taste
- 1/2 cup dry white wine
- 1/4 cup beef stock

3 tablespoons butter
2 tablespoons chopped parsley
1/4 cup amber rum

1. In a mortar, pound the peppercorns until coarsely crushed. With the heel of the hand, press peppercorns into the meat.
2. Heat oil, 2 tablespoons butter, and onion over high heat in a large skillet. Sauté steaks in the fat until meat is as done as desired. Season with salt. Transfer meat to a warm platter and keep hot.
3. Pour wine and stock into the skillet over high heat to deglaze. Add the remaining butte and parsley. Pour mixture over the meat.
4. Warm rum, ignite it, and pour it, still flaming, over the steak. Serve immediately.

8 servings

Haitian Chocolate Rum Sauce

1 cup Coffee Extract (see recipe)
4 ounces dark sweet Swiss chocolate
1 ounce (1 square) unsweetened chocolate
1 cup amber rum

1. Combine Coffee Extract and chocolates in a heavy saucepan. Cook over low heat, stirring constantly, until chocolate is melted.
2. Heat rum, ignite it, and when the flames subside, stir into the chocolate mixture.
3. Serve hot over cake.

Makes about 2 cups.

Coffee Extract (Essence de Café)

5 cups water
1 1/2 cups ground coffee

1. Prepare very strong coffee using water and ground coffee.

2. Pour brewed coffee into a large saucepan. Bring to a boil, simmer 30 minutes. Cool.

3. Store in a tightly covered container and use to flavor custard, buttercream, and ice cream.

Makes about 1/2 cup extract.

Haitian Upside-down Cake (Gâteau Pistaches)

Topping: 6 tablespoons butter, melted
1/2 cup firmly packed dark brown sugar
1/4 cup light corn syrup
1 cup chopped pistachios or peanuts

Cake: 4 ounces (4 squares) unsweetened chocolate
6 tablespoons butter
1 1/4 cups sugar
2 egg yolks
1 teaspoon vanilla extract
2 cups all-purpose flour
1 tablespoon baking powder
1 1/2 cups milk
2 egg whites, beaten stiff, but not dry

1. For topping, blend butter, brown sugar, and corn syrup, then add nuts and mix well.

2. Spread nut mixture over bottom of a greased 13X9-inch baking pan.

3. For cake, melt chocolate over hot, not boiling, water.

4. Cream butter with sugar thoroughly. Beat in the egg yolks, vanilla extract, and melted chocolate.

5. Sift flour with baking powder. Alternately add flour mixture with milk to the chocolate mixture, beating until blended after each addition. Fold in beaten egg white. Turn batter into pan over nut mixture.

6. Bake at 350°F about 45 minutes. Invert on a board or platter. If necessary, spread nut mixture evenly over the cake. Cool, serve cut in squares.

Tutti-Frutti Barbancourt

2 quarts strawberries
 1 quart honey
 4 cinnamon sticks
 32 whole cloves
 1/4 cup grated orange peel
 1/4 cup grated lime peel
 Mangoes, peeled and cut in pieces
 Bananas, sliced
 Pineapple, cubed
 Barbancourt rum

1. Cook strawberries in honey and enough water to cover over low heat 5 minutes. Skim thoroughly, spoon an equal amount into each of four 2-quart wide-mouthed Mason jars. Put into each jar 1 cinnamon stick, 8 cloves, and 1 tablespoon each orange and lime peel. When cool, fill jars with desired amount of remaining fruit and rum. Stir, cover tightly, and refrigerate 3 months.

2. Serve tutti-frutti over ice cream or plain, with cookies.

8 quarts tutti-frutti

Tutti Frutti Barbancourt

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

From Honduras Ñ Jugo de Zanahorra y Naranja Carrot Orange Juice

Place in blender:

4-5 medium carrots, uncooked, cut in 1-inch chunks

Cover with 3 1/2 c. water

Blend until pulverized

Strain if necessary

Combine:

Carrot Juice

4 1/2 c. Orange Juice

2-4 T. Sugar or honey (optional)

Chill and serve

If unstrained, serve with a spoon to eat the carrot pulp.

Option: substitute lemon or grapefruit juice for orange.

[Return to Recipe Menu](#)

CLICK ANY
BUTTON

Find Item
A Z

Start
over

| [Find Item A-Z](#) | [Start Over](#) |

Picture
Not
Available



Coconut

Selection Information

Usage: Fruit salads, baked desserts, puddings, custards and pies.

Selection: Good quality coconuts will be juice heavy for their size. You can hear the milk inside a coconut when it is shaken.

Avoid: Avoid coconuts without liquid inside or those with cracked husks and wet or moldy eyes.

| [Recipes](#) | [Seasonal Information](#) | [Nutritional Information](#) | [Tips & Trivia](#) |

OASIS is a product of P-O-P Interactive, Inc. All rights reserved.

CLICK ANY
BUTTON

Find Item
A Z

Start
over

| [Find Item A-Z](#) | [Start Over](#) |

Seasonal Information

Available year-round from Honduras, the Dominican Republic and Puerto Rico peaking from September through April.

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

La Comida de Nicaragua

En este lugar encontrarán información varia y general sobre La Comida Nicaraguense-Ingles y Español

Indice

Mándenos su Receta de Comida Nicaraguense [ENVÍE SU RECETA](#)

Click en la bola roja "●" o en el nombre de la receta

● [Almibar](#) ● [Atol de Elote](#) ● [Bajo](#) ● [Bebidas Miscelaneas](#) ● [Berenjenas rellenas](#)
 ● [Buñuelos](#) ● [Bolillos](#) ● [Cajeta de Leche](#) ● [Cajeta de Coco](#) ● [Carne Asada](#) ● [Cebada](#)
 ● [Chicha](#) ● [Chimichurre](#) ● [Choco-Bananos](#) ● [Cosa de Orno](#) ● [Enchilada de Frijoles](#)
 ● [Ensalada a la Nicaraguense](#) ● [Jugo de Eucalypto](#) ● [Gallo Pinto](#) ● [Indio Viejo](#)
 ● [Frijoles Refritos](#) ● [Sopa de Frijoles](#) ● [Lengua Frita de Vaca](#) ● [Leche](#)
 ● [Maduros en Gloria](#) ● [Marquesote](#) ● [Mondongo](#) ● [Nacatamales](#) ● [Picos](#) ● [Pinolillo](#)
 ● [Fresco de Piña y Arroz](#) ● [Fresco de Pitaya](#) ● [PIO V](#) ● [Pollo](#) ● [Queso](#) ● [Relleno Nica](#)
 ● [Rondon](#) ● [Salpicon](#) ● [Sopa de Cola de Toro](#) ● [Sopa de Albondigas](#) ● [Tajada Frita](#)
 ● [Jugo de Tamarindo](#) ● [Tortitas de Carne y su salsa](#) ● [Tres Leches](#) ● [Tuti-Fruiti](#) ● [Ubre](#)
 ● [Vigoron](#)

[La Cocina Nicaraguense. Mas hyperlinks](#) NEW

Almibar

The following information was copied from
<http://cc.usu.edu/~slc9d/recipe.html> "Nicaraguan Recipies by David Shafer
 Take Mangos and Juacotes. Peal. Add Pinaple pulp and boil with sugar water until
 it is one sticky mess. Serve. (This is a favorite Easter Dish, and quite good.)

[Indice](#)

Atol de Elote

10 elotes sazones (5 tazas de granos)
2 botellas de leche, agua (12 tazas aproximadamente)
3 1/4 taza de azucar
1 cucharada de zal
5 elotes tiernos para desgranar

Ponga a cocinar mas de 10 hojas de higo en 8 tazas de auga por 15 minutos, cocine tambien en suficiente agua (5 tazas) los elotes tiernos.

Mande al molino los elotes, o muelalos en la licuadora dejandolos como masa. Se deshace la masa en el agua de las hojas de higo y en la que se cocieron los elotes. Cuele con manta rala. Si estuviera muy espeso, agregue un poco mas de agua.

Ponga al fuego en olla grande, agregue azucar y sal, cocine moviendo constantemente, no deje hervir, cocine hasta que se le quite el sabor a crudo, mas o menos 45 minutos. Mueva con paleta de madera. Cuando ya esta' agregue la leche. No deje hervir, deje un rato simepre moviendo, saque.

Prepare la canela-unas dos onzas-tuestela en raja, muela en piedra o en procesador con gotas de agua a formar una masa, luego le agrega mas agua a formar una salsa espesa. Con una tuza haga una brochita y rompa con el tenedor y sirva si: en un huacal ponga unos granos de elote, agregue el atol y rocíe la canela en polvo con la brocha.

Finalmente envieme en un baso grande a mi direccion una muestra y yo le dire si le quedo buena.

Buen provecho!!!!

[Indice](#)

Bajo

Fadila Jara, email: FJara90997@aol.com
Nos envía la siguiente receta

Subject: RECETA DE BAH0

Para preparar el Baho:

1. Esta compuesto de Carne de Res (cecina), yuca, platano verde, platano maduro, cebolla, tomate, chiltoma (pimiento) y hoja de platano verde.
2. Se prepara la carne un día antes de hacerlo, se le pone mucha sal, se le echa ajo, cebolla y chiltoma y si puede le agrega naranja agria para que la carne vaya tomando sabor.
3. Al día siguiente de preparada la carne, en una olla grande cubierta toda de hoja de platano, se pone la carne al fondo, seguido por la yuca, el platano verde y el platano maduro, si quiere le agrega unas cuantas hoja de repollo para que tome un mejor sabor, se le agrega agua (aprox. unas 3 a 4 tazas) y se cubre con hoja de platano de nuevo se tapa que quede bien presionado y se cocina al vapor por aproximadamente 3 horas.
4. Se sirve con ensalada de repollo, tomate, cebolla, chiltoma y vinagre.

Buen provecho!!!!



Indice

Berenjenas rellenas

Gracias a Jennifer Corona Rbueno@aacr.net por la siguiente receta:

Berenjenas rellenas

Ingredientes:

- 2 berenjenas grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas picadas
- 2 dientes de ajos machacados
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 ají cubanela
- Taza de tomates maduros picaditos
- Taza de queso que derrita
- Pure de papas (puede ser un paquete de puré de papas Maggi)
- Salsa napolitana (maggi)

Preparación:

Espolvoree sal gruesa sobre las mitades de berenjena y deje reposar por dos horas a temperatura ambiente. Saque la mayor parte de la pulpa con una cuchara. Deje pulpa suficiente para sostener la cáscara. Coloque la pulpa picada en una sartén con el aceite de oliva, el ajo y la cebolla. Cocine 15 minutos a fuego lento, agregue las hierbas y el ají verde. Incorpore la salsa napolitana, mueva por unos minutos. prepare su pure, (si es de caja siga las instrucciones de la caja) y aparte. Precaliente el horno a 375 grados. Mezcle el puré de papas con las berenjenas guisadas, rellene los cascos de berenjena, espolvoree el queso y lleve a gratinar por quince minutos.

Sirve: 4 porciones

Tiempo de preparación: 30 minutos



Indice

Buñuelos

CARLOS M. ARANA I.S.S (310) 855-3429 ARANA@CSMC.EDU

Aqui te van mas recetas nicas.

Buñuelos

- Rayar la Yuca y el queso (queso seco)
- Luego lo mezcla con lema del huevo y levadura y le echa un puño de harina de arroz
- luego los hace segun el tamaño que desea pero no lo haga muy grande
- Tenga el aceite bien caliente y eche los buñuelos en el sarten.

La Miel: Lo puede hacerlo con Piloncillo y canela y ponerlo a hervir con agua hasta que quede como miel.
Si un caso no encuentra Piloncillo use azucar.

Sent in by Dionisio Rogriguez (thanks how could I forget Buñuelos Rico!)
Buñuelos son masa revuletos con huevos, cuajaad y luego se hacen bolas no muy grandes y se frien. Despues se sirven con miel, generalmente de moliendas.
.. in english Buñuelos 1. take dough made of ground up yuca root. eggs, and quajada (kind of a cheese base product) 2. deep fry in until a golden brown 3. serve with syrup.

[Indice](#)

Bolillos

Bolillos are like bread sticks that have been cooked to being rock hard and real light (almost pure air bubbles).

[Indice](#)

Enchilada de Frijoles

From Cairo Castillo

Enchilada de Frijoles

-a la misma masa de tortillas se le aplica un poquito de colorante como el achote.
-se hace la tortilla, pero mas finita y pequeña. -luego la pones a freir en aceite, debe flotar. -una vez tostada la tortilla, le aplicas en una sola cara frijoles molidos, debe ser una capa fina como si fuera mantequilla. -sobre la capa mencionada rocearas queso rallado, no mucho. -por ultimo le pones ensalada de repollo con tomate picado sobre la enchilada -le aplicas un poco de chile al gusto. -listo para calmar tu estomago y chuparte los dedos. Nota. el arte esta en dejar tostada la pequeña tortilla.

[Indice](#)

Ensalada a la Nicaraguense

The salad is typically made out of cabbage, vinegar, and chilies. It is sometimes made with diced tomato though usually not. Lettuce isn't very common.

[Indice](#)

Frijoles Refritos

From cnorman@weber.ucsd.edu (Cyndi Norman)

Nicaraguan Refried Beans

I learned this recipe while living in Nicaragua, so it is authentic (the family I lived with even had the same type of pressure cooker I do). I have not changed it at all except where indicated. I recommend using black beans (also known as turtle beans) because this recipe is designed for them and I think they taste the best. But you can experiment with any kind of beans you like or have access to (try Mexican style with Pinto beans or Dominican style with pinkish-white beans (whose name escapes me at the moment)).

This is an easy recipe, but it does take a lot of time (like baking bread).

Ingredients:

- ☐ Uncooked black beans (about half the volume you want to end up with)
- ☐ Garlic cloves
- ☐ Onion
- ☐ Oil (I use olive, Nicaraguans use cottonseed (which they consider a poor substitute for lard, which is hard to get), you also can use any bland oil like canola or safflower, or you can use none)
- ☐ Salt to taste (optional—I never used any for a long time but started again after too many emergency room trips for dehydration. The beans taste fine either way, depending on your tastes)
- ☐ Chopped fresh tomato (optional)
- ☐ Lime (or lemon) juice (optional)
- ☐ Additional seasonings of your choice (Nicaraguans didn't use anything else. My last batch had fresh dill and cilantro (yum). You can also add hot spices or anything else you like (add at the end and taste the beans first, you may not "need" anything

Instructions:

Clean (sort out bad beans and rocks, if any) and wash beans. Cook until soft. I use a pressure cooker; it takes about 2 hours. If you

don't have a pressure cooker, soak the beans in cold or room temperature water overnight and cook in a pot. As they begin to cook is the time to add salt, if you use any, and some whole cloves of garlic (unpeeled is fine). You should end up with extra bean-water.

Prepare a large frying/saute pan or a pot. I recommend non-stick if you have it (especially if you plan not to use oil). The family I lived with used cast iron. You have a choice here of refrying all the beans, or just enough for one meal (pick the size of your pan/pot accordingly).

Heat oil in the pan and add chopped onion (chopped garlic too if you forgot it when the beans were cooking or just like it a lot). Saute onions until slightly brown. (Note: if you don't use any oil, add the onions after you add beans. The onions will have a different flavor.)

Take the pan off the burner for a second, quickly add as many beans as you plan to cook and lots of bean water (stand back, it will splatter). Now comes more waiting. If you are impatient (or hungry), cook the soupy beans down once (30-45 minutes). If you want more flavor (and have the time), cook the beans down several times (keep adding bean water or regular water (cold or room temperature)). This process can take several hours. The longer you cook the beans, the sweeter they will be. The texture will be softer and smoother too, so don't do this if you like your beans to have individual personality. If you only add a little water at a time, you can stop the process on quicker notice (disadvantages: you are more likely to burn the whole panful). Stir a lot when there is little water, a little when there is a lot of water.

Zero to 10 minutes before you finish cooking, add any of the following optional ingredients: chopped tomato, fresh herbs, lime/lemon juice (about one teaspoon per large serving of beans--this adds flavor and helps cut any greasiness).

Serve. These can be a side dish or center piece dish. Serve with rice, tortillas, potatoes/yuca (cassava root), fried eggs (if you eat them), or whatever you like. Store in fridge (I haven't tried freezing) and reheat as often as you like.

Variations:

A very common Nicaraguan dish is Gallopinto ('guy-oh-'peen-toe--named for the colors of the rooster (gallo) and pinto). To make it, add cooked rice when you add the beans to the frying pan (about 50-50 or to taste or availability). Cook down once.

If you cook the beans down a lot but keep the final version soupy, you will end up with black bean soup. Such soup is a Cuban (and Dominican and Puerto Rican, I think) dish, but I don't know enough about Cuban

cooking to tell you what to do with the soupy beans to make them the full dish.



Indice

Sopa de Frijoles

Patricia Molina De Blackmon davon@datasync.com
envia la siguiente receta:
SOPA DE FRIJOLES AL ESTILO NICARAGUENSE
(RECETA FAMILIAR)

INGREDIENTES

2 libras de frijoles (rojos pequeños o negros)
Una cebolla grande
Un chiltoma (bell-pepper) grande
2 tomates medianos
Un manojo pequeño de cebollas verdes (green onions)
Una barra de mantequilla
1 1/2 tazas de leche acida (butter-milk o sour cream)
Una docena de huevos
Sal, pimienta, hajo y vinagre al gusto

Ponga los frijoles a cocer hasta que esten suaves, no deje que el agua se consuma, añada mas si es necesario, en una holla de 6 litros derrita la mantequilla, antes de hacer esto corte (pique) todos los vegetales bien fino (pequeño) lo mas fino que pueda; si quiere pongalos en su procesador de comida, sofria los vegetales picados (cortados), hasta que esten bien dorados y los tomates esten casi desbaratados, añada toda el agua de los frijoles. Para una sopa mas espesa: ponga una taza de frijoles cocidos en su liquadora, batalos hasta que sean un liquido espeso, añadalo a la mezcla de la holla.

Pongalo a hervir añada la leche acida (butter-milk o saur cream o una mezcla de los dos), pimienta, sal y hajo al gusto (estos ingredientes deben añadirse al gusto personal), vuelva a hervir.

Bata 3 huevos en una taza para mezclar. Añada los

Falter.

9-a-12



☐ Yuca frita con chicharrón

☐ Indio Viejo Enviada por: Geraldine Jarquín Aguilar



Yuca frita con chicharrón



Ingredientes:

Preparación:



- 1 200 gr. de harina de maiz
- 1 1 Kg. de yuca (o patatas)
- 1 1 Kg. de costilla de cerdo
- 1 Tomate frito picante
- 1 Aceite y especias al gusto

Pelar la yuca (o las patatas), cortar en dados y freír, en abundante aceite caliente, hasta que quede bien dorada. Escurrir sobre papel absorbente y reservar.

Cortar el chicharrón (las costillas de cerdo) en trozos pequeños y poner al fuego en una sartén, junto con el tomate frito. Sazonar con especias al gusto.

Añadir la harina de maíz a la sartén, para que se espese el guiso. Una vez espeso, mezclar con la yuca (o las patatas) y servir inmediatamente.



Indio Viejo

Ingredientes:

Preparación:

- 1 1 libra de carne de res (cesina o pecho)
- 1 1 naraja agria
- 1 2 chiltomas
- 1 2 tomates
- 1 1 cebolla grande
- 1 3 dientes de ajos
- 1 1 pequeño ramo de hierbabuena
- 1 Sal al gusto
- 1 Achiote al gusto
- 1 1 taza de harina de maiz

Poner a cocer la carne con ajo, cebolla, chiltoma y sal, cuando este suave, deshilarla y sofreirla en un poco de aceite, aparte licuar todos los ingredientes, menos la harina de maiz y el achiote, una vez licuado esto agregarselo a la carne y sofreirla unos 3 minutos, la harina y el achiote revolverla con el caldo de la carne y adjuntarlo a la carne ya sofrita con los ingredientes licuados, revolver constantemente hasta que espese.

El agrio y la sal son al gusto. Servir con arroz y tortilla.



LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

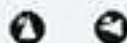
STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA



- ☐ Enchilado de Langosta
- ☐ Dip Divertido Enviada por: Anayansi Nole



Enchilado de Langosta

Ingredientes:

- 4 langostas pequeñas
- 1/2 Kg. de arroz
- 1 vaso de vino blanco
- Pimentón picante
- Una pizca de harina
- Aceite, Laurel y Perejil
- Sal y Pimienta

Preparación:

Lavar bien las langostas y partie en 3 trozos cada una, prescindiendo de las cabezas. Poner las cabezas a cocer con un poco de sal, para hacer el caldo que será la base de la salsa.

Una vez que estén bien cocidas las cabezas, retirarlas y en el mismo caldo añadir el perejil, un poco de sal, pimienta y pimentón. Esperar a que hierva y entonces echar el vaso de vino blanco. Dejar cocer unos minutos y añadir la harina para espesar la salsa.

Cocer el arroz con abundante agua, una hoja de laurel y un puñado de sal, durante unos 20 minutos. Escurrir y servirlo en forma de corona. Colocar las langostas ya cocidas en el centro de la corona de arroz y rociar todo con la salsa.



Dip Divertido

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA



- 11 Sorullitos de Maiz con Queso Enviada por: José Perez
- 11 Lechoncito Relleno Enviada por: José Perez
- 11 Mojito Isleño Enviada por: Luis Angel y Mari
- 11 Sancocho al Gusto Criollo Enviada por: Luis Angel y Mari
- 11 Piononos Enviada por: Arling Cofresi
- 11 Budin de Calabaza Enviada por: Arling Cofresi
- 11 Pollo Facilito Enviada por: Alma Mundo



Sorullitos de Maiz con Queso

Ingredientes:

Preparación:

- | | |
|--|---|
| 11 1 y 1/2 tazas de harina de maíz | En un recipiente para el horno o microondas hervir el agua, sal y mantequilla. En otro |
| 11 1 y 1/3 tazas de agua | envase grande mezclar la harina y el queso, verter el agua poco a poco. Remover con |
| 11 1/3 tazas de queso de bola o parmesano | una cuchara hasta que se hace una masa compacta. |
| 11 2 cucharadas de mantequilla o margarina | Untarse las manos con la harina de trigo para que no se pegue la masa. Con una |
| 11 1 cucharadita de sal | cuchara paqueña coger un poco de la masa, y con las manos darle forma de cilindro. |
| 11 1 taza de harina de trigo | Calentar aceite en un sarten y cuando este bien caliente ir echando los cilindros en ella |
| 11 Aceite para freir | y freírlos hasta que estén dorados. Retirarlos y colocarlos en un plato con papel absorbente para quitarles exceso de aceite. |

Se pueden comer con una salsa de mayonesa, catsup y ajo.



Lechoncito Relleno

Ingredientes:

Preparación:

- 1 Un cerdito, de 20 a 25 libras, limpio.

La noche antes majar los ajos en el mortero, con la sal y el orégano. Añadir el jugo de naranjas agrias y la manteca de cerdo derretida. Salpimentar.

Para el adobo:

- 1 8 dientes de ajo, pelados y machacados
- 1 2 cucharadas de orégano seco
- 1 2 cucharadas de sal
- 1 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 1 taza de jugo de naranjas agrias
- 1 1/2 taza de manteca de cerdo, derretida
- 1 Pimienta a gusto

Adobar el lechoncito con los ingredientes para el adobo y dejar en la nevera durante 12 horas, por lo menos.

En una sartén, con abundante aceite vegetal, freír los plátanos hasta que se ablanden. Sacarlos, escurrirlos y dejar refrescar.

Triturar los chicharrones junto con el ajo. Salpimentar al gusto.

Mezclar ambos preparados, y rellenar el cerdo con la mezcla. Coser el cerdo.

Precalentar el horno a 325° F. Hornear, bañando con el adobo frecuentemente, hasta que un termómetro insertado en el cerdo indique 150° F.

Para el relleno:

- 1 4 plátanos bien verdes, picados en rodajas de media pulgada
- 1 1/4 de libra de chicharrón, molido
- 1 2 dientes de ajo pelados
- 1 Sal a gusto
- 1 Aceite vegetal



Mojito Isleño

Ingredientes:

- 1 2 cebollas
cortadas en
lascas finas
- 1 4 a 5 dientes de
ajo machacado
- 1 1/4 de taza de
aceite de oliva
- 1 3 hojas de laurel
- 1 2 cucharadas de
alcaparras
- 1 1/4 de taza de
aceitunas
cortadas en
lascas
- 1 2 cubitos de
caldo de pollo
- 1 2 tazas de salsa
de tomate
- 1 2 pimientos
morrones
picados en
lascas finas
- 1 2 Cdas.de
vinagre blanco
- 1 2 a 3 Cdas.de
cilantrillo picado
- 1 sal y pimienta a
gusto

Preparación:

En un caldero mezcle todos los ingredientes y cocine a fuego bajo hasta que las cebollas estén tiernas. Pruebe y ajuste la sazón a su gusto. Sirva con pescado o mariscos.



Sancocho al Gusto Criollo

Ingredientes:

Preparación:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 lb. de carne picada (masa, ternera de guisar o cerdo) ó 2 1/2 lbs. de pollo 1/2 lb. de jamón de cocinar 3 litros de agua 1/4 de taza de aceite de oliva 1 cebolla grande picada 3 cubitos de caldo de pollo 2 pimientos picados 8 ó 10 ajíes picados 4 dientes de ajo machacados 6 hojas de recaó picadas 1 taza de calabaza picada 2 Cdas. de pasta de tomate 3 1/2 lbs. de viandas peladas y picadas 1 plátano verde 1 plátano maduro 1 mazorca de maíz en ruedas | <p>En un caldero grande caliente el aceite de oliva. Sofría el jamón, la cebolla, pimientos, ajos, ajíes, recaó, tomates y la calabaza hasta que estén brillosos. Añada la carne o el pollo; dore. Agregue el agua y las viandas. Hierva las viandas hasta que estén tiernas. Sazone a gusto.</p> <p>Sirva el Sancocho con pique y Mojito Isleño al lado para servirse al gusto.</p> |
|--|--|

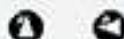


Piononos

Ingredientes:

Preparación:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 3 platanos maduros 1 Aceite vegetal 1 2/3 taza de queso Cheddar, rallado 1 2 huevos 1 1/4 cda. sal 1 1 cda. harina de trigo 1 1 cda. agua | <p>Monde los platanos y corte cada uno en 4 tajadas, a lo largo. En una sartén grande, caliente la grasa y dore las tajadas. Forme con cada tajada un rollo en forma de cono y pinchelo abajo con un palillo.</p> <p>Rellene cada uno con el queso rallado. Mezcle los huevos con la sal. Disuelva la harina en el agua y combine con los huevos para formar una levadura.</p> <p>Cubra con levadura la parte del relleno del pionono. Fría en una sartén con grasa caliente hasta dorar la levadura.</p> |
|---|---|



Budin de Calabaza

Ingredientes:

Preparación:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 2 libras de calabaza 1 1/2 cda. canela en polvo 1 4 tazas de agua 1 1 cda. sal 1 1/3 taza harina de trigo 1 3 huevos 1 1/3 taza de azúcar blanca 1 2 cdas. mantequilla 1 1/3 taza de leche | <p>Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit. Monde y corte en pedazos la calabaza. Lave y mezcle con el agua y la cucharada de sal.</p> <p>Ponga a fuego alto durante 25 minutos, con la olla tapada. Engrase un molde. Cuando la calabaza este lista, saque y escurra. Pase por el majador.</p> <p>Añada los huevos, la mantequilla, la canela en polvo, harina de trigo, azúcar y la leche. Mezcle bien.</p> <p>Vierta la mezcla en el molde engrasado y ponga en el horno por 40 minutos.</p> |
|--|--|



Pollo Facilito

Ingredientes:

Preparación:

- (1) Un pollo entero en pedazos
 - (1) Aceitunas
 - (1) 1 cebolla grande en lascas
 - (1) 2 hojas de laurel
 - (1) 1 lata de salsa de tomate (6 onz)
- Adobe el pollo. Coloque parte de las aceitunas, una hoja de laurel, la mitad de las cebollas y media lata de salsa.
- Añadale el pollo trozado. Echele el resto de los ingredientes. Tape y coloque a fuego medio bajo por una hora o hasta que el pollo se cocine. Listo! Sabroso...



LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

Why is is this page black?

Jose Holguin-Veras

HOW TO MAKE A DOMINICAN SANCOCHO

Ingredients:

- 4 pounds of chicken
- 2 pounds of pork chops
- 1 pound of "tocino" (salt pork, spanish sausage)
- 1.5 pound of goat meat
- 1 pound of sausage
- 4 large plaintain bananas
- 2 pounds of yucca (cassava,tapioca,manioc)
- 2 pounds of malanga
- 2 pounds of spanish pumpkin
- 2 pounds of sweet potatoes
- 5 corns on the cob
- 2 pounds of white yam (taro)
- 6 liters of water
- 1.5 tablespoon of oregano
- 5 coffe spoons of salt
- 2 tablespoon of "naranja agria" (these are oranges that are very, very sour) 2 green bell pepper (cut in four pieces)
- 1 medium size onion
- 1 coffe spoon of garlic (smashed)
- Some leaves of parsley
- Some leaves of cilantro
- 1 tablet of chicken bouillon
- 2 tablespoons of white vinegar
- Worcestershire sauce (English)

How to prepare the ingredients: The day before (to save some time) you can cook the meats and store them in the refrigerator. The way to cook them is the following:

1. Cut the chicken in different pieces, wash the chicken with "naranja agria" taking out the skin and excess grease. Add onions, garlic, bell pepper, English sauce (or soy sauce), tomatoes and salt. After half an hour, cook the chicken without adding tomato sauce. Add more water than usual so that you can use the resulting sauce. Do not let get the chicken to become too tender. When done, save it in the refrigerator.
2. Cook the pork chops and goat in the same way as the chicken but cook them separately. Add more water than usual so that you can use the resulting sauce. When done, save it in the refrigerator.
3. Cut the "tocino" in small pieces (half an inch) and pass it through hot vegetable oil (to give a nice color). Add some water and cook. Do not let get the "tocino" to

- become too tender.
4. Cut the sausage in small pieces (half an inch each) and fry the pieces. Save the vegetable oil.
 5. Peel of the yucca, plaintain bananas, malanga, spanish pumpkin, sweet potatoes and white yam and cut them in small pieces. Put them in salt water so that they do not become black.
 6. In a large pot (or two medium size pots) put the salt and the water. Add the onions, bell pepper, leaves of parsley and cilantro, spanish pumpkin, corn, plaintain bananas and malanga. When they are getting tender put all the other vegetables, the meat and the "sauces". Add two tablespoons of the oil in which the sausage was fried, "naranja agria", vinegar, garlic, check the salt. Do not let the sancocho to get too thick.
 7. Put the spanish pumpkin in two portions: the first one to add thickness to the "sancocho" and the second to eat with the sancocho. If some vegetables are too tender, take them out. When the sancocho is done, put them in again. When done, you can serve the sancocho with rice and add picante sauce (Tabasco, for instance). This recipe is good for 18 portions.

oregano = oregano, wild marjoram, winter sweet

cilantro = coriander, cilantro

ayama = spanish pumpkin, butternut squash, winter squash

puerro = leek, green onion



[Back to the Dominican Republic Homepage](#)

If you have any questions comments or suggestions please feel free to [mail me](#).

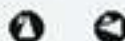


jtorres@pegasus.cc.ucf.edu



República Dominicana

- ☐ Filetes de Cerdo al Romero
- ☐ Cacerola de Calamares
- ☐ Rollitos de Pollo con Queso



Filetes de Cerdo al Romero

Ingredientes:

Preparación:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 8 filetes de cerdo 1/2 taza de aceite de oliva 1/4 taza de vinagre 2 cucharadas de miel 1 cucharada de mostaza dijón 1/2 cucharada de romero fresco picadito 3 dientes de ajo grandes picaditos 2 cucharadas de vinagre de sidra | <p>Mezcle todos los ingredientes y licuarlos. Colocarlos en un tazón de vidrio y sumergir los filetes. Tapar y dejar en la nevera de 1 día para otro.</p> <p>Ecurrir los filetes y colocarlos en un molde. Hornearlos a 120 °C durante 25 minutos.</p> |
|---|--|



Cacerola de Calamares

Ingredientes:

Preparación:

- 1 Kg. de calamares limpios y cortados en rodajas
 - 2 dientes de ajo picaditos
 - 1 cebolla picadita
 - 3 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharadita de orégano
 - 2 latas de tomates picados con su líquido
 - 1 cucharada de harina
 - 1/4 de taza de vino blanco seco
 - 1/4 de taza de perejil picado
 - 1 hoja de laurel
 - 2 cucharadas de alcaparras
 - 3 cucharadas de aceitunas negras picadas
 - Sal y Pimienta
- En el aceite sofreir el ajo, la cebolla y los calamares. Agregar la harina y sofreir 1 minuto más. Agregar el vino, el tomate, el orégano y el laurel y dejar cocer 10 minutos tapado.
- Añadir las aceitunas y alcaparras, salpimentar, y dejar cocer 5 minutos más. Servir al momento.



Rollitos de Pollo con Queso

Ingredientes:

Preparación:

- 11 4 pechugas de pollo deshuesadas y aplastadas
 - 11 4 lonchas de tocino
 - 11 120 gr. de queso roquefort
 - 11 4 cucharadas de nata líquida
 - 11 250 gr. de mantequilla
 - 11 1/2 taza de vino blanco seco
 - 11 1 taza de caldo
 - 11 1/3 de taza perejil picado
 - 11 1 cucharadita de harina
 - 11 Sal y Pimienta
- Salpimentar las pechugas. Mezclar el queso con 1 cucharada de nata y untar cada pechuga con esta mezcla, espolvorearlas con el perejil y enrollarlas presionándolas bien.
- Envolverlas en las tiras de tocino y sujetarlas con un palillo. Sofreirlas en mantequilla y cocerlas unos 20 minutos, dándoles vuelta de vez en cuando.
- Retirar un poco de la grasa y añadirle la harina, el caldo, el vino y dejar espesar. Ponerle el resto de la nata y servir con un poco de perejil.



LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA

LATINOAMERICA

ARGENTINA

BELICE

BOLIVIA

BRASIL

CARIBE

COLOMBIA

COSTA RICA

CUBA

CHILE

ECUADOR

EL SALVADOR

GUATEMALA

HAITI

HONDURAS

MEXICO

NICARAGUA

PANAMA

PARAGUAY

PERU

PUERTO RICO

STO. DOMINGO

URUGUAY

VENEZUELA



Venezuelan main dishes

- ☐ [Arepas](#) NEW!
- ☐ [Arepas Andinas](#) NEW!
- ☐ [Arepas de harina PAN \(English\)](#)
- ☐ [Arepas de Reina-Pepiada](#)
- ☐ [Arroz con Camarones](#)
- ☐ [Asado](#)
- ☐ [Bistec a Caballo](#)
- ☐ [Bolitas de Queso \(English\)](#)
- ☐ [Bollos Pelones](#)
- ☐ [Cachitos de Jamon \(English\)](#) (日本語)
- ☐ [Cazon \(para relleno\)](#)
- ☐ [Cachapas \(English\)](#)
- ☐ [Caraotas](#)
- ☐ [Carne Mechada](#)
- ☐ [Casabe](#)
- ☐ [Conejo al Salmorejo](#) NEW!
- ☐ [Golfiados](#)
- ☐ [Guasacaca \(English\)](#) NEW!
- ☐ [Empanadas](#)
- ☐ [Ensalada de Gallina](#)
- ☐ [Escabeche](#) NEW!
- ☐ [Hallacas](#)
- ☐ [Hallaquitas](#)
- ☐ [Huevos con Queso de Mano](#)
- ☐ [Lisa Rellena](#) NEW!
- ☐ [Mandocas](#)
- ☐ [Pabellon](#)
- ☐ [Pan de a Locha](#)
- ☐ [Pan de Banana \(o Batata\)](#)
- ☐ [Pan de Jamon](#) NEW!
- ☐ [Pate de Atun](#)
- ☐ [Pavo](#)
- ☐ [Pernil de Cochino](#)
- ☐ [Platanos Acaramelados](#)
- ☐ [Platanos a Puñetazos](#) NEW!
- ☐ [Pastel de Pollo con Queso](#)
- ☐ [Pollo al Queso](#)
- ☐ [Pollo al Romero](#)
- ☐ [Queso](#)

- ☐ [Rosquitas](#)
- ☐ [Talcari de chivo \(English\)](#)
- ☐ [Tequeños \(English\)](#) (日本語)
- ☐ [Torta de Jojoto \(English\)](#)
- ☐ [Torticas de Arroz](#)

Last modified 10/27/98 by [David Koufaty \(venezuela@uiuc.edu\)](mailto:venezuela@uiuc.edu).

Back to [La Cocina Venezolana](#).