

COCINA CUBANA: COMPILACIÓN DE RECETAS

Raul G. Torricella Morales (Editor)



Cocina cubana: compilación de recetas

Raul G. Torricella Morales (Editor)

641.59-Tor-C

Cocina cubana: compilación de recetas. -- Ciudad de La Habana : Editorial Universitaria, 2009. -- ISBN 978-959-16-1086-7. -- 140 pág.

1. Torricella Morales, Raul G. (Editor)
2. Recetas de cocina

Digitalización: Dr. C. Raúl G. Torricella Morales



Editorial Universitaria. Cuba, 2009.

Calle 23 entre F y G, No. 564, El Vedado, Ciudad de La Habana, CP 10400

Cuba. Dirección de correo electrónico:
eduniv@reduniv.edu.cu



La Editorial Universitaria publica bajo licencia Creative Commons de tipo Reconocimiento No Comercial Sin Obra Derivada, se permite su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores, no haga uso comercial de las obras y no realice ninguna modificación de ellas.

Fotos de la cubierta:

1. Reserva ecológica de Varadero, Cuba por Raul Torricella, 2005.
2. Pareja en restaurante, Cuba imagen compilada por Abreu, M. E., 2007.

Dedicatoria

Dedicado a Aida Torricella Valdés.

Prólogo del editor

La presente compilación de recetas de cocina ha sido editada a partir del texto: "*Cocina cubana*", el cual se distribuye en la Web en formato ".doc" como un documento anónimo. El objetivo de editar este documento es el de aumentar su usuabilidad a partir de la inclusión de un índice de contenidos y un formato más adecuado para su divulgación, como es el PDF. No se ha modificado el contenido de las recetas, solamente se editaron los índices, y se le aplicó el formato A5, más adecuado para este tipo de documento, no obstante el contenido se corresponde completamente al que está circulando en las redes cubanas actualmente.

Espero que esta iniciativa les sea de utilidad a los amantes de la cocina cubana y motive a otros editores-bibliotecarios a perfeccionar los documentos electrónicos que circulan actualmente en la Web.

El Editor, 2009

Índice general

Cocina cubana: compilación de recetas.....	1
Portada.....	2
Página legal.....	3
Dedicatoria.....	4
Prólogo del editor.....	5
Índice general.....	6
Equivalencias aproximadas.....	16
Desarrollo.....	17
1- HUEVOS, CARNES Y PESCADOS.....	18
1.1- Huevos.....	18
1.1.1- Huevos en salsa.....	18
1.1.2- Tortilla de vegetales.....	18
1.1.3- Tortilla de arroz.....	19
1.1.4- Tortilla de queso.....	19
1.1.5- Huevos fritos con papa y jamón.....	20
1.1.6- Huevos fritos a la ranchera.....	20
1.1.7- Huevos fritos con embutido.....	20
1.1.8- Huevos rellenos.....	21
1.1.9- Huevos escalfados.....	21
1.2- Pollo.....	21
1.2.1- Pollo frito.....	21
1.2.2- Pollo desmenuzado.....	22
1.2.3- Fricase de pollo.....	22
1.2.4- Pollo asado en cazuela.....	23
1.3- Otras carnes.....	23
1.3.1- Hígado a la italiana.....	23
1.3.2- Albódigas.....	24
1.3.3- Carne con papa.....	25

1.3.4- Bistec empanizado.....	25
1.3.5- Ropa vieja.....	26
1.3.6- Lomo de cerdo.....	26
1.3.7- Conejo a la campesina.....	27
1.3.8- Picadillo a la campesina.....	27
1.3.9- Chilindrón de chivo.....	28
1.3.10- Pierna asada.....	28
1.4- Pescados.....	29
1.4.1- Filetes.....	29
1.4.2- Pescado empanizado.....	29
1.4.3- Escabeche.....	30
1.4.4- Pescado crudo.....	30
1.4.5- Rollitos con piña.....	31
1.4.6- Pescado con berenjena.....	32
2- ARROCES Y PASTAS.....	33
2.1- Arroces.....	33
2.1.1- Arroz con maíz.....	33
2.1.2- Arroz con pollo.....	33
2.1.3- Arroz con cerdo.....	34
2.1.4- Arroz Congrí.....	35
2.1.5- Moros y cristianos.....	35
2.1.6- Paella vegetariana.....	36
2.1.7- Arroz salteado.....	37
2.1.8- Arroz frito.....	38
2.1.9- Arroz frito vegetariano.....	39
2.1.10- Arroz con garbanzo.....	39
2.1.11- Arroz con pollo a la chorrera.....	40
2.1.12- Arroz con pescado.....	41
2.1.13- Arroz con salchicha.....	41

2.1.14- Arroz con atún.....	42
2.1.15- Arroz con vegetales.....	42
2.1.16- Atole de arroz.....	43
2.2- Espaguetis.....	43
2.2.1- Espaguetis en salsa.....	43
2.2.2- Espaguetis al pomodoro.....	44
2.2.3- Espaguetis a la carbonara.....	44
2.2.4- Espaguetis a la bolognesa.....	45
2.2.5- Espaguetis con albóndigas.....	45
2.3- Otras pastas.....	46
2.3.1- Codito con embutidos.....	46
2.3.2- Macarrón con queso.....	47
2.3.3- Macarrón con chorizo.....	47
3- SALSAS ALIÑOS, CONSERVAS, HARINAS Y PLANTAS AROMÁTICAS.....	49
3.1- Salsas y aliños.....	49
3.1.1- Salsa criolla.....	49
3.1.2- Salsa bechamel.....	50
3.1.3- Salsa vinagreta de verduras.....	50
3.1.4- Salsa blanca clara.....	51
3.1.5- Salsa de ají.....	51
3.1.6- Salsa de berro.....	51
3.1.7- Salsa alioli.....	52
3.1.8- Salsa de caramelo.....	52
3.1.9- Salsa mayonesa vegetal.....	53
3.1.10- Salsa vinagreta.....	53
3.2- Aliños.....	53
3.2.1- Aliño básico.....	53
3.2.2- Aliño para pepinos.....	54

3.2.3- Aliño para chayote o aguacate.....	54
3.3- Conservas.....	55
3.3.1- Encurtido básico.....	55
3.3.2- Jugo de limón.....	55
3.3.3- Vinagre aromatizado.....	56
3.3.4- Mojo criollo.....	56
3.4- Conservas.....	56
3.4.1- Mango en almíbar.....	56
3.4.2- Piña en almíbar.....	57
3.4.3- Puré de tomate.....	57
3.4.4- Salsa de tomate condimentada.....	58
3.4.5- Catchup.....	58
3.4.6- Pimentón de ají cachucha.....	59
3.4.7- Petit - pois de chícharo.....	59
3.4.8- Col agria.....	59
3.4.9- Calabaza agridulce.....	59
3.4.10- Pepino encurtido.....	60
3.5- Harinas.....	61
3.5.1- Harina de yuca.....	61
3.5.2- Cusubé.....	61
3.6- Plantas aromáticas.....	62
4- CROQUETAS, FRITURAS, EMPANADAS Y PLATOS FRÍOS....	64
4.1- Croquetas.....	64
4.1.1- Croquetas de papa.....	64
4.1.2- Croquetas de pescado.....	64
4.1.3- Croquetas de pollo.....	65
4.1.4- Croquetas de pollo y cerdo.....	66
4.1.5- Croquetas de vegetales.....	66
4.1.6- Croquetas de zanahoria y cebolla.....	67

4.1.7- Croquetas de espinaca.....	67
4.1.8- Croquetas de frijoles.....	68
4.1.9- Croquetas de jamón.....	68
4.1.10- Croquetas de arroz.....	69
4.1.11- Croquetas de papa, col y zanahoria.....	69
4.1.12- Croquetas de papa con queso.....	70
4.2- Frituras.....	70
4.2.1- Frituras de calabaza.....	70
4.2.2- Frituras de pescado.....	71
4.2.3- Frituras de maíz tierno.....	71
4.2.4- Frituras de yuca.....	72
4.2.5- Frituras de garbanzos.....	72
4.3- Empanadas.....	73
4.3.1- Empanaditas de harina.....	73
4.3.2- Empanadas de yuca.....	73
4.3.3- Maripositas chinas.....	74
4.3.4- Empanadas de malanga o ñame.....	74
4.3.5- Churros.....	75
4.3.6- Chiviricos.....	75
4.4- Platos fríos.....	76
4.4.1- Platos fríos de pescado.....	76
4.4.2- Platos fríos de codito.....	76
4.4.3- Platos fríos de papa y vegetales.....	77
4.4.4- Pasta de embutido.....	77
4.4.5- Pasta de pescado o pollo.....	77
4.4.6- Pasta de perro calientes.....	78
4.4.7- Pasta de berenjena.....	78
4.4.8- Pasta de bocaditos con frijoles.....	79
5- DULCES CASEROS Y HELADOS DE FRUTA.....	80

5.1- Dulces caseros.....	80
5.1.1- Flan de calabaza.....	80
5.1.2- Natilla.....	80
5.1.3- Boniatillo.....	81
5.1.4- Boniatillo con coco.....	81
5.1.5- Boniatillo con naranja.....	82
5.1.6- Dulce de coco quemado.....	82
5.1.7- Flan.....	83
5.1.8- Bombones de zanahoria.....	83
5.1.9- Arroz con leche y frutas.....	84
5.1.10- Dulce de brutabomba.....	84
5.1.11- Dulce de leche.....	84
5.1.12- Torticas de morón.....	85
5.1.13- Panetela de boniato.....	85
5.1.14- Majarete.....	86
5.1.15- Harina en dulce (de maíz seco).....	86
5.1.16- Cake esponjoso.....	87
5.1.17- Rosquitas.....	87
5.1.18- Torrejas.....	88
5.1.19- Pudín de coco.....	88
5.1.20- Buñuelos en almíbar.....	89
5.2- Cascos de guayaba.....	89
5.2.1- Casquitos de limón, naranja agria o toronja.....	90
5.2.2- Dulce de mamey colorado.....	90
5.2.3- Turrón de boniato.....	90
5.2.4- Confituras de frutas.....	91
5.2.5- Horchata de ajonjolí.....	91
5.2.6- Pasta de miel con maní.....	92
5.2.7- Zanahoria con miel.....	92

5.2.8- Caramelos de miel.....	92
5.3- Helados de fruta.....	92
5.3.1- Básico de frutas (sin cocción).....	93
5.3.2- Helado básico de jugo de frutas.....	93
5.3.3- Helado de piña.....	93
5.3.4- Helado de plátano.....	94
5.3.5- Helado de melón.....	94
5.3.6- Helado de fruta y miel.....	94
6- VIANDAS Y VEGETALES.....	95
6.1- Viandas.....	95
6.1.1- Papa con acelga.....	95
6.1.2- Torta de papa.....	95
6.1.3- Papa rellena.....	96
6.1.4- Yuca con mojo.....	96
6.1.5- Boniato criollo.....	97
6.1.6- Plátano tentación.....	97
6.1.7- Plátano chatino (tostón).....	98
6.2- Vegetales.....	98
6.2.1- Ensalada.....	98
6.2.2- Ají relleno (pimiento).....	98
6.2.3- Lechuga rellena.....	99
6.2.4- Ensalada de aguacate con pepino.....	99
6.2.5- Ensalada de habichuela.....	100
6.2.6- Cebolla frita.....	100
6.2.7- Salsa de berro.....	100
6.2.8- Cacerola de berenjena.....	101
6.2.9- Berenjenas a la crema.....	101
6.2.10- Quimbombó guisado a la criolla.....	102
6.2.11- Quimbombó con pollo y plátano.....	102

6.2.12- Ensalada de calabaza y habichuela.....	103
6.2.13- Ensalada de plátano a la menta.....	103
6.2.14- Calabaza asada.....	104
6.2.15- Calabaza con huevo duro.....	104
6.2.16- Espinaca con yogur y rábanos.....	104
6.2.17- Tamal en hojas.....	105
6.2.18- Tamal en cazuela.....	105
6.2.19- Hamburguesa vegetariana.....	106
6.2.20- Proteína vegetal (sus múltiples formas).....	106
6.2.21- Proceso de hidratación.....	107
6.2.22- Picadillo tradicional.....	107
6.2.23- Mixto de verdura.....	108
6.2.24- Salsa para pastas.....	109
7- SOPAS, CALDOS Y FRIJOLES.....	110
7.1- Sopas.....	110
7.1.1- Caldo básico con embutidos.....	110
7.1.2- Caldo de pollo a la criolla.....	110
7.1.3- Caldo de ajo.....	111
7.1.4- Caldo de plátano verde.....	111
7.1.5- Caldo de cebolla.....	112
7.1.6- Caldo de papa.....	112
7.1.7- Otro caldo de papa.....	112
7.1.8- Caldo de vegetales.....	113
7.1.9- Caldo criollo con plátano.....	113
7.1.10- Caldo de plátano verde (2).....	114
7.1.11- Caldo de plátano y cerdo.....	114
7.1.12- Caldo especial.....	115
7.1.13- Sopa china (versión).....	115
7.1.14- Sopa de carne.....	116

7.1.15- Sopa de pescado.....	117
7.1.16- Ajiaco criollo.....	117
7.1.17- Guiso criollo.....	118
7.2- Cremas.....	118
7.2.1- Crema de queso.....	118
7.2.2- Crema de chícharos.....	119
7.2.3- Crema de maíz.....	119
7.2.4- Crema de frijol y espinaca.....	120
7.2.5- Crema de zanahoria.....	120
7.3- Frijoles.....	121
7.3.1- Frijoles negros a la criolla.....	121
7.3.2- Frijoles colorados.....	121
7.3.3- Ensalada de frijoles.....	122
7.3.4- Frijoles refritos.....	122
7.3.5- Chícharo guajiro.....	122
7.3.6- Frijoles germinados en casa.....	123
7.3.7- Proceso para obtener germinados.....	123
8- RECETAS CON MAGIA.....	125
8.1- Afrodisíacos.....	126
8.1.1- Flores afrodisíacas.....	130
8.2- Cosmética natural.....	130
8.2.1- Limpieza de cutis.....	130
8.2.2- Contrarrestar arrugas.....	131
8.2.3- Desodorante natural.....	132
8.2.4- Blanquear los dientes.....	132
8.2.5- Almohadillas de flores secas.....	133
8.2.6- Acabar con las ojeras.....	133
8.2.7- Cejas y pestañas.....	133
8.2.8- Limón decolorante.....	133

8.2.9- Conservar el bronceado.....	133
8.2.10- Tonificar el cuello.....	133
8.2.11- Granos en la espalda.....	134
8.2.12- Codos cenizos.....	134
8.2.13- Para adelgazar.....	134
8.2.14- Eliminar piojos.....	134
8.2.15- Tónico de agua de rosas.....	134
8.2.16- Para hidratar la piel que se ha expuesto al sol.....	134
8.2.17- Agua de Hungría.....	135
8.3- Plantas medicinales.....	135
8.3.1- Formas de elaboración.....	138

Equivalencias aproximadas

1 taza=8 onzas = $\frac{1}{4}$ litro = $\frac{1}{2}$ libra = 230 gramos = 250 mililitros

$\frac{1}{4}$ taza = 4 cucharadas = 60 gramos

1 libra = 460 gramos = 16 onzas

1 litro = 4 $\frac{1}{4}$ tazas = 1 $\frac{3}{4}$ pinta = 1000 mililitros

1 kilogramo = 2,2 (2 libras y 2 onzas)

1 cucharada = 15 gramos = 1 onza = 30 mililitros

1 cucharadita = 60 gotas = 5 gramos

1 decilitro = 3 a 4 onzas = $\frac{1}{2}$ taza

La cocina cubana, como el idioma español, es vasto y presenta múltiples variaciones y sutilezas, incluso algunas conforman particularidades de determinadas provincias y regiones del país. Ambos, idioma y cocina, nos identifican, son aspectos de nuestra cubanía, de nuestra cultura y añoranzas donde quiera que estemos. Es algo que disfrutamos como muy autóctono, de ahí que conservar sus raíces sea parte también de nuestro quehacer.

Paro buscar lo representativo, y a la vez práctico de lo tradicional, es tarea difícil. De ahí que la presente selección, sea solo un ligero vistazo a algunos platos de la cocina cubana, a veces con las necesarias variaciones impuestas por el tiempo o por la búsqueda de soluciones.

Es esta una sencilla guía, de ninguna manera abarcadora ni definitiva; una presentación que podrás tener a mano para lo cotidiano, que debe concebirse con más rapidez y economía. Por otra parte están las sugerencias para las grandes ocasiones, recetas que requieren un presupuesto diferente y más tiempo de elaboración: un fin de año, una celebración, un aniversario. En fin, para esos momentos especiales están las propuestas más elaboradas, que no siempre son las más saludables. Pero como ocasionales, pasan y las podemos disfrutar.

En el presente texto todas las proporciones han sido concebidas para cuatro personas, salvo que se indique lo contrario.

Desarrollo



Foto por Raul Torricella, 1999¹

¹ Familia cubana durante el almuerzo, Camagüey, 1999.

Capítulo 1

1- Huevos, carnes y pescados

1.1- Huevos

1.1.1- Huevos en salsa

- 4 huevos
- ½ cebolla
- ½ ají pimiento verde o rojo
- 1 diente de ajo triturado
- ½ taza de puré de tomate
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharaditas de vino seco
- 2 cucharaditas de cilantro o perejil (opcional)

Preparar la salsa con cebolla, ajo, ají, perejil, vino seco, pimienta y salsa de tomate. Sancochar los huevos y una vez pelados ponerlos con todos los ingredientes en una sartén y cocinarlos por unos siete minutos hasta que se forme la salsa, dejar reposar. Hay dos maneras de servir este plato: con tostadas en rodajas de uno dos dedos de grosor o con un huevo en cada una, después que las hayas untado de aceite. Servir sobre el arroz blanco.

1.1.2- Tortilla de vegetales

- 1 taza de acelga picadita
- 1 taza de espinaca
- 1 taza de papa hervida y cortada en cuadritos
- 1 cucharada de aceite
- 4 huevos Sal a gusto

La acelga y la espinaca, lavadas y escurridas, se pueden usar frescas o cocinarlas ligeramente por tres minutos. Batir fuertemente las claras, incorporar las yemas y después todos los ingredientes. Prepara en una sartén una cucharada de aceite, echar la mezcla, esperar a que se cuaje y voltear. Dejar que se seque a fuego bajo. Adornar con perejil picado. Los vegetales pueden variar e incluir tiras de ají, cebollino y ajo puerro, entre otros.

1.1.3- Tortilla de arroz

- 4 huevos
- 1 ½ tazas de arroz
- ½ cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de puré de tomate
- Hortalizas al gusto
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto

Batir los huevos con una pizca de sal, agregar la cebolla y el ajo cortados finamente y el puré o la salsa de tomate. Añadir el arroz bien cocinado y hortalizas a gusto si lo desea. Introducir la mezcla en una sartén donde previamente se ha calentado el aceite y cocinar la tortilla por ambas caras.

1.1.4- Tortilla de queso

- 4 huevos
- ¼ taza de leche
- 2 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de queso rallado
- ¼ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

Batir ligeramente dos huevos enteros y dos yemas. Agregar la leche, sal y pimienta. Incorporar las dos claras de huevo restantes bien batidas. Derretir la mantequilla en una sartén, verter la mezcla y cocinar lentamente. Antes de que esté completamente cocinada, añadir el queso rallado, doblar y servir de inmediato.

1.1.5- Huevos fritos con papa y jamón

- 4 huevos
- 2 papas medianas
- 4 ruedas de pan frito o tostado
- 4 lasquitas de jamón o tocineta
- 2 cucharadas de grasa
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

Cortar las papas en tiritas y freírlas, al igual que el jamón o la tocineta y las rodajas de pan (que pueden ser tostadas). Freír los huevos y colocar las papas fritas en el centro de una fuente con los panes alrededor y los huevos fritos encima. Adornar con el jamón y por último, añadir la sal y la pimienta.

1.1.6- Huevos fritos a la ranchera

- 4 huevos
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de grasa

Freír ligeramente la cebolla picada, agregar el puré de tomate y la sal. Romper los huevos, poner uno al lado del otro en esta salsa y echarles un poco por encima a cada uno, y dejarlo cocinar a fuego lento. Servir enseguida en platos individuales.

1.1.7- Huevos fritos con embutido

- 4 huevos
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 4 ruedas de embutido
- 3 cucharadas de grasa
- ½ cucharadita de sal

Freír los huevos. Preparar una salsa con el puré de tomate y un poquito de agua en la grasa. Sofreír las ruedas de embutidos virarlas por ambos lados en esta salsa. Sacar, escurrir y colocarlos en una fuente, y cubrirlos con la salsa que quedó en la sartén.

1.1.8- Huevos rellenos

- 4 huevos
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de mayonesa o que so crema
- Sal y pimienta a gusto
- Triangulitos de queso (opcional)

Hervir los huevos. Enfriar y cortarlos en mitades a lo largo. Sacar las yemas, aplastarlas todas juntas y mezclarlas bien con la cebolla picadita o molida, la mayonesa, (o el queso crema), y agregar la sal y la pimienta molida hasta formar una pasta suave. Rellenar de nuevo las mitades de las claras de modo que queden abultaditas. Servir en una fuente adornada con perejil, pimientos o cualquier vegetal verde. Este plato resulta muy útil para fiestas. Para darles un toque de color ponga encima de cada mitad de huevo un poquito de pimentón asado, perejil, queso o cebollinos cortados finamente.

1.1.9- Huevos escalfados

Son, sencillamente , huevos sacados de las cáscaras y cuajados en agua. La yema ha de quedar líquida y la clara, bien cuajada, debe envolverla perfectamente. Poner a hervir agua con sal y cascar los huevos, uno a uno, en un recipiente pequeño para que no se deformen antes de echarlos en el agua hirviendo. Agregar una cucharada de vinagre por cada litro para conseguir una rápida solidificación de la clara.

1.2- Pollo

1.2.1- Pollo frito

- 4 porciones de pollo
- 1 naranja agria o limón
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta a gusto
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de harina de Castilla
- 4 cucharadas de grasa

Adobar el pollo con naranja agria o limón, sal, ajo machacado (frotarlo) y cubrir con las ruedas de cebolla. Dejar unas horas en este adobo. Escurrir, pasar las piezas por harina y freír en grasa caliente hasta que se doren. Estarán cocinados cuando al pincharlos después de un rato, no salga jugo o sangre.

1.2.2- Pollo desmenuzado

- 4 piezas de pollo
- 1 cucharada de aceite
- ¼ taza de vino seco
- 1 limón o naranja agria
- 1 cebolla pequeña
- 1 ají pimiento
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- ¼ taza de puré de tomate

Hervir el pollo en poco agua hasta que esté blando y bien cocinado, escurrir y desmenuzar. Añadir limón o naranja agria. En una sartén poner aceite, cebolla, ajo pimienta, sal hoja de laurel, salsa de tomate y el pollo. Cocinar por cinco minutos hasta que se sofría bien. Añadir el vino seco y un poco del caldo donde se hirvió. Cocinar unos minutos más hasta que todo esté bien mezclado. Puede servirlo con arroz blanco o puré de papas.

1.2.3- Fricase de pollo

- 4 piezas de pollo
- 1 cebolla
- ¼ taza de vino seco
- 1 ají
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 4 dientes de ajo
- 1 naranja agria o limón
- 3 cucharadas de grasa
- 1 ½ libras de papa
- aceitunas o pasas (opcional)
- Pimienta molida

Pimientos, sal

Adobar el pollo con sal, pimienta y ajo machacado (frotarlo). Al cabo de unas horas hacer un sofrito con grasa, cebolla y ají picaditos, laurel y puré de tomate. Sofreír el pollo hasta que empiece a dorarse. Echar una taza de caldo hasta cubrirlo y dejar cocinar. Cuando esté casi blando, agregar el vino seco, las papas cortadas en trozas, aceitunas o pasas y pimientos morrones. Dejar cocinar hasta que se espese la salsa.

1.2.4- Pollo asado en cazuela

- 4 porciones de pollo
- 1 naranja agria o limón
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 3 cucharadas de grasa
- ½ taza de vino seco
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta a gusto

Adobar el pollo de antemano con sal, naranja agria y ajo y dejarlo en este adobo unas horas. Escurrir y dorar en grasa bien caliente, agregar el vino seco, la hoja de laurel, la cebolla picadita, la pimienta y el adobo del pollo. Cocinar, y virarlo de vez en cuando, a fuego lento hasta que se ablande. También puede agregar papas cortadas en trocitos.

1.3- Otras carnes

1.3.1- Hígado a la italiana

- 1 ½ libras de hígado
- 1 cebolla
- 1 ají grande
- ½ taza de vinagre
- 1 cucharada de harina
- ½ taza de vino seco
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de sal

- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas d aceite

Limpiar el hígado y cortarlo en trocitos. Cubrirlo con la cebolla cortada en ruedas, el ají en tiritas u la hoja de laurel. Mezclar el vinagre, el vino seco, la sal, el ajo, la pimienta y la harina. Verter todo sobre el hígado. Tapar el recipiente y guardarlo en el refrigerador por lo menos una hora. Casi al momento de servir, calentar en la sartén el aceite y añadir el hígado y todos los ingredientes. Cocinar a fuego mediano y revolver constantemente para que se cocine por todos los lados durante unos diez minutos solamente. No se debe cocinar demasiado, pues queda duro.

1.3.2- Albódigas

- 1 ½ libra de carne de cerdo molida
- 6 dientes d ajo
- 1 cebolla grande
- 4 tomates maduros
- 1 ramito d perejil
- 1 pedazo d pan blanco
- 1 taza de leche
- El jugo de una naranja agria o 2 limones
- Sal a gusto
- Una pizca de comino molido y de azafrán tostado
- Unas hojitas de cilantro
- Una pizca de colorante
- 4 cucharadas de vinagre
- 1 yema de huevo
- 6 cucharadas de manteca
- ¼ taza de agua

Colocar la carne de cerdo molida en una fuente y añadirle los dientes de ajos machacados, la cebolla, los tomates y el perejil todo bien picadito. Mezclar bien y añadir el pan bien mojado en leche y muy exprimido. Añadir el zumo de naranja agria o de limón, la sal, el comino, el cilantro picadito y dos cucharadas de manteca, y mezclarlo todo bien. Aparte, hacer un mojo en la sartén, con un poquito de grasa, los ajos restantes machacados, un poquito de sal, una pizca de comino y d azafrán tostado. Cuando los ajos estén dorados, agregar el agua y dejar hervir un momento.

Formar las albóndigas con la masa de carne y ponerlas en ese caldo durante 15 minutos a fuego medio. Cuajar el caldo con la yema de huevo desleída en vinagre. Servir caliente.

1.3.3- Carne con papa

- 1 ½ libras de carne
- 2 libras de papa
- 1 taza de agua
- ½ taza de vino seco
- 1 cucharada de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cebolla
- 1 ají grande
- 4 cucharadas de puré de tomate
- 1 hojita de laurel
- 4 cucharadas de grasa

Cortar le carne en trozos y sofreír en la grasa caliente. Cuando esté doradita añadir la sal, pimienta, laurel con la cebolla y ají picaditos. Sofreír ligeramente t agregar el puré de tomate, vino seco y agua. Tapar hasta que la carne esté casi cocinada. Echar las papas cortadas en cuadritos y dejar a fuego lento hasta que se ablande todo.

1.3.4- Bistec empanizado

- 4 bistecs finos
- jugo de limón
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de sazónador de ajo y cebolla
- Sal a gusto
- Para empanizar: 1 huevo y 1 taza de galleta molida.

Sozonar la carne con el jugo del limón, sal, pimienta, cebolla y ajo en polvo, por lo menos una hora antes de empanizar. Batir los huevos y preparar la galleta molida en un plato aparte. Remover las especias de los bistecs y pasarlas dos veces por huevo y galleta molida. Freír en aceite bien caliente al momento de servir. Puede acompañarlos con ensalada y paras fritas.

1.3.5- Ropa vieja

- 1 ½ libras de carne
- 1 ají mediano
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 hojitas de laurel
- 1 pimiento, si es posible rojo
- 6 cucharadas de puré de tomate
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vino seco o blanco
- Sal a gusto

Hervir la carne hasta que esté blanda. (Es conveniente utilizar después todo el caldo por lo que no se debe echar demasiada agua). Escurrir y deshilar, poner en una sartén y añadir todos los ingredientes (excepto el pimiento morrón), incluido el caldo donde se cocinó. Cocinar más o menos diez minutos, y revolver de vez en cuando hasta que se forme una salsa y la carne adquiera el sabor. Añadir los pimientos morrones. Servir con arroz blanco, y combina muy con plátano maduro frito.

1.3.6- Lomo de cerdo

- 2 libras de lomo de cerdo
- 6 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de harina de Castilla
- 1 cebolla Grande y 1 pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de puré de tomate
- 4 cucharadas de vino seco
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- ½ taza de caldo o agua

Cortar el cerdo en porciones, de un centímetro aproximadamente, ponerle sal y pasar por harina, freír en la mitad del aceite, agregar la cebolla picadita y cuando se va poniendo doradita, incorporar el vino, tomate y el caldo o agua; sazonar con sal y pimienta y poner a fuego lento durante 40 minutos. Aparte, tener en remojo ocho anillos de cebolla que se empanizan

y se fríen con el resto del aceite. Colocar la carne en una fuente, cubrir con la salsa a la que se le dé el espesor deseado y adornar con los anillos de cebolla.

1.3.7- Conejo a la campesina

- 1 conejo grande
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Sal, zumo de naranja agria o limón
- Pimienta, orégano tostado, comino
- 4 cucharadas de vino seco
- 2 cucharadas de aceite

Adobar el conejo y dejarlo por 24 horas en el refrigerador y a la hora de cocinar agregar la cebolla cortada, dientes de ajo partidos en dos, hojas de laurel y poner al horno a 375 grados. Cada cierto tiempo, barnizar con vino seco. Cuando esté tierno y dorado ya está listo. Montar sobre vegetales tiernos y hojas de lechuga; se debe recoger la salsa, colarla y llevarla caliente también a la mesa.

1.3.8- Picadillo a la campesina

- 1 ½ libras de carne molida
- 2 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 ají pimiento
- ½ taza de puré de tomate
- 1 taza de vino seco
- 1 taza de petit- pois (opcional)
- Sal y pimienta a gusto
- Limón

Preparar el picadillo con sal, pimienta y limón. En un recipiente apropiado montar el sofrito: grasa (originalmente se usaba manteca), ajo, cebolla y ají. Cuando comience a oler, agregarle el picadillo, dejar cocer a fuego medio y luego bajar la candela y tapar. Es el momento de incluirle el vino seco. Pasados diez minutos, incorporarle el puré de tomate y dejarlo otros

diez minutos. Al Final, agregar los petit-pois. Llevar a la mesa adornada con aros de cebolla y pimientos morrones, si se desea. Servir acompañado de yuca con mojo y ensalada de vegetales.

1.3.9- Chilindrón de chivo

- 6 libras de chivo o carnero tierno
- 6 naranjas agrias
- ½ taza de aceite vegetal
- 5 tomates sancochados y reducidos a pulpa
- 1 taza de puré de tomate en conserva
- 2 cebollas picaditas
- 4 dientes de ajo picaditos
- 2 ajíes verdes picaditos
- 2 ramitas de laurel picaditas
- 1 taza de caldo
- 1 ¼ tazas de vino
- Sal y pimienta molida a gusto

Cortar en pedazos la carne y lavar y frotar con jugo de naranja agria. Dejar un rato en ese adobo. Lavar nuevamente y secar con un paño. Echarle la sal. En una cazuela grande poner el aceite y cuando esté caliente añadir la pulpa de tomates frescos pasados por un colador, el puré de tomate, las cebollas, los ajíes, el ajo, el perejil, el caldo, y la mitad del vino. Agregar los pedazos de chivo y probar sal. Tapar la olla y dejar cocinar a fuego lento hasta que la carne esté blanda t la salsa a punto. En el momento de servir, verter por encima el resto del vino.

1.3.10- Pierna asada

- 1 pierna de cerdo mediana
- 3 naranjas agrias
- 1 cabeza d ajo
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 cucharada de pimienta molida
- Orégano
- Sal a gusto

Frotar la pierna por todas partes con sal, el orégano y la pimienta mezclados. Calentar la manteca y verter el jugo de las naranjas agrias y el

ajo pelado y machacado. Untar este mojo por todas partes (también pinchándola por varios lugares se le introduce adobo). Poner al horno, a fuego moderado y untarle de vez en cuando mojo para que se impregne bien. Para ayudar a que el cuero quede crujiente sin quemarse, poner un recipiente con agua dentro del horno, mientras realiza el asado.

1.4- Pescados

1.4.1- Filetes

- 2 libras de filete de pescado
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 tazas de agua
- ½ taza de cebolla picadita
- 1 cucharada de ajo bien majado
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de nuez moscada

Picar los filetes en porciones medianas y pasarlos por harina. En una sartén apropiada poner el aceite y adorar por ambas lados. Poner en una fuente sobre servilletas para retirar el exceso de grasa. Colar el aceite sobrante en la sartén. Limpiarla y poner nuevamente al fuego con el poquito de aceite sobrante y el resto del agua, zumo del limón, azúcar, cebolla, ajo, nuez moscada, sal y pimienta. Tapar y dejar hervir por unos 20 minutos a fuego medio. Introducir los filetes y dejar hervir un minuto. Apagar el fuego. Servir acompañado de arroz blanco o puré de papa y una ensalada de vegetales.

1.4.2- Pescado empanizado

- 2 libras de filete de pescado
- 1 taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal o a gusto
- Jugo de limón
- 1 cucharadita de pimienta
- Para empanizar: 2 huevos batidos y 1 taza de pan o galleta molidos

Sazonar el pescado con el jugo de limón, la sal y la pimienta, por lo menos una hora antes de cocinarlo. Pasar los filetes por el huevo batido y el pan rallado dos veces. Freír en aceite bien caliente hasta que se dore, por lo menos uno 15 minutos. Darle vuelta por lo menos una vez para que se dore por los dos lados. Servir solo o con su salsa preferida.

1.4.3- Escabeche

- 2 libras de serrucho u otro pescado similar
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de aceite
- 2 cebollas grandes
- 2 pimientos grandes (uno verde y otro Maduro)
- 1 taza de aceitunas
- ½ taza de alcaparra
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite y vinagre a partes iguales, suficiente para cubrirlo todo

Cortar el pescado en ruedas o filetes de dos centímetros de espesor, envolver en la harina de trigo y freír en aceite caliente a fuego medio hasta que se vean doradas y estén cocinadas por dentro. Sacar de la grasa y en ese mismo aceite freír ligeramente las cebollas picadas en ruedas y los pimientos picados en tiras e un centímetro. Si lo desea, puede freír una o dos hojas de laurel o de orégano para aromatizar el escabeche, pero este último en una cantidad no mayor de ½ cucharadita. Ya frito el pescado y los condimentos, colocar todo en un recipiente de cristal, loza o barro ya curado. Echar las aceitunas, la sal, las especias, las alcaparras y otros encurtidos o vegetales frescos hervidos a gusto, En una cazuela o sartén calentar aceite y vinagre a partes iguales para cubrirlo todo. Verter esta mezcla caliente encima del pescado y demás aliños. Tapar y dejar reposar en lugar fresco por lo menos una semana antes de servir. Al sacar las porciones, utilice siempre utensilios plásticos o de madera.

1.4.4- Pescado crudo

- 3 libras de pescado
- 1 taza de vinagre
- 3 limones

- 1 cebolla
- 1 taza de aceite
- Pimienta o ají picante
- Sal y ajo a gusto

Picar el pescado y colocarlo en un recipiente de cristal o barro. Añadir los ingredientes y mantener en ese adobo por lo menos cinco horas antes de servir.

1.4.5- Rollitos con piña

- 4 filetes de pescado lasqueados finamente
- 4 rodajas de piña fresca
- 1 manojo de ajo puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de vino seco
- $\frac{3}{4}$ taza de frijolitos chinos
- 1 taza de acelga picadita
- Sal y pimienta a gusto

Majar el ajo con una pizca de sal; preparar los filetes con limón, ajo y la mitad del jengibre. Dejarlo en el adobo por unos 30 minutos. Mientras tanto, lavar los puerros y picarlos en finas tiras, los pequeños bulbos picarlos finamente. Preparar el relleno con $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite, la salsa de soya, los frijolitos chinos, cuatro rodajas de piña picadas en pequeños daditos y la acelga picadita. En un recipiente apropiado cocinar por unos minutos. Ya lista y fresca la farsa, rellenar los filetes, enrollarlos y atarlos con tiras de ajo puerro. En el mismo recipiente (aprovechando todo lo que sobró) agregar un poquito más de aceite, poner el resto de la piña picada en tiras y del jengibre, una pizca de pimienta y los pedacitos de puerro, cocinar ligeramente a fuego vivo; cuando comience a oler añadir los rollitos, voltearlos, rociarlos con vino seco y dejarlos al fuego bien bajo y tapados por espacio de unos diez minutos. Llevar a la mesa adornado con anillos de cebolla o tiras de ají o perejil. Ponerles toda la salsa.

1.4.6- Pescado con berenjena

- 4 filete de pescado
- 2 tomates grandes
- 2 papas grandes
- 1 berenjena
- 2 pimientos
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharada de vino seco
- 1 cucharada de aceite
- Sal

Pelar las papas en ruedas finas y las berenjenas un tanto más gruesas. Lavarlas en abundante agua, salarlas y ponerlas a escurrir por lo menos una hora. Picar los ajíes en tiras y salarlos ligeramente. Preparar para llevar al horno: aceitar el recipiente (incluyendo los bordes), montar las ruedas d papa por todo el derredor; sobre estas, una capa de berenjena y otra de tomate. Colocar los filetes bien estirados. Tamizar con el ajo bien machacado y sobre ellos colocar los restos de berenjena, tomate y ají. Salpicar ligeramente con aceite. Cocer a fuego bajo por espacio d 20 minutos. Pasado este tiempo, rociar el vino y poner unos minutos más para que se sellen los sabores. Cuidar de que todo esté a punto introduciendo un palillo de madera. Pescado y vegetales deben estar tiernos, pero no desechos. Llevar a la mesa adornado con ruedas de limón.

Capítulo 2

2- Arroces y pastas

2.1- Arroces

2.1.1- Arroz con maíz

- 2 libras de arroz
- 1 ½ tazas de maíz en grano
- 1 cebolla pequeña
- 3 diente de ajo
- ½ ají
- 6 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vinagre
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de aceite
- ½ taza de puré de tomate

Echar dos cucharadas de aceite en una cazuela, agregar el agua, especias, tomate y cubitos de pollo; cocinar a fuego alto hasta que hierva. Echar el arroz y revolver bien con un tenedor. Cuando comience a hervir; bajarle la candela y dejarlo a fuego mediano bien tapado hasta que se ablande. Echar, entonces, el maíz, previamente cocinado, tapar y dejar al fuego por unos minutos. Al final, añadir un ajo bien machacado y revolver.

2.1.2- Arroz con pollo

- 2 libras de arroz
- 4 piezas de pollo

- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 ajíes (pimientos)
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de puré de tomate
- ½ taza de vino seco o cerveza
- 3 pimientos morrones (opcional)
- 4 cucharadas de grasa
- 1 cucharadita de sal
- 6 tazas de agua
- Una pizca de pimienta
- Petit-pois (opcional)
- 1 cucharadita de bijol o azafrán

Adobar el pollo con dos o tres horas de anticipación: polvorear la sal y frotar el ajo machacado. Sofreír ligeramente la cebolla picadita y el resto de los ajos, agregarle el puré de tomate, el ají picadito y la hoja de laurel. A este sofrito se le incorporan los pedazos de pollo dorados por ambos lados, agregar el arroz crudo y lavado, vino o cerveza y el petit-pois con una parte de los pimientos morrones. Echar el agua a la que antes se le ha puesto el bijol o azafrán. Tapar y dejar hervir a fuego vivo hasta que esté casi seco. Después, apagar la llama y dejar bien tapado hasta que acabe de secarse. Servir adornado con el resto de los pimientos morrones.

2.1.3- Arroz con cerdo

- 2 libras de arroz
- 1 ½ libras carne de cerdo
- 3 cucharadas de grasa
- 1 cucharadita de sal
- 6 tazas de caldo (cuadritos)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 ají
- ¼ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de bijol o azafrán

Sofreír la cebolla y el ají (ambos picaditos) con los ajos machacados. Incorporar la carne de cerdo cortada en trozos y unirla con el sofrito hasta que se dore. Polvorear con la sal y el comino, echar el arroz y revolver bien hasta sofreír un poco con la carne, antes de agregar el caldo coloreado con bijol. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que esté blando.

2.1.4- Arroz Congrí

- 2 libras de arroz
- 1 libra de frijol colorado
- 1 ají
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ libra de recortería de cerdo
- ½ libra de empella o similar
- 2 cucharaditas de grasa
- 6 tazas de agua

Lavar los frijoles y remojarlos en agua con un ají y un diente de ajo machacado desde la noche anterior o por lo menos algunas horas antes. Cocinar en la misma agua del remojo hasta que se ablanden. Separar el agua de los frijoles y medir un litro de agua (o completar hasta esta medida). Sofreír la recortería para chicharrones hasta que suelte la grasa y en esta, el comino y el orégano; así como la cebolla, el ají y el ajo, todo bien picadito. Añadir los frijoles, el agua de los frijoles, la sal y el azúcar. Cuando comience a hervir añadir el arroz ya lavado y dejarlo a fuego mediano bien tapado hasta que se ablande. Al momento de servir, sofreír la empella en trocitos pequeños en dos cucharadas de grasa hasta que se doren, incorporar los ajos machacados hasta que también se doren un poquito y verterlo todo sobre el congrí. Remover bien con un tenedor.

2.1.5- Moros y cristianos

- 2 libras de arroz

- 1 libra de frijol negro
- 6 tazas de agua
- 1 ají grande
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de manteca (opcional)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de vinagre

Remojar los frijoles desde la noche anterior, al siguiente día poner en la olla con la mitad de sal, la hoja de laurel y uno de los ajíes, tapar y cocinar hasta que se ablanden. Escurrir y si el líquido no da un litro, agregar más agua hasta completarlo. Sofreír en aceite la cebolla y el ají, más tarde añadir la mitad de los ajos, que deben ser machacados con el orégano y el comino previamente tostados. Agregar los frijoles y el arroz lavado y añadir el agua de los frijoles y el resto de la sal. Dejar cocinar a fuego vivo hasta que rompa e hervor, cocinar a fuego mediano hasta que el arroz se ablande y quede desgranado. Echar el vinagre. Aparte, sofreír los ajos que quedaron en la manteca, machacados hasta que se doren, sacar y verter de forma gradual la grasa en el arroz, y revolver bien para mezclar todo con la manteca. (Puede usarse recortería de cerdo y seguir el procedimiento descrito en la receta del congrí. Tener en cuenta que hay quienes solo diferencian el congrí de los moros y cristianos por el tipo de frijol usado, colorado para el primero y negro para el segundo, y siguen para ambos la misma receta de elaboración).

2.1.6- Paella vegetariana

- 2 libras de arroz
- 3 cucharadas de aceite
- ¼ taza de zanahoria
- ¼ taza de habichuela
- ¼ taza de berenjena
- ½ taza de calabaza
- ¼ taza de col o frijol chino

- 1 cucharada de apio
- 2 cucharadas de ajo puerro
- ½ Taza d salsa criolla
- 6 tazas de caldo (cuadritos)
- Sal a gusto
- Decoración (opcional)
- 1 pimiento rojo
- 2 huevos cocidos
- Perejil
- ½ taza de proteína vegetal

Cortar en cuadritos la zanahoria, habichuela, berenjena, calabaza y e porciones finas la col, apio y el ajo puerro. Hidratar la proteína vegetal. Formar albondiguillas pequeñas. Saltear los vegetales por separados. Sofreír el arroz con el aceite, adicionarle el caldo, los vegetales y salsa criolla, puntear de sal. Cocinar hasta que el grano abra y quede ensopado. Mezclar con cuidado. Decorar con el perejil y los huevos cocidos cortados finamente: el pimiento en tiras, y las albondiguillas de proteína vegetal.

2.1.7- Arroz salteado

- 2 libras de arroz blanco
- ¾ tazas de habichuela
- ¼ taza de rábano chino
- ½ taza de zanahoria
- ½ taza de maíz en grano tierno o chícharo cocinado
- ¼ taza de cebollino
- ¼ taza de ajo puerro
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de cilantro
- 1 ají
- 1 cucharadita de apio
- 3 cucharadas de aceite
- 4 tomates de cocina
- Salsa criolla, condimentada o de soya
- Sal a gusto

Cocinar el arroz blanco desgranado y al dente (sobre lo durito). Lavar en agua corriente todos los vegetales. Picar el rábano en dos de un centímetro aproximadamente. Picar la habichuelas en tramos de unos dos centímetros y cocinar al dente, en poco caldo; así como la zanahoria en rueda y saltear. Picar muy fino todos los condimentos. Ablandar los chícharos o el maíz y separar del caldo. Saltear los vegetales crudos; cuando comiencen a ablandarse, añadir los condimentos. Saltear el arroz blanco y adicionar la salsa criolla o condimentada y el resto de los vegetales. A medio salteo, agregar la habichuela cocinada, continuar salteando con cuidado para que no se desbaraten los vegetales.

2.1.8- Arroz frito

- 2 libras de arroz
- 6 tazas de agua
- ½ libra de jamón, carne de cerdo ahumada o jamonada
- ½ libra de mariscos, pescado o pollo
- 2 tortillas finitas
- 3 cucharadas de salsa china
- 2 tazas de frijol chino o col cruda picada en tiritas
- 2 tazas de cebollino picadito
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

Cocinar el arroz blanco sin sal y sin grasa, y dejar enfriar; así como el marisco, pescado o pollo y cortar en pequeñas porciones al igual que el jamón, jamonada o carne de cerdo. Hacer dos tortillas finas de un solo huevo y cortar en tiras. Lavar bien los frijolitos chinos y si no tiene, usar col cruda picadita. Calentar el aceite y sofreír los ajos machacados hasta que estén doraditos, incorporar el arroz y revolver cuando esté caliente echar poco a poco todos los ingredientes sin dejar de remover. Lo último que se añade es el cebollino. Servir caliente. (Más que una receta, el arroz frito es una forma de cocinar arroz con diferentes ingredientes de origen animal y vegetal, sazonado con determinados condimentos que le dan un color, olor y sabor característicos. No existe una sola forma de hacerlo, ni se tiene que preparar necesariamente con los mismos ingredientes).

2.1.9- Arroz frito vegetariano

- 2 libras de arroz
- 1 taza de cebollino
- 2 tazas de acelga
- 2 tazas de frijol germinado chino
- ½ taza de ají
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de salsa de soya
- ½ taza de vino seco
- Sal a gusto

Poner el arroz cocinado en una olla con el aceite caliente y se sigue cocinando durante un minutos con el vino. Revolver continuamente y agregar la salsa de soya y continuar cocinando dos o tres minutos. Adicionar cebollino, ají y acelga. Por último, los frijoles chinos y terminar de cocinar. Servir caliente.

2.1.10- Arroz con garbanzo

- 2 libras de arroz
- ½ libra de garbanzo
- 1 pedacito de empella, ahumado o algún embutido
- 1 chorizo
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 6 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite
- Una pizca de comino
- Sal a gusto

Mantener el garbanzo en remojo desde la noche anterior, ablandar y conservar en su agua (un litro). Lavar el arroz. Cortar en cuadritos la empella, lacón, tocino o jamón, y en ruedas el chorizo. Machacar el ajo y picar el ají y la cebolla bien fina. En un recipiente apropiado poner la grasa, sofreír e incorporar las especias y el arroz. Es el momento de añadir el garbanzo ya blando y el líquido, rectificar la sal, remover y tapan. Cocinar a

fuego lento hasta que esté. Servir acabado de hacer, acompañado de una ensalada verde.

2.1.11- Arroz con pollo a la chorrera

- 2 libras de arroz
- 4 porciones de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas
- 1 ramita de perejil
- 1 ají grande
- 2 dientes de ajo
- 5 tomates pequeños
- 1 taza de vino seco
- 1 cucharadita de sal
- 6 tazas de caldo (cuadritos)
- 1 cucharadita de colorante
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 3 pimientos asados
- 1 cerveza
- 1 limón verde
- 1 taza de petit-pois (opcional)

Lavar y cortar el pollo en octavos. Dorar en aceite caliente y sacar. En ese mismo aceite, hacer un sofrito con cebolla y ají picados, perejil, dientes de ajo, y tomates desmenuzados sin semilla. Poner el pollo a que se impregne bien de sofrito, añadir el caldo y dejar hervir unos minutos para que empiece a ablandarse. Agregar vino seco, sal, colorante, comino, pimienta molida y el agua de los pimientos asados. Echar el arroz lavado y revolver bien. Añadir las tres cuartas parte de la cerveza, el zumo del limón y los petit-pois. Es el momento de corregir la sal. Cocinar unos quince minutos. Agregar la cerveza restante y si parece que se va a secar, añadir algo más de vino seco. Dejar a fuego bajísimo hasta que se esponje. Al servir, adornar con tiras de pimientos asados.

2.1.12- Arroz con pescado

- 2 libras de arroz
- 2 libras de masa de pescado
- 6 tazas de caldo, preferiblemente de pescado
- 4 cucharadas de grasa
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 ají grande
- 1 limón
- 3 cucharadas de harina de Castilla
- 1 ramita de perejil
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bijol
- Una pizca de pimienta
- Pimientos morrones (opcional)

Adobar el pescado con dos o tres horas de anticipación con sal, pimienta y limón. Sofreír cebolla, ajo y ají picaditos y después añadir el puré de tomate, parte de los pimientos morrones y perejil picadito; pasar las ruedas de pescado por harina e incorporar al sofrito, sacarlas y ponerlas aparte. Mezclar el sofrito que quedó con el caldo y poner al fuego, colorearlo con bijol, hervir un poco y agregar el arroz, revolver y cocinar hasta que haya perdido casi todo el líquido. Añadir el pescado, preferiblemente en ruedas, colocadas encima del arroz y acabar de cocinar, adornar con el resto de los pimientos.

2.1.13- Arroz con salchicha

- 2 libras d arroz
- 1 paquete de salchicha
- 6 tazas de agua
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ají
- Petit-pois (opcional)

Preparar un sofrito con cebolla, ajo machacado y ají picadito. Una vez dorado, agregar el agua coloreada con bijol y la sal. Adicionar luego las salchichas cortadas en trocitos. Cocinar y adornar con pimientos y petit-pois.

2.1.14- Arroz con atún

- 2 libras de arroz
- 1 lata de atún
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ají
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite (puede ser el mismo que tare la lata)
- 2 pimientos morrones
- 6 tazas de caldo
- Petit-pois (opcional)

Hacer un sofrito con las sazones picadito utilizando el aceite de la lata de atún (o dos cucharadas de aceite). Lavar el arroz y unir con el sofrito. Poner a la candela con el agua y la sal hasta que el arroz se ablande. Cuando todavía está “mojadito”, agregar el bonito o atún desmenuzado y revolver, dejar unos minutos y apartar de la candela. Adornar con tiras de pimientos y petit-pois.

2.1.15- Arroz con vegetales

- 2 libras de arroz
- 6 tazas de caldo
- 1 zanahoria
- 1 papa
- 1 mazorca de maíz
- 1 taza de habichuela
- 1 cebolla
- 1 ají
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 4 cucharadas de grasa

1 cucharadita de sal

Pimienta a gusto

Lavar y escurrir el arroz. Cortar todos los vegetales en cuadritos de media pulgada y unir con el maíz previamente desgranado y hervido. Hacer un sofrito con todas las sazones picadas y el puré de tomate, agregar todos los vegetales y cocinar durante cinco minutos. Echar el arroz con el agua, sal pimienta, tapar y dejar que se cocine hasta que el arroz se ablande.

2.1.16- Atole de arroz

1 taza de arroz

½ taza de maní tostado

Una pizca de canela u otros condimentos

Azúcar a gusto

Una pizca de sal

¼ taza de leche (opcional)

Cocinar el arroz en un litro de agua y la sal hasta que se ablande, pero sin dejarlo secar totalmente. Introducir el arroz caliente en una batidora con suficiente agua o leche, azúcar, el maní y los condimentos a gusto, para hacer un batido espeso. Se puede consumir caliente o frío a manera de desayuno, merienda o en otras ocasiones.

2.2- Espaguetis

2.2.1- Espaguetis en salsa

1 libra de espagueti

1 pimienta verde

1 cucharadita de pimentón

1 cebolla bien picada

2 hojas de laurel

1 cucharadita de perejil

2 dientes de ajo

1 cucharadita de orégano en polvo

½ taza de salsa de tomate o para espaguetis

1 cucharadita de aceite o mantequilla

Pimienta y queso a gusto

Cocer los espaguetis en abundante agua y escurrirlos. Aparte, sofreír la cebolla en dos cucharadas de grasa caliente. Agregar el resto de los ingredientes y por último, la salsa. Cocinar a fuego lento durante media hora. Mientras tanto, rallar un pedazo de queso proceso (antes lo puede poner en el refrigerador, sin envoltura, para que se endurezca), y a la hora de servir, esparcir por encima.

2.2.2- Espaguetis al pomodoro

- 1 libra de espagueti
- ½ libra de tomate bien rojo, pelado, sin semilla y picado
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo molido
- ½ pimiento picado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 hojita de laurel
- ¼ taza de queso rallado
- Sal y pimienta a gusto

Cocer los espaguetis en agua con sal y aceite; escurrir. Freír la cebolla y el laurel en aceite; agregar ajo, pimiento y dorar; añadir pasta de tomate, tomate natural, sal y pimienta a gusto; cocinar a fuego lento por 30 minutos. Servir con queso espolvoreado.

2.2.3- Espaguetis a la carbonara

- 1 libra de espagueti
- ½ libra de tocino ahumado cortado en tiras
- ½ aza de crema de leche (nata) o leche evaporada
- 5 cucharadas de queso rallado
- 3 cucharadas de mantequilla o margarina
- 4 huevos
- Aceite
- Sal y pimienta a gusto

Cocer los espaguetis en agua con sal y aceite; escurrir. En un tazón, separar las claras y batir las yemas con crema de leche, queso rallado, sal y pimienta, y unir todo muy bien. Freír el tocino en una sartén a fuego

moderado hasta que esté ligeramente dorado y retirarlo. Derretir la mantequilla, agregar los espaguetis con un poco de agua de su cocción, el tocino con su aceite y la salsa; mezclar bien, dejar unos minutos al fuego y servir.

2.2.4- Espaguetis a la bolognesa

- 1 libra de espagueti
- 1 libra de carne molida
- 1 cubito de caldo de carne
- 2 zanahorias crudas ralladas
- 1 ramita de apio picado
- 1 cebolla picada
- 6 cucharadas de pasta de tomate
- 1 copa de vino tinto
- 2 hojas de laurel
- 3 tomates pelados y picados
- 1 ramita de perejil
- 1 cucharada de harina
- 2 dientes de ajo
- Nuez moscada rallada
- Aceite
- Sal, pimienta y queso rallado a gusto

Cocer los espaguetis en agua con sal y aceite; escurrir. Freír la cebolla con el laurel; agregar ajo, zanahoria y apio, por espacio de 12 minutos a fuego suave; añadir la carne molida poco a poco para que se dore; revolver bien, una vez que la carne esté dorada, espolvorear harina y agregar el vino, media taza de agua y el cubito de caldo de carne; dejar cocinar unos minutos para que se evapore el vino e incorporar salsa de tomate, tomate natural y ramita de perejil; condimentar con una pizca de nuez moscada rallada, sal y pimienta a gusto; mezclar bien y dejar cocinar por veinte minutos; una vez cocida la salsa, retirar la ramita de perejil. Servir los espaguetis cubiertos con salsa y queso rallado.

2.2.5- Espaguetis con albóndigas

- 1 libra de espagueti

- 1 cucharada de aceite
- 1 libra de carne molida (res, cerdo, jamón o combinada)
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de pan rallado
- ¼ taza de leche
- ¼ taza de harina de Castilla
- ¼ taza de aceite
- 1 huevo
- 1 cebolla picada
- ½ taza de vino seco
- ½ taza de puré tomate
- ¼ cucharadita de pimienta
- Sal y queso a gusto

Primeramente elaborar las albóndigas con la carne molida, el ajo machacado y la cebolla molida o picada bien finita. Incorporar sal, pimienta, leche y huevo batido. Formar las albóndigas, pasar por harina y dorar en aceite caliente. Sacarlas y para hacer la salsa, en ese mismo aceite sofreír cebolla picada, pasta de tomate, sal, pimienta y vino seco; dejar a fuego mediano para que no se espese demasiado, incorporar las albóndigas y poner a fuego lento unos minutos. Aparte, hervir el agua, echar sal, un poquito de aceite y los espaguetis con el agua hirviendo. Una vez cocinados “al dente” escurrirlos y servir con las albóndigas enseguida. Se le ralla queso por encima.

2.3- Otras pastas

2.3.1- Codito con embutidos

- 1 libra de codito
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de puré de tomate
- 2 chorizos, o un paquete de salchicha

¼ libra d jamón
¼ taza de vino seco
1 hoja de laurel
Sal a gusto

Cocinar los coditos en agua hirviendo con un chorrito de aceite y sal. Sofreír en el resto del aceite cebolla, ajos machacados y puré de tomate. Añadir chorizo, salchicha o jamón cortado en cuadritos con vino seco y laurel. Mezclar los coditos con este sofrito y dejar a fuego lento durante cinco minutos.

2.3.2- Macarrón con queso

1 libra de macarrón
4 litros de agua
¼ libra d que so rallado
2 cucharadas de mantequilla
1 taza de pan rallado
½ taza de caldo
1 cucharadita de aceite
Pimienta a gusto
Sal a gusto

Poner el agua con un poquito de aceite y sal; cuando esté hirviendo echar los macarrones y cocinar durante 15 minutos (el tiempo está en dependencia de la dureza de los mismos). Escurrir. En un recipiente resistente al calor, poner una capa de queso y pan rallado, después una capa de macarrones, y se repite hasta terminar con macarrones. Derretir la mantequilla con el caldo y verter sobre estos. Cubrir de nuevo con una capa de queso y pan rallado, rociar con mantequilla y poner al fuego. Finalmente dorar en el horno si se quiere. A esta receta se le puede agregar trocitos de jamón, lacón o pollo.

2.3.3- Macarrón con chorizo

1 libra de macarrón
½ cebolla
2 dientes de ajo
½ pimiento verde

½ pimiento rojo
Sal y aceite a gusto
1 chorizo
½ taza de queso rallado
1 ¾ taza de salsa de tomate

Cocer la pasta en agua con sal y aceite. Escurrir y añadir un chorrito de aceite por encima o una cucharada de mantequilla para que no se sequen. Mientras, en una sartén sofreír en un poco de aceite cebolla picada, ajo picado muy fino y pimientos en cuadraditos. Una vez que estén todas las verduras sofritas, añadir el chorizo y dorar con a estas hasta que se fría un poco. Agregar la salsa de tomate sobre las verduras y remover hasta que esté bien caliente. Echar la salsa por encima de la pasta y revolver todo. Puede adornarse con queso rallado por encima y gramitar en el horno.

CAPITULO 3

3- Salsas aliños, conservas, harinas y plantas aromáticas

3.1- Salsas y aliños

3.1.1- Salsa criolla

- 1 tomates grandes
- 4 cucharadas de pasta de tomate
- 1 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ají grande
- ¼ cucharadita de laurel
- ½ taza de ajo puerro
- ¼ cucharadita e pimienta molida
- ¼ taza de caldo
- 1 cucharadita de sal

Machacar el ajo en el mortero. Picar las cebollas, el ají, el ajo puerro y el tomate natural a la jardinera (cubos pequeños). Poner el aceite en un recipiente adecuado al fuego, cuando esté bien caliente, agregar el ajo. Una vez que esté ligeramente dorado, adicionar la cebolla, el ají y el ajo puerro. Saltear todos estos ingredientes durante un minuto e incorporar el tomate natural, la pasta de tomate, el laurel y la pimienta, así como el agua o caldo según prefiera y reducir la salsa por espacio de cinco minutos. Puntear de sal. Rinde una taza, más o menos.

3.1.2- Salsa bechamel

- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadas de harina de Castilla
- 1 ½ tazas de leche
- ¼ cucharadita de sal
- 1 ramita de perejil
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cebolla
- Una pizca de pimienta molida

Poner al fuego lento la mantequilla con la harina sin que se dore. Añadir la cebolla t el perejil picaditos, pimienta molida y sal. Poner a hervir la leche con la nuez moscada, y cuando esté hirviendo verter poco a poco sobre la mezcla de harina sin dejar de remover aprisa para que no se formen grumos.

3.1.3- Salsa vinagreta de verduras

- 4 zanahorias
- 1 tazas de calabaza
- 1 taza de cebolla picada
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de vinagre
- Especias secas (laurel, tomillo, orégano, jengibre, comino)
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de azúcar

Hervir la zanahoria pelada y picada en cuadritos; pasados cinco minutos, agregar los pedazos de calabaza también picada en cuadritos. Dejar cocer, pero sin que pierda su consistencia. Retirar del fuego y escurrir. Reservar cuatro cucharadas del caldo. En una sartén, con dos cucharadas d aceite, dorar ligeramente la cebolla y remover constantemente; añadir el resto del aceite, el vinagre, las especias secas machacadas con sal, pimienta y azúcar. Mezclar bien, agregar los vegetales, cocinar por dos minutos y retirar del fuego. Variante de vinagreta para combinar con diferentes pastas, galleta, pan y arroz blanco.

3.1.4- Salsa blanca clara

- 1 taza de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina de Castilla
- ½ cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta

Derretir la mantequilla y unir con la harina separada del fuego. Hacer una mezcla uniforme y colocar a fuego lento durante unos minutos. Adicionar la leche caliente poco a poco sin dejar de revolver, añadir luego la sal y la pimienta y cocinar hasta que se espese. Se usa para preparar sopas a la crema. Si se quiere espesar para croquetas y empanizados, añadir una cucharada de mantequilla y cuatro más de harina.

3.1.5- Salsa de ají

- 3 ajíes picados en tiras finas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina de Castilla
- ¾ cucharadita de sal
- Pimienta a gusto
- ½ cucharadita de azúcar
- 1 taza de leche

Poner en un recipiente pequeño la mantequilla y las tiras de ají bien finas. En otro, unir el resto de los ingredientes y batir con fuerza. Cubrir con la mezcla los ajíes y cocer a fuego bajo, pero revolviendo constantemente con cuchara de madera. Esperar a que se espese, rectificar el punto de sal. Resulta deliciosa sobre pastas y para acompañar pescado de masa blanca y también escalopes de hígado.

3.1.6- Salsa de berro

- 1 taza de berro picadito
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de mayonesa
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de zumo de limón

Cortar bien fino el berro, unir con el ajo machacado y la mayonesa hasta formar una pasta. Agregar la sal y el limón. Servir sobre empanizados y pescado frito.

3.1.7- Salsa alioli

- 1 yema de huevo
- 6 dientes de ajo
- 1 ½ tazas de aceite
- ¼ cucharadas de sal
- Pimienta a gusto

Separar las claras de las yemas. Pelar los ajos y poner en la batidora con las yemas crudas y una cucharada de agua, ir echando el aceite poco a poco hasta que se espese. Añadir la sal y la pimienta con un poquito más de agua y seguir batiendo hasta cuajarla. Se usa para pescados y mariscos.

3.1.8- Salsa de caramelo

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua hirviendo
- 2 cucharadas de leche evaporada

Unir el azúcar con el agua hirviendo y revolver vigorosamente hasta fundir y compactar el caramelo. Cocinar a fuego medio, por unos minutos, sin dejar de revolver. Cuando esté suave y en un punto cristalino, retirar del fuego y añadir las tres cucharadas de leche, pero batiendo para lograr una mezcla homogénea. Al enfriar, la mezcla se espesa. Da una taza y se puede aromatizar con ron y licores. Servir fría o caliente sobre helado, panetela, flan, pudín y va muy bien con pollo y pescado.

MAYONESA

- 1 huevo crudo entero
- 1 ½ taza de aceite
- 1 cucharada de vinagre o limón
- ½ cucharada de al
- Pimienta molida

Se ponen en la batidora el huevo, vinagre o limón, sal y pimienta, batir bien hasta unirlo todo, se sigue batiendo y se agrega el aceite gota a gota hasta que la mezcla vaya tomando cuerpo. Cuando esté un poco más espesa se le sigue echando el aceite en más cantidad, pero sin añadirlo todo de una vez hasta que se espese bien. Si se corta, basta con echarle dos cucharadas de agua y seguir batiendo. Si se desea darle otro sabor puede adicionarle un diente de ajo, cebollino, perejil u otros condimentos.

3.1.9- Salsa mayonesa vegetal

- 1 papas
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de sal
- ½ taza de aceite
- ½ taza de jugo de limón

Hervir las papas y la zanahoria. Cortar en trocitos, ponerlos tibios en la batidora con los otros ingredientes y luego batir. Si esté demasiado espesa, agregar unas gotas de leche.

3.1.10- Salsa vinagreta

- 1 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de vinagre
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta a gusto

Unir y batir bien todos los ingredientes. Se le puede añadir huevo duro, perejil y cebolla, todo bien picadito.

3.2- Aliños

3.2.1- Aliño básico

- ½ taza de aceite
- ¼ taza de vinagre
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta a gusto

Mezclar todos los ingredientes (puede hacerse en batidora). A esta receta se le puede variar el sabor, de ahí las propuestas siguientes:

- **Picante:** Agregar un cuarto de cucharadita de salsa inglesa, media cucharadita de jugo de cebolla, media de picante y media de mostaza. Rectificar la sal y añadir una pizca de pimienta molida.
- **Chiffón:** Unir tres cucharaditas de perejil, dos cucharadas de cebolla, un huevo cocido y cuarto taza de remolacha, todo muy picadito. Rectificar el punto de sal y el de limón. Ideal para adornar col finamente picada, lechuga y pescado asado.
- **Catchup:** Añadir a la receta básica media taza de puré de tomate y tres dientes de ajo bien majados. Sobre en salada de espárragos, papas y otras combinaciones con hojas verdes.

3.2.2- Aliño para pepinos

- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de sal
- 3 cucharadas de yogurt

Machacar los ajos hasta hacer una pasta, unir con la sal y el yogurt. Lavar bien los pepinos, cortar en ruedas finas, colocar sobre una fuente y echar por encima la mezcla de yogurt. Dejar en el refrigerador unas horas antes de servir.

3.2.3- Aliño para chayote o aguacate

- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de orégano tostado
- ½ cucharadita de sal

Hervir los chayotes, pelarlos y cortar en cuadritos. Si es aguacate, también cortarlo en cuadritos o rebanadas. Mezclar todos los ingredientes del aliño y verter por cucharaditas sobre el chayote o aguacate. Rectificar antes de servir.

3.3- Conservas

3.3.1- Encurtido básico

- 8 tazas de verdura o fruta
- 4 tazas de vinagre
- 1 tazas de agua
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de azúcar
- 8 dientes de ajo
- Pimienta en grano
- Laurel, albahaca u otros a gusto

Las verduras y frutas pueden ser zanahoria, papa, coliflor, calabaza, cebolla, col y ají de cualquier tipo. Deben lavarse bien y partirse en ruedas o cuadros y salcocharse. A los ajíes debe hacerse un corte en la punta en forma de cruz o pincharlos con un tenedor, si son de piel gruesa es aconsejable pelarlos. El agua, vinagre, sal y azúcar, junto con las yerbas de olor deben ponerse a hervir cuatro o cinco minutos. Las verduras se colocan en el frasco limpio al que se le pone un cuchillo de mesa para que no se reviente con el calor; se ponen dos dientes de ajo y unas pimientas y se les vacía el vinagre hirviendo que debe cubrir apenas las verduras; mover para secar las burbujas. Se limpia el borde del frasco, se tapa d inmediato y se aprieta bien la rosca. Se dejan enfriar toda la noche, se etiquetan y se guardan. Después de cinco a siete días, están listos los encurtidos.

3.3.2- Jugo de limón

- 1 Litro de jugo de limón

Colar el jugo de limón y envasar frío en recipientes herméticos; se dejan de 2 a 3 centímetros de espacio en el cuello de los envases. Introducir los frascos en un baño de agua de manera que queden sumergidos completamente y se calienta el agua hasta que comience a echar vapor, pero sin ebullición. A partir de ese momento se cuenta el tiempo. Para recipientes de 250 a 500 mililitros se espera de 10 a 15 minutos. Pasado este tiempo, retirar de la llama y enfriar los frascos por reboso de agua corriente para evitar la rotura de los envases de vidrio. Colocar etiquetas

con el nombre y la fecha de elaboración. Pueden ser almacenados durante un seis meses sin refrigeración en lugares no muy húmedos.

3.3.3- Vinagre aromatizado

- 3 dientes de ajo
- 2 racimos de hierbas (plantas frescas a gusto)
- 1 botella de vinagre

Introducir el ajo cortado y las hierbas bien lavadas en la botella de vinagre y agitar. Aromatizar el vinagre durante dos semanas y agitar eventualmente. Emplear en ensaladas, conservas de hortaliza y como saborizante en diferente platos.

3.3.4- Mojo criollo

- ½ taza de jugo de naranja agria
- 7dientes de ajo
- 1 ¼ taza de agua
- Orégano (plantas frescas o especia)
- 1 cucharadas de sal
- Hierbas aromáticas (plantas frescas a gusto)

Colocar todos los ingredientes en una batidora para lograr su desintegración y cocinar hasta que hierva unos tres minutos. Envasar y guardar en refrigeración. Alternativamente se puede envasar en frascos de vidrio herméticos y esterilizar en baño de agua hirviendo para conservar por un año sin refrigeración. Se consume como salsa ligera, para condimentar y adobar tipo de comida.

3.4- Conservas

3.4.1- Mango en almíbar

- 6 tazas de mango en tajadas o pedazos
- 1 cucharadas de jugo de limón
- 1 tazas de agua
- 2 tazas de azúcar
- Hierbas (plantas frescas de romero y menta)

Seleccionar los mangos no muy maduros, pelar y cortar en tajadas o lascas. Introducir en frascos de vidrio con cierre hermético, y dejar uno o dos centímetros de espacio en el cuello de los envases. Cubrir con el almíbar hirviendo (mezcla del azúcar, agua, jugo de limón y las hierbas). Cerrar los frascos y seguidamente esterilizarlos en un baño de agua durante 15 a 20 minutos para envases de 500 a 1000 mililitros.

3.4.2- Piña en almíbar

- 1 tazas de piña (pelada y cortada en tajadas o piezas)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- Hierbas (plantas frescas de romero y menta)
- 2 tazas de agua
- 1 tazas de azúcar

Preparar un almíbar con la mezcla del azúcar, agua, jugo de limón y las hierbas. Introducir las secciones de piña en almíbar y hervir durante tres a cinco minutos. Introducir la fruta en frascos de vidrio con cierre hermético, y dejar uno o dos centímetros de espacio en el cuello de los envases. Cubrir con el almíbar caliente, cerrar los frascos y esterilizar en un baño de agua durante 15 a 20 minutos para envases de 500 a 1000 mililitros. Contar el tiempo a partir de que el agua hierva a borbotones y esta debe cubrir los envases. Almacenar la conserva de piña en cualquier lugar no muy húmedo después de identificar con el nombre y la fecha de elaboración. Conservar el producto esterilizado por un año en frascos herméticos sin refrigeración.

3.4.3- Puré de tomate

- 10 libras de tomate
- 2 cucharadas de sal por litro

Seleccionar tomates firmes, de piel lisa y color rojo brillante, se cortan en cuartos y se cocinan sin agua por breve tiempo. La masa de tomate caliente, se pasa por la batidora o colador y se cuela para eliminar las semillas. Se agregan dos cucharadas de sal por litro. Se envasa caliente en botellas esterilizadas, con ayuda de un embudo y se dejan dos centímetros de espacio en los cuellos de los envases. Después, se cierran las botellas herméticamente. No se recomienda usar botellas grandes de 750 mililitros. Se esterilizan los envases con el puré; se colocan las botellas en una olla o

baño de agua, de manera que el agua cubra por completo los envases. La olla debe tener en el fondo una rejilla metálica para evitar la rotura de los frascos de vidrio. El tiempo de esterilización se cuenta a partir de que el agua hierva: 15 minutos para botellas de refresco o cerveza y de 20 minutos para botellas de 500 mililitros. Se puede almacenar por más de un año sin refrigeración.

3.4.4- Salsa de tomate condimentada

10 libras de tomate
2 cucharadas de sal por litro
2 cucharadas de azúcar por litro
1 cucharadas de jugo de naranja agria por litro
Condimentos a gusto

Cocinar el tomate, sin añadir agua, con condimentos a gusto: ajo, cebolla, cebollino y ají. Cuando esté blando, añadir plantas de condimento o especias a gusto: albahaca, orégano, perejil, romero, tomillo u otras y se termina de cocinar durante cuatro o cinco minutos antes de retirarlo de la llama. Triturar en una batidora, colar y añadir dos cucharadas de sal, dos de azúcar y cuatro de jugo de naranja agria por cada litro de salsa. La de tomate se puede embotellar y conservar, si aplica el mismo procedimiento descrito para el puré de tomate.

3.4.5- Catchup

4 $\frac{1}{4}$ tazas de puré de tomate
2 cucharadas de sal
6 cucharadas de azúcar
 $\frac{1}{2}$ taza de vinagre
1 ó 4 clavos de olor
Una pizca de canela

Añadir la sal, el azúcar y el vinagre al puré de tomate. El vinagre se hierve antes por dos o tres minutos con los clavos de olor y la canela. Si se desea, puede adicionar otras especias o plantas de condimento a gusto. Posteriormente colar e introducir caliente en el tomate. El Catchup, así preparado, se puede almacenar en el refrigerador para consumirlo a corto plazo o para conservarlo por más de un año sin refrigeración, si se sigue el

mismo procedimiento de envasado y esterilización descrito para el puré de tomate. Se puede llamar Catchup, Catsup o Ketchup.

3.4.6- Pimentón de ají cachucha

Seleccionar ajíes cachuchas sanos, preferiblemente rojos, se lavan bien y se escurren. Se cortan a la mitad y sin eliminar las semillas, se ponen a secar en una bandeja o ensartando los ajíes como en una tendedera de ropa. Se recogen por la noche para evitar la humedad del rocío, y cuando estén secos, se muelen o se trituran en una batidora doméstica para convertirlos en polvo. Se envasan en recipientes con buen cierre.

3.4.7- Petit - pois de chícharo

Se escogen los granos (chincharos), se lavan y se dejan en remojo durante seis a ocho horas. Se escurren y se colocan en el interior de un recipiente de metal, sin añadir agua, como si fuéramos a hacer un flan. Se espolvorean con sal y azúcar a gusto y se introduce el recipiente en una olla de presión a la que previamente se le ha añadido alrededor de tres tazas de agua. Se coloca la olla a la llama y cuando comienza a salir vapor por el orificio, se coloca la válvula y se cocinan los granos durante 20 minutos. Después de fríos, se guardan los petit-pois en congelación.

3.4.8- Col agria

Se seleccionan coles pesadas y frescas, se lavan y se cortan en tiras pequeñas más o menos. Se selecciona un recipiente apropiado (plástico o vidrio) de boca ancha. Se coloca en el fondo del recipiente una capa fina de sal. Sobre la sal se introduce una capa de tiras de col, y se comprime fuertemente con la mano, hasta alcanzar alrededor de tres centímetros. Después, se espolvorea de nuevo otra cantidad de sal y se repite la operación para colocar sucesivamente capas de col y sal, tantas veces como sea necesario. Se termina la operación con una capa de sal en la superficie del material. La cantidad total de sal será no más de dos y media cucharadas por kilogramo de col.

3.4.9- Calabaza agridulce

5 tazas de calabaza cortada en cuadritos

- 1 cebolla pequeña
- 1 dientes de ajo
- 6 ajíes cachucha u otros
- 1 cucharada de sal
- $\frac{3}{4}$ taza de vinagre
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de jengibre en polvo
- 1 ramitos de mejorana
- 2 ramitos de orégano

Cocinar la calabaza cortada muy fina con la sal y el resto de los ingredientes, añadir un cuarto taza de agua. Cuando la masa esté casi blanda, adicionar el vinagre y el azúcar y se termina de cocinar hasta que adquiera una consistencia espesa. Si se desea, es posible conservar la calabaza agridulce, por largo tiempo, sin refrigeración, si se envasa en frascos de vidrio con tapa de metal, previamente esterilizados, y se somete el producto a una esterilización en baño de maría durante 10 minutos para frascos de pequeños y medianos, y de 15 minutos para frascos grandes.

3.4.10- Pepino encurtido

- 4 pepinos
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cebolla pequeña
- 1 ají
- 1 cucharada de azúcar
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- Pimienta a gusto

Se cortan los pepinos en tiras de una pulgada. Se hierven durante tres minutos. Se sacan y se ponen en agua fresca durante cinco minutos. Se sacan de nuevo y se secan. Se colocan en pomos previamente esterilizados. Se hierven en un litro de agua los ajo machacado, cebolla y ají picaditos, sal y pimienta, azúcar y la cucharada de vinagre. Se refresca y se vierte sobre los pepinos. Se tapan y se dejan durante tres o cuatro minutos antes de comerlos.

3.5- Harinas

3.5.1- Harina de yuca

Se pela la yuca y se lava bien. Después, se corta en rebanadas finas. Se colocan las “chicharritas” sobre una tela plástica y se ponen a secar al sol directamente. Se voltean dos o tres veces durante el día. Por la noche se recogen para evitar la humedad del sereno. Pasados dos o tres días, ya están secas, lo que se puede apreciar porque las rebanadas crujen y se quiebran con facilidad. Una vez secas, molerlas en una máquina con cuchilla fina o en una batidora y se cierne en un colador. Si quedan granos gruesos, se muele otra vez o se termina de triturar. La yuca se envasa en cualquier recipiente cerrado y se conserva por más de un año sin refrigeración.

Usos: Para espesar potajes, sopa, mermelada de frutas, salsa, puré y otros. Para dar consistencia en la elaboración de croquetas, frituras y hamburguesas, empanizar sin huevo; ampliar tortillas y para preparar arepas, natillas, churros y palitroques. También para sustituir hasta el 50 % de la harina de trigo utilizada en la elaboración de dulces, panetelas y otros.

3.5.2- Cusubé

- 1 ½ taza de harina de yuca o maicena
- 1 taza de azúcar blanca
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de anís en grano
- 2 cucharadas de manteca derretida o aceite
- 2 cucharadas de vino seco
- 1 huevo

Antes de medir la azúcar para esta receta, triturlarla un poco con el rodillo para que resulte más fina o si usted tiene una batidora, muélala en ella sin reducirla a polvo. Después, cernir la maicena antes de medirla y, añadir el azúcar, la sal, el anís machacado con vino seco y el huevo batido. Revolver hasta unir todo. Extender la masa con rodillo hasta que tenga alrededor de un centímetro de espesor. Colocar sobre una tartera engrasada, polvorear con azúcar y hornear a fuego moderado. (350 F o 176 C) hasta que estén ligeramente doraditas (unos diez minutos). Sacarlas antes de que se enfríen,

y dejarlas refrescar antes de guardarlas en un recipiente de cristal bien tapado.

3.6- Plantas aromáticas

Las plantas aromáticas y de condimento pueden utilizarse frescas cuando se recogen del huerto o del jardín. También pueden secarse de forma artesanal en la casa y emplearse como especias secas.

El procedimiento de conservación de estas plantas para la producción artesanal de especias secas por secado al aire o al sol, es muy sencillo. El método general consiste en esparcir las partes de las plantas que se van a secar en una lámina o tela plástica y exponerlas al sol por dos o tres días. Durante ese tiempo, se voltean una o dos veces al día para facilitar el proceso de secado y se recogen por la noche para evitar la humedad del sereno. Cuando las plantas crujen o se quiebran con facilidad, ya están secas.

En caso de que se trate de rizomas como el jengibre, es necesario cortarlos en rebanadas finas y realizar el mismo procedimiento ya descrito. Además, es posible utilizar otros procedimientos alternativos como: colocar las ramas o partes de la planta en un cordel, a manera de una tendedera de ropa, o emplear bandejas con fondo ranurado para permitir la circulación del aire, o gabinetes de secado solar. Estos últimos requieren métodos un poco más de recursos, pero tienen la ventaja de acelerar el tiempo de secado y proteger el producto de la intemperie, insectos, aves, suciedad y otros.

Las plantas o las partes, una vez secas, se pueden triturar en una máquina de moler doméstica con cuchilla fina, en un molino o en una batidora si se desea convertirlas en polvo.

Envasar las especias secas y colocar una etiqueta para identificar fecha de elaboración y nombre del producto, para evitar confusiones. Almacenar en cualquier lugar de la cocina, al igual que las especias secas comerciales.

Pruebe el sabor de una ensalada de acelga cruda o cualquier otra verdura con hojas de albahaca, cebollino, menta, hinojo o preparaciones crudas. Otras opciones pueden ser la elaboración de salsas, adobos, sofritos y aderezos. El uso de estas plantas, por la presencia de sustancias colorantes

naturales, como es el caso de la bija y la cúrcuma, merece un elogio especial.

Es bueno tener presente que las plantas frescas de condimento y las especias secas pierden sus propiedades con el exceso de cocción, por eso es recomendable, por lo general, añadir las al final, después de haber preparado los alimentos.

Capítulo 4

4- Croquetas, frituras, empanadas y platos fríos

4.1- Croquetas

4.1.1- Croquetas de papa

- 4 papas grandes
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 huevos
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de queso amarillo
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ½ taza de harina de trigo
- 1 taza de pan rallado
- Aceite para freír

Pelar las papas, cortarlas en cuatro y ponerlas a hervir en agua con sal y tapadas, durante 20 minutos. Escurrirlas, hacerlas puré y añadirles la mantequilla, el huevo, la sal el queso amarillo rallado y la nuez moscada. Mezclar bien. Dejar enfriar y dividir la masa en porciones. Darle forma de croqueta a cada una sobre una ligera capa de harina. Pasar las croquetas por huevo batido, envolverlas en pan molido y freírlas en aceite caliente hasta que se doren.

4.1.2- Croquetas de pescado

- 1 libra de masa de pescado
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de grasa
- 1 ½ cucharadita de sal

Pimienta molida
1 cucharadita de vinagre o limón
2 huevos
2 tazas de pan rallado
1 $\frac{3}{4}$ taza de leche o caldo
6 cucharadas de harina de Castilla
Nuez moscada a gusto

Después de hervido el pescado, sacar las espinas y pasar la masa por la máquina de moler o desmenuzar bien a mano. Sofreír ligeramente la cebolla en la grasa caliente. Mezclar la harina con leche o caldo y pasar por un colador. Unir esta mezcla con el sofrito de cebolla y revolver hasta que cuaje, se le incorpora la sal, pimienta, limón, nuez moscada. Echar el pescado unir bien y resolver hasta que esta mezcla se despegue de la cazuela o sartén. Dejar enfriar, formar las croquetas y pasar por pan rallado, huevo batido y de nuevo pan rallado. Freír en grasa caliente hasta dorarla. Esta receta se puede hacer también con cualquier tipo de carne molida.

4.1.3- Croquetas de pollo

2 tazas de picadillo de pollo
1 pastilla de caldo
1 cucharadas de harina de Castilla
 $\frac{3}{4}$ tazas de leche o caldo
1 huevos
2 tazas de caldo
2 cucharadas de mantequilla o margarina
1 taza de pan rallado
Aceite para freír

En una sartén desleír ligeramente la mantequilla o margarina, añadir la harina y remover hasta que esté tostadita. A fuego medio, añadir la leche, poco a poco, hasta una crema bechamel espesa. En una cacerola cocer el pollo y después se desmenuza y se añade a la bechamel y el caldito, se sigue cociendo, sin dejar de revolver, hasta que la masa se despegue de la sartén. Dejar enfriar. Batir los dos huevos en un plato; en otro disponer el

pan rallado. Coger la masa con una cucharita, moldear, pasar por el huevo y por el pan rallado. Freír en aceite bien caliente, hasta que estén doradas.

4.1.4- Croquetas de pollo y cerdo

- ½ taza de picadillo de pollo
- ½ taza de picadillo de cerdo
- ½ taza de papas hervidas
- ½ taza de harina de Castilla
- 1 cebollas
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de leche
- 1 huevos
- 2 taza de pan rallado
- Aceite para freír
- Sal y pimienta a gusto

En una sartén saltear con aceite la cebolla, las carnes picadas y la papa. Salpimentarlo todo y añadir la harina, la mantequilla y la leche. Removerlo bien para que no haga grumos, y dejarlo cocer hasta que quede una pasta espesa. Dejar reposar esta pasta unas cinco horas. Coger porciones de la pasta y formar las croquetas. Pasarlas por los huevos batidos y después por pan rallado. Una vez rebozadas, freírlas en aceite bien caliente.

4.1.5- Croquetas de vegetales

- 1 libra de garbanzos crudos
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas
- 2 hojitas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de harina de Castilla
- ½ cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de comino
- Aceite para freír
- 2 vasos de agua
- Sal a gusto

Dejar en remojo los garbanzos durante 12 horas. Mezclar la cebolla, los ajos picados, el perejil y el cilantro. Seguidamente, añadir los garbanzos remojados y pasarlo todo por la batidora, hasta obtener una masa grumosa. Incorporar las especias, la sal, la harina, el agua y el pimentón. Mezclar todo bien y formar una masa, que se dejará enfriar en el refrigerador durante una hora. Con los dedos, o sirviéndonos de una cuchara, separar la masa en pequeñas porciones. De este modo, podemos moldear con facilidad las croquetas para evitar que queden demasiado gruesas. Por último, calentar el aceite en una sartén honda y freír las croquetas.

4.1.6- Croquetas de zanahoria y cebolla

- 2 tazas de zanahorias
- 2 cebollas medianas
- 2 cucharadas de queso
- 2 tazas de agua, caldo o leche
- 4 cucharadas de harina de Castilla
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite para freír

Pelar las zanahorias y cortarlas bien finas, al igual que la cebolla. Mezclar con el líquido y colar la harina. Salpimentar, agregar el queso y formar una pasta. Hacer bolas chicas con dos cucharas y poner a freír.

4.1.7- Croquetas de espinaca

- 1 libra de espinacas
- $\frac{3}{4}$ libras de papas
- 1 huevos
- 2 tazas de pan rallado
- Ajo
- Hierbas aromáticas

Limpiar las espinacas, ponerlas a cocinar sin escurrir a fuego lento, sin agua y una pizca de sal. Aparte hervir las papas, pelarlas y aplastarlas con un tenedor. La proporción de papa debe ser menor que de espinaca, ya que la primera es solo para darle consistencia. Mezclar las espinacas, bien escurridas, con las papas, el ajo picado fino, las hierbas aromáticas y el pan

rallado. Ligar todo con huevo batido, formar las croquetas y freír. Pueden sustituirse las espinacas por acelgas.

4.1.8- Croquetas de frijoles

- 1 libra de frijoles colorados
- 1 huevo
- 1 taza de harina de yuca o de trigo
- Plantas de condimento o especias secas a gusto
- Sal a gusto

Escoger los frijoles y dejarlos en remojo. Cocinar sin ablandarlos demasiado y molerlos conjuntamente con las plantas de condimento. Se puede emplear los siguientes: ajo, cebolla, ají, hojas de orégano, de cilantro u otros. Añadir los huevos a los frijoles molidos y mezclar bien todos los ingredientes. Adicionar sal a gusto. Una vez lograda la mezcla, agregar la harina de yuca, poco a poco, en cantidad suficiente par que la masa adquiera consistencia; moldear las croquetas y freír.

4.1.9- Croquetas de jamón

- 1 tazas de papas cocidas y pasadas por el colador
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 yemas de huevo
- 1 ramita de perejil
- Galleta molida
- 1 taza de jamón cocinado y picado
- 2 huevos enteros
- 2 cucharadas de agua
- ¼ cucharadita de pimienta
- Sal a gusto
- Harina de Castilla

Mezclar la papa caliente, las yemas de dos huevos, la mantequilla, hasta que se haga una pasta. Unir el jamón con el perejil picadito muy menudo y la otra yema de huevo. Cocinar a fuego lento por dos minutos. Cuando todo esté completamente frío, coger porciones del puré y darle la forma de una perita, abrir por el medio, sacar parte de la masa y rellenar con el picadillo de jamón , volver a unir las dos mitades, envolverlas en harina de Castilla,

pasar por el huevo ligeramente batido con las dos cucharadas de agua, empanizar y freír en manteca bien caliente. Ponerles una hoja de perejil en la parte de arriba.

4.1.10- Croquetas de arroz

- 1taza de arroz cocinado con sal y canela
- Galleta molida
- 1 cucharada de azúcar
- 1 huevo
- 2 huevos batidos con dos cucharadas de agua

Cocinar el arroz con una cucharadita de sal, escurrir bien y agregar el azúcar y el huevo bien batido. Cuando esté bien frío, darle la forma de croquetas, envolverlas en el huevo, después en la galleta bien molida y freír en manteca caliente hasta que estén bien doradas.

4.1.11- Croquetas de papa, col y zanahoria

- 1 libra de papa
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de cebolla, ajo puerro o cebollino
- 3 cucharadas de ají picados
- ½ taza de puré de tomate
- 1 taza de col cruda
- 1 cucharada de vino seco
- Una pizca de pimienta
- ½ taza de zanahoria
- 1 huevo
- 1 taza de galleta molida
- Aceite para freír

Hervir las papas con sal. Mientras, sofreír con grasa, cebolla picada, ají y puré de tomate. Dorar la col cortada en tiras finas durante varios minutos. En este sofrito hasta que esté marchita. Añadir vino seco, pimienta y zanahoria cruda rallada, agregar las papas reducidas a puré y mezclarlo todo bien. Puntear la sal y dejarlo refrescar. Moldear la croquetas con esta

masa, pasarlas por huevo batido y galleta molida después. Freírlas en aceite caliente hasta que estén doradas.

4.1.12- Croquetas de papa con queso

- 3 papas grandes
- 1 cucharadas de mantequilla
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de queso rallado
- ¼ cucharadita de nuez moscada rallada
- ½ taza de harina de trigo
- 1 taza de galleta o pan molido
- Aceite para freír

Pelar las papas, cortarla en cuatro y ponerlas a hervir en agua con sal y tapadas durante 20 minutos. Cuando estén blandas, escurrirlas y elaborar un puré. Añadir mantequilla, uno de los huevos, queso rallado y nuez moscada y puntear la sal. Mezclar bien y dejar enfriar. Luego dividir la masa en 10 o 12 porciones, darles forma de croqueta a cada una sobre una ligera capa de harina. Pasarlas por el otro huevo batido, envolverlas en pan molido y freírlas en aceite caliente hasta que se doren. Resultan excelentes acompañadas de una ensalada de vegetales frescos.

4.2- Frituras

4.2.1- Frituras de calabaza

- 1 libras de calabaza tierna
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de azúcar refino
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 2 huevos
- Aceite para freír

Hervir la calabaza y elaborar un puré. Añadir poco a poco, la mantequilla, la sal, el azúcar, la harina y el huevo, y mezclar. Freír por cucharadas en aceite bien caliente.

Frituras de papa

- 2 libras de papas
- 2 huevos
- 4 cucharadas de harina de Castilla
- 1 cebolla bien picadita
- Aceite para freír
- Sal a gusto

Hervir las papas y reducir las a puré. Añadir la sal y las yemas de huevos crudas. Batir ligeramente la clara hasta que se ponga espumosa. Mezclar con el puré e incorporar la cebolla. Hacer bolitas pequeñas, envolver en harina y freír.

4.2.2- Frituras de pescado

- ½ libra de pescado
- 1 papa grande
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ají pequeño
- 1 ramita de perejil
- Sal y pimienta a gusto
- Grasa para freír

Hervir el pescado, las papas y los huevos. Quitar las espinas al pescado si las tiene. Pasar todo por la máquina de moler con dos yemas de huevo hervido, ajo, ajíes y el perejil. Unir con los huevos crudos restantes batidos, y agregar la sal y la pimienta. Mezclar todo bien y freír en gasa caliente por cucharadas hasta que estén doraditas.

4.2.3- Frituras de maíz tierno

- 1 ½ de maíz molido o rallado
- 1 cucharadita de aceite o mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharaditas de sal
- 2 huevos

2 cucharadas de leche

Grasa para freír

Mezclar el maíz molido con la mantequilla, azúcar, sal y huevo batido en leche. Freír en porciones de una cucharada en grasa no muy caliente hasta que estén doraditas. Si desea puede hacerlas sazonadas, sin azúcar.

Frituras de malanga

1 libra de malanga

1 huevo

1 cucharadita de sal

2 dientes de ajo

1 ramita de perejil

Grasa para freír

Pelar y rallar la malanga cruda. Unir con sal, huevo, perejil picadito y machacado. Tomar porciones de una cucharada y freír en manteca caliente para que se cocinen bien por dentro y queden doraditas. Servir acabadas de freír.

4.2.4- Frituras de yuca

1 libras de yuca

2 huevos

1 cucharada de azúcar

¼ cucharadita de anís

½ cucharadita de sal

Aceite para freír

Pelar la yuca, cortar en trozos regulares y cocinar en agua con un poco de sal hasta que esté blanda. Se escurre e inmediatamente se pasa por la máquina de moler. Se la añade la sal, el anís, el azúcar y las yemas de huevo. Se bate rápido para mezclarlo todo bien. Se baten las claras a punto de merengue y se mezclan, con mucho cuidado, con la pasta anterior. Se fríen por cucharadas en aceite caliente hasta que se doren.

4.2.5- Frituras de garbanzos

½ libra de garbanzos

1 huevos crudos

1 cucharada de harina de Castilla

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de mantequilla

Remojar los garbanzos varias horas en un litro de agua con media cucharadita d sal. Ponerlos a salcochar hasta que se ablanden, quitarles las cascaritas, pasar por la máquina de moler o colador, añadirles la mantequilla, la sal, la harina y las yemas de huevo. Batir las claras como para merengue y agregar a lo demás, unir todo bien y echar por cucharadas en la manteca caliente. Cocinar a fuego vivo.

4.3- Empanadas

4.3.1- Empanaditas de harina

¾ libra de harina de Castilla

3 yemas de huevo

1 cucharada de azúcar

½ cucharadita de sal

4 cucharadas de mantequilla

1 cucharadas de manteca

1 taza de agua

1 cucharada de vino seco

1 taza de carne pollo o embutido para relleno

Echar ¾ de libra de harina cernida en un mármol, abrir un hueco en el centro y echar las yemas de huevo, el azúcar, la sal, el vino seco, la mantequilla y la manteca, unir todo y agregar el agua poco a poco, amasar con las manos lo menos posible, extender con el rodillo hasta reducir el espesor al mínimo, cortar en redondeles, ponerle una cucharada del relleno en el centro, doblar uniendo los bordes y freír en grasa caliente. Poner a escurrir en papel absorbente. Los recortes pueden ser aprovechados cortados en tiritas estrechas, dándoles cortes en el centro y friéndolos en grasa caliente. Se polvorean con azúcar molida y se sirven estos chiviricos alrededor de las empanaditas.

4.3.2- Empanadas de yuca

¼ libra de harina de Castilla

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 libra de yuca
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de sal

Salcochar la yuca con sal, pasar caliente por la máquina de moler, amasar con el huevo, sal y mantequilla, añadiéndole poco a poco la harina de Castilla. Amasar y extender con el rodillo y se procede como con las de harina.

4.3.3- Maripositas chinas

2 tazas de harina de trigo

1 huevo

1 cucharada de aceite

½ cucharadita de sal

1 cucharada de vino seco

Relleno a gusto

Colocar la harina en un recipiente, añadir el aceite, uniendo los ingredientes de manera circular hasta que se formen pelotas pequeñas. Agregar el huevo batido, la sal, el vino seco y se sigue uniendo, sin amasar. Separar la masa en pequeñas porciones y estirar muy bien con un rodillo. Colocar el relleno a gusto, cubrirlo con la masa y darle la forma deseada. Se fríen en aceite caliente.

4.3.4- Empanadas de malanga o ñame

1 libra de malanga o ñame

1 huevo

1 diente de ajo

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de vinagre

Aceite para freír

Rallar la malanga o pasar por la batidora con el resto de los ingredientes. Tomar la masa por cucharaditas y freír en el aceite caliente, hasta que se doren.

4.3.5- Churros

1 taza de harina de Castilla
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de aceite
1 taza de agua
Aceite para freír

Colocar el agua (puede ser mitad de leche), el aceite o la mantequilla y la sal en la olla hasta que comience a hervir y sin retirar de la llama se añade la harina, se revuelve rápida y continuamente con una cuchara de madera, hasta formar una masa dura que se separa de la olla. Retirar de la llama y dejar refrescar. Colocar la masa en una churrera o molde para hacer churros y se fríe en aceite bien caliente, en forma de espiral y luego cortarlos con una tijera. Si desea, se espolvorean con azúcar, se consumen con miel o con una salsa de su gusto.

4.3.6- Chiviricos

1 tazas de harina de trigo
½ cucharadita de sal
1 cucharada de azúcar
4 cucharadas de aceite
1 huevo
2 cucharadas de vino seco
Agua
Aceite para freír

Colocar la harina sobre una superficie y abrir un hueco en el centro. Añadir sal, azúcar, aceite, huevo y el vino. Mezclar todos los ingredientes y revolver de forma circular con los dedos hasta formar una masa homogénea. Añadir la cantidad de agua necesaria, en pequeñas proporciones, para formar una masa suave, Amasar levemente y dejar en reposo alrededor de una hora. Coger pequeñas porciones de la masa y estirar con la ayuda de un rodillo u otro utensilio. Freír en aceite caliente.

4.4- Platos fríos

4.4.1- Platos fríos de pescado

- 2 tazas de codito
- 1 libra de pescado
- 2 papas
- 1 tajada gruesa de piña
- 1 cucharadita de vinagre
- ½ taza de mayonesa
- 3 huevos
- Sal a gusto

Después de limpiar el pescado, salcochar con su punto de sal. Dejar refrescar y extraer las masas. Pelar las papas y cortarlas a la jardinera (en cuadritos), hervirlas con sal y una cucharada de vinagre. Picar la piña a la jardinera. Mezclar con los coditos, la papa, los huevos. Rallar las yemas duras y polvorear con ellas la ensalada en el momento de servirla. Puede añadir cebolla picadita e incorporarle huevos hervidos.

4.4.2- Platos fríos de codito

- 1 tazas de codito
- ½ pepino encurtido
- ¼ taza de zanahoria
- 1 cebolla
- ½ libra de jamón u otro embutido
- 2 huevos duros
- ¾ taza de mayonesa
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- 2 rodajas de piña
- cucharada de sal
- Pimienta a gusto

Cocinar los coditos en agua hirviendo con un chorrito de aceite y sal. Escurrir y dejar enfriar bien. Agregar los demás ingredientes picaditos, menos la mayonesa y los huevos duros. Sazonar con aceite, vinagre, sal y pimienta; a continuación se agrega la mayonesa. Después de poner la capa

de mayonesa encima, adornar con los huevos duros. Esta receta también se puede hacer con pollo, pescado, marisco, embutido u otros productos.

4.4.3- Platos fríos de papa y vegetales

- 6 papas medianas
- 1 ají pimiento
- ½ cebolla
- ½ pepino encurtido
- 1 taza de zanahoria cocida cortada en pedazos pequeños
- 1 cucharada de piña cortada finamente
- 4 cucharadas de perejil cortado finamente
- 4 cucharadas de cilantro cortado finamente
- Pizca de jengibre
- Mayonesa a gusto
- Sal a gusto

Cocinar las papas y cortarlas en pedazos pequeños, así como la cebolla y el ají. Mezclar los vegetales, la piña y los condimentos con las papas y agregar la sal. Añadir la mayonesa en las cantidades de su gusto. Servir la ensalada fría o a temperatura ambiente, La selección de los vegetales, frutas y condimentos puede variar a gusto.

4.4.4- Pasta de embutido

- ½ libra de embutido
- 3 pimientos morrones
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 pepinos encurtidos

Pasar el embutido, los pimientos y los pepinos encurtidos por la máquina de moler con cuchilla fina. Mezclar con la mayonesa y servir sobre galleticas o pan tostado.

4.4.5- Pasta de pescado o pollo

- 1 taza de pescado o pollo molido y cocinado
- $\frac{3}{4}$ tazas de caldo
- 2 cucharadas de maicena

- 2 cucharadas de aceite o manteca derretida
- 1 cucharadita de vinagre o jugo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimentón o salsa Vita Nuova
- Pimienta a gusto
- 1 cucharada de cebolla o cebollino picadito
- 1 huevo duro bien picado

Mezclar el caldo con la maicena y cuando esta esté desleída, agregar el aceite o manteca derretida, vinagre o limón, sal pimentón o Vita Nuova y pimienta. Cocinar todo y revolver hasta que se espese como una crema. Dejar refrescar y añadir los demás ingredientes.

4.4.6- Pasta de perro calientes

- 1 taza de perros calientes
- 2 huevos cocidos
- ¼ taza de ají pimiento verde
- ¼ taza de cebolla
- ¼ taza de cebollinos
- ½ cucharadita de azúcar
- ½ cucharada de mostaza
- ½ taza de mayonesa
- Sal a gusto

Triturar bien los perros calientes, y picar el resto de los ingredientes, añadir la sal, azúcar, mostaza y la mayonesa hasta lograr una pasta consistente. Mantener en refrigeración hasta ser utilizada en tostadas, panecitos o galletas.

4.4.7- Pasta de berenjena

- 2 berenjenas carnosas
- 6 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto
- Hojitas de hierbabuena
- 1 cebolla cortada en aros

Pelar la berenjena y, con muy poco agua y un poquito de sal, hervirla hasta que se ablande ligeramente. Dejar enfriar, pasar por la batidora con ajo, aceite, sal y pimienta; montarla en un plato con las hojas de hierbabuena y los aros de cebolla. Deliciosa pasta sobre tostadas de pan o galletas.

4.4.8- Pasta de bocaditos con frijoles

- 1 taza de frijoles colorados crudos
- 6 dientes de ajo
- 6 ajíes cachucha
- 1 hoja de orégano francés
- 1 hoja de cebollino
- 1 hoja de cilantro cimarrón
- 1 cucharada de aceite
- Sal a gusto

Cocinar los frijoles hasta que ablanden. Escurrir y pasar por la batidora conjuntamente con el resto de los ingredientes. Si es necesario, puede agregar parte del agua de la cocción de los frijoles. Añadir sal a gusto y el aceite. Mezclar la masa hasta que adquiera una consistencia pastosa homogénea. Guardar en el refrigerador. Puede usarse como pasta, relleno o acompañando a otros alimentos.

Capítulo 5

5- Dulces caseros y helados de fruta

5.1- Dulces caseros

5.1.1- Flan de calabaza

- 3 tazas de calabaza hervida
- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de agua
- 5 cucharadas de maicena
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- 1 ramita de canela
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de licor

Mezclar la leche condensada con el agua. Poner la mitad de la leche al fuego con sal y canela, cuando rompa el hervor mezclarla con la calabaza previamente hervida y reducida a puré. Añadir el resto de la leche con la maicena y el azúcar. Mezclarlo todo muy bien y pasarlo por un colador fino. Cocinar a fuego lento la mezcla y revolver hasta que se espese bien. Agregar la cucharada de licor.

5.1.2- Natilla

- 3 cucharadas de maicena
- 3 tazas de leche
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 1 cascarita de limón verde
- 1 ramita de canela

- 3 yemas de huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo

Hervir la leche con la cascarita de limón y la canela. Añadir el azúcar, revolver hasta disolverla. Aparte, en un poquito de leche, diluir la maicena y mezclar con las yemas batidas. Agregar la leche gradualmente y volver a ponerla al fuego lento, revolver hasta que cuaje. Retirar del calor e incorporar la vainilla sin dejar de mover. Refrescar, verter en una dulcera y polvorear con canela.

5.1.3- Boniatillo

- 1 libra de boniato
- 1 libra de azúcar
- ½ litro de agua
- 1 ramita de canela
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de vino seco
- ½ cucharadita de canela en polvo

Hervir los boniatos y reducir a puré. Hacer un almíbar ligero con el azúcar y la ramita de canela. Retirar del calor y añadir caliente al puré de boniato, poco a poco y revolver hasta unirlo yodo bien. Si se desea se pasa por la batidora para lograr una mezcla más fina. Cocinar a fuego moderado y revolver hasta que se espese. Aparte, batir las yemas y añadirles gradualmente las cucharadas de vino seco. A esta mezcla se le vierte un poquito del boniatillo, se une bien y se adiciona al resto. Volver a poner al fuego y cocinar por unos minutos, sin dejar de revolver. Se retira del calor y después de refrescarlo, se vierte en una dulcera y se polvorea con canela.

5.1.4- Boniatillo con coco

- 1 libra de boniato
- 1 libra de azúcar blanca
- 1 tazas de leche
- 3 yemas de huevo
- ½ taza de leche de coco
- Canela en polvo

Salcochar los boniatos y reducirlos a puré, añadir la leche y el azúcar. Pasarlo todo por un colador y cocinarlo a fuego mediano hasta que se espese. Mezclar la leche de coco con las yemas y agregarle un poco de boniatillo caliente; mezclarlo todo nuevamente y cocinarlo alrededor de media hora más o hasta que se vea el fondo de la cazuela.

5.1.5- Boniatillo con naranja

- 1 libra de boniato
- 1 libra de azúcar
- 2 tazas de agua
- 1 naranja (el jugo)
- Ralladura de cáscara de naranja
- ½ limón
- 4 yemas de huevo
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de vino seco
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de sal

Pelar los boniatos y cocinarlos con la sal hasta que estén blandos. Poner al fuego el agua con el azúcar, el jugo de limón y la ralladura de naranja. Cuando rompa a hervir, mezclar con el puré bien fino hecho con los boniatos calientes con el almíbar también caliente. Poner de nuevo al fuego hasta que esté ligeramente espeso. Revolver para que no se pegue. Tomar una porción de esta mezcla, ligarla con las yemas de huevo e incorporarla de nuevo al fuego. Mezclar bien. Añadir el vino seco y la mantequilla. Y dejar un rato más al fuego sin dejar de revolver hasta que tome el espesor de una pasta simple. Verter en una dulcera y polvorear con canela. Dejar enfriar antes de servir.

5.1.6- Dulce de coco quemado

- 2 tazas de coco rallado
- 1 ½ taza de azúcar blanca
- 2 cucharadas de vino seco
- 1 yema de huevo
- 1 ramita de canela

½ taza de maní tostado picadito

Poner a hervir el coco rallado en medio litro de agua, añadir canela en rama y el azúcar. Hervir a fuego lento alrededor de dos horas. Incorporar el vino seco y dejar refresca. Aparte, batir las yemas y mezclarlas con el dulce de coco, Cocinar a fuego lento y revolver hasta que tenga el punto. Verter en recipiente resistente al calor y hornear hasta que esté doradito. Servir con maní polvoreado.

5.1.7- Flan

1 lata de leche condensada
2 huevos
2 tazas de azúcar
1 cucharadita de vainilla
1 pizca de sal

Poner todos los ingredientes en una batidora y batirlos bien. Preparar un caramelo con las dos cucharadas de azúcar y untarlo en un molde, Verter el licuado en el molde y ponerlo en una cazuela o al horno en baño de maría durante una hora (ó hasta que al introducir un palillo en el centro salga seco).

5.1.8- Bombones de zanahoria

4 zanahorias grandes
1 ¼ tazas de agua
1 cucharadita de vainilla
1 taza de maní o ajonjolí tostado
2 cucharadas de gelatina en polvo
¼ taza de miel de abejas o almíbar
¼ taza de coco rallado

Cocinar al fuego muy lento la zanahoria cortada en dados, con una taza de agua y la vainilla hasta que se ablande bien. Hacer un puré y adicionar el maní tostado y molido, y la gelatina previamente disuelta con el resto del agua (que debe estar fría) y cocer durante cinco minutos. Hacer un caramelo con la miel de abejas, y sin retirar del fuego añadirle el puré de zanahoria. Mezclar, con una cuchara de madera, y continuar cocinando

hasta que todo el líquido se evapore. Dejar enfriar, formar bolitas y cubrirlas con el coco rallado.

5.1.9- Arroz con leche y frutas

- ½ taza de arroz
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de frutas frescas
- 1 taza de azúcar
- Queso rallado (opcional)
- Canela en rama y molida
- Corteza de ½ limón

Cocinar el arroz con abundante agua y una pizca de sal, la canela en rama y la cáscara de limón hasta que esté casi seco y quede bien blando. Adicionar la leche, el azúcar y seguir cocinando hasta que se espese; revolver eventualmente para que no se pegue. Servir en porciones y dejar enfriar. Sobre el arroz con leche agregar a su gusto: canela en polvo, queso rallado y las frutas cortadas en pedazos pequeños. Después, mezclar todo en cada porción antes de colocarlo a enfriar

5.1.10- Dulce de brutabomba

- 1 frutabomba verde mediana
- 1 cucharadita de vainilla
- Azúcar suficiente para formar un almíbar claro

Pelar la frutabomba, cortarla en trozos de unos dos centímetros, y ponerla a hervir en agua a fuego vivo. Cuando empiece a ablandarse, echarle la vainilla y el azúcar. Dejarla el fuego hasta que tome buen punto. Servirla en su almíbar.

5.1.11- Dulce de leche

- 1 litro de leche cortada
- ½ libra de azúcar blanca
- 2 yemas de huevo
- ½ limón verde
- 1 ramita de canela

3 gotas de vainilla

1 pizca de sal

Mezclar la leche y el azúcar. Agregar las yemas y el zumo de medio limón. Todo bien unido pasarlo por un colador. Añadir la vainilla, sal, canela, y la cáscara rallada de medio limón. Dejar reposar esta mezcla durante media hora. Después poner a fuego vivo hasta que rompa el hervor. Poner la candela a fuego mediano y revolver de vez en cuando. Cuando el dulce esté doradito y el almíbar tome su punto ya está listo. Servir frío. (Es preferible utilizar leche cortada por sí sola o bien provocándolo mediante la siguiente fórmula: sacar la leche del refrigerador y dejarla a temperatura ambiente. Cuando pierda el frío, echarle un chorrito de vinagre).

5.1.12- Torticas de morón

½ libra de azúcar

1 libra de harina de Castilla

½ libra de manteca

1 huevo

¼ cucharadita de canela en polvo

¼ cucharadita de sal

Mezclar todos los ingredientes en un tazón hasta formar una masa. Tomar pequeñas porciones, darles la forma de torticas y colocarlas en una tartera engrasada. Hornear a fuego moderado hasta que las torticas estén doradas.

5.1.13- Panetela de boniato

1 libra de boniato

1 libra de azúcar

1 ½ taza de agua

3 yemas de huevo

3 claras de huevo

½ cucharadita de vainilla

Hervir los boniatos y aún calientes, reducirlos a puré. Agregarles un almíbar de medio punto hecho con el azúcar y el agua, y unirlo poco a poco con el boniato. Verter en una cazuela y remover hasta que esté bien espeso. Retirar del fuego y dejar refrescar. Mientras, separar las yemas de las

claras, batir las yemas hasta ligarlas bien y agregarlas al boniato. Batir las claras a punto de merengue e incorporar la boniato; revolver cuidadosamente. Añadir la vainilla. Verter en un molde engrasado y cocinar en el horno a fuego moderado hasta que al introducir un cuchillo.

5.1.14- Majarete

- 9 mazorcas de maíz
- 1 litro de leche
- $\frac{3}{4}$ libra de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- Unos granitos de anís

Limpiar bien las mazorcas de maíz y rallarlas. Colocar las tusas en un recipiente hondo con medio litro de agua y exprimirlas bien para extraerles la leche que queda quedarles. Mezclar con el maíz rallado, unir bien y pasar por un colador fino. Añadir la leche, el azúcar y unos granitos de anís si lo desea. Cocinar a fuego lento y moverlo continuamente hasta que se espese. Retirar del calor y verter en una dulcera. Polvorear con canela.

5.1.15- Harina en dulce (de maíz seco)

- $\frac{1}{2}$ libra de harina de maíz seco
- 1 litro de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 ramita de canela
- $\frac{1}{2}$ litro de leche caliente
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Granitos de anís

Lavar y escurrir la harina. Cocinar con el agua, sal, la ramita de canela y el anís hasta que esté bien cocida. Agregar el azúcar, la leche y la mantequilla, cocinarlo todo a fuego moderado y revolverlo de vez en cuando hasta que se espese. Se pueden añadir pasas y se cocina unos minutos más. Apartar de la candela hasta que pierda el vapor. Verter en una dulcera y polvorear con canela.

5.1.16- Cake esponjoso

- 6 huevos
- 1 taza de azúcar
- ½ limón (ralladura)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de harina de Castilla
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal

Batir las yemas después de separadas de las claras hasta que estén espesas. Poco a poco añadir el azúcar mientras se sigue batiendo; agregar la ralladura y el jugo de limón. Batir las claras de huevo hasta alcanzar el punto de nieve. Introducir la mitad de las claras batidas en la primera mezcla, así como los ingredientes secos después de cernidos. Agregar el resto de las claras y mezclar ligeramente. Colocar en un molde redondo y llevar al horno a temperatura moderada durante cincuenta minutos.

5.1.17- Rosquitas

- 1 tazas de harina de Castilla
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 pizca de sal, de nuez moscada y de canela
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de azúcar blanca
- ½ taza de leche

Cernir la harina y añadir el polvo de hornear, sal, nuez moscada y canela en polvo. Batir los huevos con el azúcar y la mantequilla derretida a temperatura ambiente (no en la candela). Unir con los ingredientes secos alternando con la leche. Extender la masa con el rodillo hasta que tenga ¼ pulgada de espesor. Cortar en forma de rosquitas y freír en grasa profunda hasta que estén doraditas. Escurrir. Polvorear con azúcar, canela, o cubrirlas con azucarado de chocolate. Salen alrededor de 24 rosquitas. Si desea guardarlas en una lata para conservarlas, dejarlas refrescar bien y caliéntelas en el horno al momento de servir las.

5.1.18- Torrejas

- 1 libra de pan de corteza dura
- 1 lata de leche condensada
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de vino seco
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de aceite vegetal
- ¼ cucharadita de sal
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 taza de almíbar
- 3 huevos batidos

Mezclar la leche condensada con el agua, el vino seco, las yemas, la sal la canela y la vainilla. Remojar el pan rebanado en rodajas durante dos o tres minutos en esta mezcla. Pasar las rebanadas de pan por el huevo batido y freírlas en aceite vegetal a fuego vivo hasta que estén doradas. Dejarlas enfriar y echarles por encima el almíbar.

5.1.19- Pudín de coco

- 2 cocos secos
- 3 tazas de azúcar
- 4 cucharadas de mantequilla
- 6 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- Caramelo de azúcar quemada
- Agua a gusto

Cortar la masa de los cocos en pedazos pequeños, pelados y moler la masa. Batir la mantequilla con el azúcar y, cuando ya esté cremosa, añadir las yemas de los huevos una a una y la masa de coco molida y revolver constantemente. Agregar las claras batidas a punto de merengue y, por último, la vainilla. Bañar un molde con caramelo de azúcar quemada y verter en él la mezcla anterior. Cocinar en baño de maría durante una hora a fuego medio o hasta que al introducir un palillo en el centro, este salga seco. Servirlo frío en cuñas pequeñas bañadas de caramelo.

5.1.20- Buñuelos en almíbar

- 2 libras de yuca
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de anís en grano
- ¼ cucharadita de harina de trigo
- Aceite vegetal para freír
- 2 tazas de azúcar blanca
- 1 taza de agua
- ¼ cucharadita de jugo de limón
- 1 pedazo de canela en rama
- 1 cucharadita de vainilla

Pelar la yuca y cocinarla en agua hirviendo sin dejar que se ablande demasiado. Antes de que se enfríe, pasarla por la máquina demoler utilizando la cuchilla fina. Amasarla con los huevos batidos, el anís, la harina de trigo hasta que no se pegue en los dedos. Formar con la masa unos cilindros de dos centímetros de diámetro y darles forma de número ocho. Freírlos en aceite caliente. Aparte, elaborar un almíbar poniendo al fuego el agua, el azúcar, el limón y la canela. Dejarlos hervir durante cinco minutos. Añadir la vainilla al bajarlos del fuego. Verter ese almíbar, ya refrescado, sobre los buñuelos al momento de servirlos.

5.2- Cascos de guayaba

- 4 libras de guayabas
- 3 tazas de azúcar
- Canela en rama

Lavar las guayabas y separar aquellas que estén golpeadas o demasiado maduras. Pelarlas con cuidado de separar solo la cáscara fina. Cortarlas por la mitad y con una cucharita sacar la pulpa y las semillas a cada mitad de guayaba. (Con esas pulpas y semillas y con las guayabas golpeadas y muy maduras que separó antes, puede hacer jugo o mermelada). Echar los cascós de guayaba en agua suficiente para cubrirlos y añadir canela en rama, dejar hervir a fuego medio hasta que estén medio blandos. Entonces añadir una taza de azúcar por cada libra de guayaba y dejarlos hervir

destapados a fuego mediano hasta que estén completamente blandos y el almíbar se vea un poco espeso.

5.2.1- Casquitos de limón, naranja agria o toronja

10 limones grandes, 5 toronjas o 6 naranjas agrias
1 taza de azúcar por cada taza de cítrico
Canela en rama
Agua

Pelar los cítricos, cortarlos en cascos, lavarlos bien y hervirlos tres veces, pero cambiándoles el agua, hasta que pierdan el sabor amargo. Una vez que se ablanden, escurrirlos bien. Aparte, hacer un sirope con el agua y el azúcar, añadir la canela, echar los cascos y dejar cocinar hasta obtener el punto deseado. Refrescar y guardarlos en el refrigerador. Servir acompañados con queso si lo desea.

5.2.2- Dulce de mamey colorado

2 tazas de pulpa de mamey
2 tazas de azúcar
Canela en rama

Pasar la pulpa de mamey por un colador para quitarle las hilachas. Mezclar bien con el azúcar, añadir canela en rama y cocinarla a fuego mediano moviendo continuamente con una cuchara de madera de un lado a otro, no en redondo. Proceder así hasta que se vea el fondo de la cacerola y tenga el punto según se desee. Ponerlo en una dulcera. Polvorear con canela. Servir bien frío.

5.2.3- Turrón de boniato

2 tazas de puré de boniato
5 yemas de huevo
½ taza de leche
Canela en rama
Sal a gusto
3 tazas de azúcar
1 cucharadita de vainilla

½ taza de maní, ajonjolí o semilla de marañón

Pelar los boniatos, cortarlos en rodajas gruesas y cocinarlos. Hacer un puré hasta obtener dos tazas. Mezclar con el azúcar y la leche hervida previamente con canela y la sal. Mezclar y pasarlo todo por un colador. Añadir el maní o la semilla de marañón molidos sin tostar. Cocinar a fuego medio moviéndolo en línea recta de un lado a otro de la cazuela, no en redondo, con una paleta o cuchara de madera, hasta que se espese un poco. Añadir un poco de esta mezcla a las yemas ligeramente batida, volver a unir todo y ponerlo de nuevo al fuego. Cocinar moviéndolo siempre en línea recta hasta que se vea en fondo de la cazuela y esté bien espeso. Retirarlo del fuego y agregarle la vainilla. Batirlo unos dos minutos o hasta que se vea como pasta. Verterlo en un molde, adornado con semillas tostadas y dejarlo enfriar. Servirlo en lascas.

5.2.4- Confituras de frutas

3 tazas de pulpa de frutas (frutabomba u otras)

2 tazas de azúcar

Canela o vainilla a gusto

1 pizca de sal

Pasar la fruta por la batidora hasta obtener la pulpa. Poner los ingredientes en una cazuela y mantener a fuego lento hasta que se espese. Enfriar y mantener refrigerada. Resulta exquisito añadir, durante la cocción, en el caso de la frutabomba un poquito de sabor de fresa, ya sea granulada (sobrecitos de refresco) o en líquido. Otra variante de confitura deliciosa se hace con una libra de uvas, de las que venden ocasionalmente en algunos agromercados, solo que deben ser de las más grandes, ya que se le deben quitar las semillas antes de pasar por la batidora. Otras frutas pueden usarse según el gusto, como el mango y la fresa, por ejemplo. Opcionalmente se puede añadir arroz, maicena o harina de trigo como espesante. Servir frío o caliente.

5.2.5- Horchata de ajonjolí

¾ taza de semillas de ajonjolí tostadas

1 litro de leche o agua

Azúcar o miel de abejas a gusto

Pizca de sal Condimentos a gusto

Colocar las semillas de ajonjolí tostadas con el resto de los ingredientes en una batidora hasta lograr un líquido espeso. Cocinar a fuego moderado, revolviendo hasta que se espese. Opcionalmente se puede añadir arroz, maicena o harina de trigo como espesante. Servir frío o caliente.

5.2.6- Pasta de miel con maní

Ideal para servir con pan o galletas esta pasta, muy fácil de hacer, es deliciosa y nutritiva. Utilizar la misma cantidad de miel que de maní. Eliminar las cascaritas del maní una vez tostado; molerlo y mezclarlo con la miel. Obtendrá una pasta que deberá conservar en refrigeración.

5.2.7- Zanahoria con miel

La receta de este plato puede prepararse con zanahoria y también con calabaza. Para ambas seguir los siguientes pasos: Lavar bien, pelar y rallar (la calabaza o zanahoria). Aderezar con jugo de limón, miel de abejas y maní tostado y machacado. No requiere cocción.

5.2.8- Caramelos de miel

A medio kilogramo de miel agregar el jugo de un limón, dos gotas de vainilla y un vaso de agua (8 onzas). Poner esta mezcla a fuego lento y remover constantemente hasta que cuando alce la cuchara obtenga un hilo de miel. Verter sobre un mármol o superficie muy lisa (que resista el calor), y dejar enfriar para que se endurezca y poder cortar los caramelos del tamaño deseado.

5.3- Helados de fruta

Básico de pulpa de frutas (con cocción)

- 2 tazas de agua
- 2 tazas de azúcar molida
- 2 cucharaditas de gelatina en polvo
- 2 tazas de pulpa de frutas
- $\frac{3}{4}$ taza de leche evaporada o nata

Disolver la gelatina en el agua, colocar en una cacerola, agregar el azúcar y llevar al fuego hasta hervir. Retirar del fuego, dejar enfriar y añadir la pulpa de fruta fresca, licuada o tamizada. Batir la crema de leche hasta espesarla un poco, incorporarla a la preparación anterior y mezclar. Colocar en el molde elegido y llevar al congelador.

5.3.1- Básico de frutas (sin cocción)

- 1 libra de frutas peladas
- Jugo de 1 naranja
- Jugo de ½ limón
- 1 ½ libra de azúcar molida
- 2 tazas de nata o leche evaporada

Desintegrar la pulpa de las frutas hasta obtener un puré espeso. Colocar en un recipiente de vidrio, agregar el jugo de naranja y el limón colados. Incorporar el azúcar y mantener en el refrigerador hasta el día siguiente. Luego, batir la crema de leche hasta espesarla y mezclarla a la preparación anterior. Colocar en el molde elegido y llevar al congelador.

5.3.2- Helado básico de jugo de frutas

- 2 tazas de agua
- 2 tazas de azúcar molida
- 2 cucharaditas de gelatina en polvo
- 1 taza de jugo de frutas colado
- ¾ taza de nata o leche evaporada

Hervir en una cacerola el agua junto con el azúcar y la gelatina. Dejar enfriar y añadir el jugo de frutas. Mezclar la crema de leche hasta espesarla e incorporar a la preparación anterior. Colocar en el molde elegido y poner en el congelador. Después de media horas, retirar, batir y volver al congelador.

5.3.3- Helado de piña

Realizar la receta básica de jugo de frutas e incorporarle la piña en cubos, rodajas o hecha puré.

5.3.4- Helado de plátano

Realizar la receta básica de helado de frutas reemplazando el agua por la leche y agregar, si se desea, un poco de licor a gusto (ron, marrasquino). Al preparar el puré de plátano, incorporar unas de jugo de limón para que no se oscurezca.

5.3.5- Helado de melón

Proceder según la receta de helado básico de pulpa de frutas, en este caso pulpa de melón, agregar la ralladura de una naranja y el jugo de un limón.

5.3.6- Helado de fruta y miel

Elegir la fruta que prefiera; quitar las semilla y la corteza, y cortarla en trozos, poner al fuego en un recipiente con agua y retirar tan pronto comience a hervir. Batir o pasar la fruta por un colador y agregar cinco cucharadas de miel por cada medio litro de pulpa obtenida (4 tazas). Mezclar bien y ponerla a congelar. Ya está listo para se consumo un helado natural.

Capítulo 6

6- Viandas y Vegetales

6.1- Viandas

6.1.1- Papa con acelga

- 2 libras de acelga
- 1 libra de papa
- 1 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- ¼ cucharadita de sal

Cortar y lavar bien la acelga. Pelar las papas y cortadas en pedazos. Poner a hervir agua suficiente para cocinarlas con sal. Cuando estén casi blandas echar la acelga, y sacar ambas cuando estén blandas completamente. Poner en la cazuela la grasa con el ajo machacado. Incorporar las papas y la acelga en este sofrito y revolver yodo. Se puede añadir una cucharada de vinagre si se desea.

6.1.2- Torta de papa

- 2 libras de papa
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta a gusto
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de Castilla
- 4 cucharadas de leche

Rallar las papas crudas y echarlas en agua fría papa que no se pongan oscuras. Sacarlas, escurrirlas y agregar el huevo batido, harina y leche

hasta formar una pasta. Agregar la sal, pimienta y cebolla rallada. Formar las tortas y freírlas hasta que estén doraditas.

6.1.3- Papa rellena

- 2 libras de papa
- 1 taza de picadillo
- 2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- ½ naranja agria o limón
- 1 ají
- Pan rallado
- Perejil
- Sal
- Aceite para freír

Preparar un puré espeso y aparte cocinar el perejil con el ajo, cebolla, ají, naranja agria, perejil. Sal y una cucharada de aceite. Cuando el puré esté tibio ir colocando parte de este en la mano, aplastar y colocar el picadillo en el centro, poner encima de este otra parte de puré y moldear en forma de papa o bola grande. Empanizar dos veces y freír en grasa caliente.

6.1.4- Yuca con mojo

- 2 libras de yuca
- 4 dientes de ajo
- 1 naranja agria o limón
- Aceite para freír
- Sal

Pelar la yuca y cortar en trozos, previamente calentar el agua y echar a hervir. Es importante saber el *truco* de no echarle sal hasta el final, de lo contrario quedará dura y amarillenta. Después que hierva, echarle agua fría. En una sartén, añadir el jugo de naranja agria o limón, retirar y seguidamente verterlo sobre la yuca. Otras versiones: se puede agregar chicharrones, masita de cerdo picaditas y fritas con cebollas al mojo. También se le puede adicionar pimienta negra.

6.1.5- Boniato criollo

- 5 boniatos medianos
- Aceite
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar

Lavar bien los boniatos, rasparlos y ponerlos en agua hirviendo. Cocer durante unos diez minutos y sacra antes de que se cocinen totalmente. Dejar refrescar y cortar en tiras gruesas, como si fueran para freír. Poner en grasa bien caliente y freír a fuego mediano. Escurrir la grasa. Espolvorear con la sal y el azúcar antes de servir.

6.1.6- Plátano tentación

- 4 plátanos bien maduros
- 6 cucharadas de azúcar blanca
- 6 cucharadas de azúcar prieta
- 4 cucharadas de vino seco
- 2 ramitas de canela
- 2 cucharaditas de canela molida
- 3 cucharadas de mantequilla o aceite

Pelar los plátanos y colocarlos en una cazuela llana y hacerles unos cortes pequeños y diagonales por ambos lados. Introducirles los pedacitos de canela y polvorearlos con la canela molida. Cubrir con el azúcar, el vino seco y la mantequilla en trocitos. Dejar a fuego lento durante una hora o hasta que los plátanos estén cocinados y el almíbar amelcochada.

Calabaza exquisita

- 1 calabaza amarilla
- 3 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- cebolla grande
- Sal y pimienta a gusto
- Pan rallado o galleta molida

Moler la calabaza sin cáscara. Mezclar el aceite con la manteca y sofreír la cebolla picada y el ajo machacado. Echar la calabaza en el sofrito, revolver

continuamente. Cuando se cocine, añadir sal y pimienta a gusto y bastante polvo de pan rallado o galleta molida para que la calabaza quede bien seca.

6.1.7- Plátano chatino (tostón)

Pelar los plátanos verdes y cortarlos en trocitos. Poner en manteca no muy caliente (tibia) hasta que estén bien fritos. Dejar dotados, no quemados. Aplastar y freír por segunda vez en grasa no muy caliente. Este plato se conoce también por el nombre de plátano a puñetazos.

6.2- Vegetales

6.2.1- Ensalada

- 1 tallo de acelga
- 2 tomates de ensalada grandes
- ½ taza de granos de maíz tierno
- 1 cucharadita de sal
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite

Lavar y cortar la acelga en tiras, tratando de aprovechar al máximo las partes blancas de la hoja (el maíz debe cocerse previamente). Cortar el tomate en cuartos. Unir los ingredientes. Preparar el aderezo con sal, el ajo machacado, el jugo de limón y el aceite. Agregar el aliño y mezclar.

6.2.2- Ají relleno (pimiento)

- 4 ajíes grandes
- ½ taza de arroz cocido
- ½ libra de embutido o picadillo
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla picada
- ¼ taza de puré de tomate
- 2 cucharadas de vino seco
- 1 cucharada de vinagre
- 2 huevos batidos
- ½ cucharadita de pimienta
- 6 cucharadas de queso (opcional)

- 6 cucharadas de galleta o pan molido
- 1 litro de caldo
- Sal a gusto

Sofreír el embutido, la cebolla y el ajo por tres minutos; añadir los huevos y el arroz cocinado y sofreírlo por cinco minutos más, y revolverlo constantemente a fuego mediano hasta que los huevos estén cocidos. Preparar los ajíes así: cortar las puntas y quitar las semillas, rellenar con la mezcla anterior, espolvorear sobre estos, queso y pan rallado, pararlos en el recipiente para que no se salga el relleno. Cocinar en el caldo junto con el tomate, el vino seco y el vinagre por unos 40 minutos.

6.2.3- Lechuga rellena

- 8 hojas de lechuga arrepollada
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de queso blanco
- 2 cucharadas de embutido, ahumado o picadillo
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 huevos
- Sal y pimienta a gusto

Rociar las hojas de lechuga con el jugo de limón. Aparte, mezclar el queso blanco con el embutido y la zanahoria. Aderezar a gusto con sal y pimienta y agregar una cucharadita de mostaza. Colocar la mezcla sobre las hojas de lechuga y arrollar. Acomodar en una fuente, rociar con mostaza y salpicar con huevo duro.

6.2.4- Ensalada de aguacate con pepino

- 2 aguacates medianos
- ½ pimiento morrón
- ½ cebolla pequeña
- ½ cucharada de perejil picadito
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de vinagre
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta a gusto

Pelar los aguacates, quitarle las semillas y cortar en cuadritos. Picar el pimiento en tiras. Cortar la cebolla en dados pequeños. Mezclar el pimiento, la cebolla, el perejil, la mayonesa, el vinagre, la sal y la pimienta. Agitar bien el aderezo. Cubrir los aguacates con el aliño y servir.

6.2.5- Ensalada de habichuela

- 1 libra de habichuela
- ½ libra de papa
- 2 huevos duros
- 1 taza de mayonesa
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadas de vinagre
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta a gusto
- 3 tomates de ensalada maduros

Hervir las habichuelas y mezclar con los huevos duros y las papas hervidas, cortado todo en rueditas. Cortar también en ruedas los tomates y colocar sobre una fuente, aliñar con aceite y vinagre mezclados. Agregar la mayonesa a las habichuelas y echar sobre las ruedas de tomate.

6.2.6- Cebolla frita

- 4 cebollas
- ½ taza de leche
- ½ taza de harina de Castilla
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta en polvo

Pelar y cortar las cebollas en rodajas no muy finas. Separar los aros y remojar en la leche, y dejarlas durante media hora aproximadamente. Sacar y escurrir. Pasar por la harina con sal y pimienta molida. Freír en grasa caliente.

6.2.7- Salsa de berro

- 1 taza de berro
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de mayonesa

- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de zumo de limón

Cortar bien finito el berro, unir con el ajo machacado y la mayonesa hasta formar una pasta. Agregar la sal y el limón. Servir sobre empanizados, pescado u otros alimentos fritos.

6.2.8- Cacerola de berenjena

- 2 berenjenas carnosas
- 5 ajíes pimientos pulposos
- 1 cebolla grande
- 10 tomates de ensalada
- 10 dientes de ajo
- ¼ taza de vinagre
- ½ taza de azúcar cruda (prieta)
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 hojas de laurel
- 1 libra de calabaza
- 1 litro de caldo de carne o pollo (cuadritos)
- 1 cucharada de aceite

En un recipiente apropiado, sofreír ligeramente el ajo en el aceite y luego todos los ingredientes picados con anterioridad. Cocinar a fuego mediano hasta que estén medio blandos los vegetales. Rectificar el punto. Retirar las hojas de laurel. Espesar a fuego vivo. Si se desea, añadir un poquito de maicena con una pizca de pimienta. Llevar humeante a la mesa y servirla con pedacitos de pan tostado.

6.2.9- Berenjenas a la crema

- 3 berenjenas
- 1 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de nata o crema de leche
- 1 ramita de perejil

Pelar y cortar las berenjenas en rodajas de medio centímetro de grueso aproximadamente. Polvorear con sal y prensar poniéndoles un peso encima durante 30 minutos. Escurrir y enjuagar. Freír con mantequilla hasta su

cocción completa. Incorporar la crema de leche y reducir muy rápido a la mitad de su volumen a fuego vivo, removiendo las rodajas d berenjena, pero sin aplastarlas. Cuando la reducción esté en su punto, comprobar la sazón y añadir mantequilla. Dejar al fuego unos minutos más. Presentar polvoreada con una ramita de perejil picado.

6.2.10- Quimbombó guisado a la criolla

- 1 libra de quimbombó fresco
- 1 plátano pintón o trocitos de calabaza
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 ají
- 4 cucharadas de puré de tomate
- ½ libra de embutido o ahumado
- 1 limón
- cucharadita de sal
- ½ taza de vino seco o agua

Lavar bien el quimbombó y cortar en rebanadas de media pulgada. Poner al fuego luego de haber exprimido el limón y agregarle tres cucharadas de agua. Preparar un sofrito con los sazones picaditos y el puré de tomate en tres cucharadas de grasa. Cortar el embutido en trocitos y añadir al sofrito; si se desea, puede utilizar carne de cerdo previamente frita. Retirar el quimbombó del fuego y escurrir. Agregarle el sofrito con todo lo demás, agua o vino seco, sal, plátano o calabaza cortados en trozos: revolver bien y dejar a fuego lento hasta que se ablande el quimbombó y se espese la salsa.

6.2.11- Quimbombó con pollo y plátano

- 1 libra de quimbombó
- 2 ó 3 plátanos pintones
- 1 cucharada de aceite
- ½ libra de pollo
- 1 cebolla
- 1 ají
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de vinagre

- ¼ taza de caldo de pollo
- ½ taza de vino seco
- 3 tazas de agua
- 3 limones verdes
- Sal y pimienta a gusto

Calentar el aceite y dorar el pollo, con la cebolla, ají y ajos machacados. Añadir sal, pimienta, salsa de tomate, vinagre, caldo y vino seco. Cuando el pollo esté cocinado, añadir el quimbombó cortado e rueditas con agua y el zumo del limón. Dejar todo al fuego hasta que el quimbombó se ablande. Añadir los plátanos hervidos o con una primera freída (como para tostón), reducidos a puré, y en bolas a las que se les puede añadir ajo.

6.2.12- Ensalada de calabaza y habichuela

- 1 libra de habichuela
- ½ calabaza mediana
- 1 cebolla en anillos
- 2 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- El jugo de una naranja agria o de dos limones
- Sal a gusto

Limpiar la calabaza y cortarla en trozos sin pelarla. Cocinarla en agua con sal hasta que se ablande. Escurrir. Cortar las habichuelas en pedazos de cinco centímetros. Cocinarla en agua con sal durante quince minutos. Escurrirlas. Unir la calabaza y la habichuela. Añadir al aceite los ajos y el jugo de naranja agria o de limón. Aliñar la ensalada cuando está todavía caliente. En el momento de servirla, adornarla con los anillos de cebolla.

6.2.13- Ensalada de plátano a la menta

- 6 plátanos fruta medianos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel de abejas
- 3 cucharadas de hojas de menta

Cortar el plátano fruta en rodajas pequeñas. Unir el jugo de limón la miel de abejas y las hojas de menta finamente picadas. Agregar el aderezo a los plátanos y mezclar con suavidad. Decorar con hojas de menta. Se puede

utilizar otra variedad de plátano maduro (burro o vietnamita) y también hierbabuena.

6.2.14- Calabaza asada

- 2 libras de calabaza
- 3 cucharadas de leche
- 4 cucharadas de harina de Castilla
- 2 huevos
- ½ barrita de mantequilla
- 1 ramita de perejil
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta a gusto

Pelar y limpiar de semillas la calabaza, cortarla en pedazos medianos. Polvorear con pimienta molida, rebozar y freír, saltar en la mantequilla; colocar en una cacerola plana o sartén grande. Batir los huevos con la leche, la sal y verter sobre la calabaza. Hornear durante media hora o cocinar en olla hasta que se ablande. Adornar con perejil, o si se prefiere con anillos de cebolla, tiras de ají pimiento asado o queso rallado.

6.2.15- Calabaza con huevo duro

Escoger una calabaza chica, abrirla al medio, a la redonda, lavarla. Limpiar de semillas y pelusas. Poner en el hueco de cada mitad un poco de aceite, dientes de ajo machacados, perejil picado muy fino, una cucharada de vinagre, sal y pimienta al gusto. Hornear. Servir en una fuente con huevos duros y si prefiere cubrirla con bechamel.

6.2.16- Espinaca con yogur y rábanos

- 2 libras de espinaca
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 1 taza de yogur
- ¼ taza de cebolla rallada
- ½ taza de rábano rojo rallado

Lavar las espinacas y cocerlas durante tres minutos en agua hirviendo, en olla destapada. Escurrir y cortar en tiras finas. Añadir el aceite, la sal y la pimienta. Colocar alrededor de un molde, y dejar el centro libre. Mezclar el yogurt con la cebolla y el rábano. Voltear en un plato y colocar en le centro la mezcla de yogurt.

6.2.17- Tamal en hojas

2 libras de maíz tierno molido o rallado
½ taza de agua o leche
1 taza de puré de tomate
1 libra de carne de cerdo
¼ libra de manteca
1 cebolla
1 ají verde
3 dientes de ajo
Sal y pimienta a gusto

Después de molido el maíz o rallado, pasar la mezcla por un colador no muy fino con un poco de agua o leche y una cucharada de azúcar previamente disuelta. Sazonar con sal, pimienta, ajo machacado y naranja agria y sofreír en la manteca. En el recipiente donde sufrió la carne, echar la cebolla, el ají, todo cortado muy fino, y los dientes de ajo muy machacados, agregar el puré de tomate, Mezclar el maíz con el sofrito, revolver bien y preparar los tamales; echar un poco de la mezcla dentro de las hojas, doblarlas bien y amarrar con un cordel fino. Cocinar en agua hirviendo con sal durante una hora más o menos.

6.2.18- Tamal en cazuela

3 tazas de maíz molido
1 libra de masas de cerdo
2 dientes de ajo
Zumo de limón verde o naranja agria
1 taza de aceite
1 cebolla
1 ají
3 cucharadas de salsa de tomate
½ taza de vino seco

1 ½ litros de agua
cucharadita de sal
Pimienta a gusto

Cortar la carne en trocitos y adobar con ajo y limón. Sofreírla y de acuerdo con la grasa que suelte, añadir la suficiente para hacer un sofrito con cebolla, ají, tomate y vino seco. Pasar el maíz por agua, colarlo y añadirlo a la carne con el sofrito. Echar el agua y cocinar aproximadamente durante una hora, y revolver de vez en cuando para que no se pegue. Sazonar con sal y pimienta.

6.2.19- Hamburguesa vegetariana

1 taza de cualquier cereal o legumbre cocida (arroz, garbanzo u otros)
1 cebolla picada
3 dientes de ajo picados
1 zanahoria rallada muy fina
Perejil picado muy fino
½ cucharadita de comino
Aceite y salsa china
½ taza de harina de Castilla

Saltear la cebolla, el ajo picado con un poco de aceite y unas gotas de salsa china, durante cinco minutos Machacar el cereal o la legumbre, ya cocida, con un tenedor o hacer puré. Añadir la cebolla y el ajo salteado, junto con las zanahorias ralladas y escurridas, el perejil y el comino. Mezclar un poco de harina para dar una consistencia más seca. Coger un poco de la masa y con las manos formar cada hamburguesa. Rebozar en harina y freírlas unos minutos por los dos lados hasta obtener una consistencia crujiente y dorada. Poner cada hamburguesa sobre un papel y servir. (Como base, el arroz o los garbanzos son los que más éxito suelen tener).

6.2.20- Proteína vegetal (sus múltiples formas)

La proteína vegetal es excelente y nutritiva para mejorar la alimentación y satisfacer diferentes gustos y requerimientos en la comida familiar. Estas cualidades la convierten en un alimento especial para quienes necesitan una sobrealimentación proteica, estén convalecientes de alguna enfermedad,

gasten muchas energías y sobre todo para quienes lucha por mantener una dieta equilibrada y un peso estable. Para adolescentes y para quienes transitan por la tercera edad, se convierte en alimento ideal.

El modo de preparación resulta sencillo, de manda poco tiempo y la variedad va más allá de un delicioso picadillo tradicional o un salteado con diferentes vegetales.

De la receta base se parte para preparar diversos rellenos para papa, bolas de plátano, yuca, boniato, ají, tomate. También queda deliciosa en versiones de salsas para añadir a las a las pastas como espaguetis, macarrones, coditos, pizzas y diferentes aderezos.

Actualmente se comercializa e paquetes de 250 gramos, tamaño que al elaborarse en el proceso de hidratación, triplica sus peso, alrededor de $\frac{3}{4}$ de kilogramo, suficiente para una familia grande, y para preparar en pequeñas porciones cuando los comensales son menos.

El principio es la hidratación del producto seco. La regla es multiplicar por tres el agua a utilizar. Por ejemplo: una taza de proteína vegetal seca, se hidrata con tres de agua. Después del proceso, la proteína se convierte en tres tazas del producto.

6.2.21- Proceso de hidratación

Seleccionar la cantidad de proteína vegetal seca a elaborar. Multiplicar la cantidad de agua por tres, como mínimo, y hervirla por unos cinco minutos. Luego dejar en reposo por unos quince minutos para que se hidrate.

Transcurrido ese tiempo, revolver con cuchara de madera y colar. Con esta hidratación es suficiente, pero si se desea se repite el proceso, solo que el reposo necesario lleva dos minutos.

Colar nuevamente y dejar en reposo (ya colada) por unos diez minutos. Ya está hidratada y lista para elaborar cualquier receta. Y recuerde, no es un extensor, sino un alimento en sí que permite la preparación de platos variados, nutritivos y sabrosos como los siguientes:

6.2.22- Picadillo tradicional

1 taza de proteína vegetal

- 3 tazas de agua
- 1 manojo de cebollinos
- 8 dientes de ajo
- 6 ají de cocina
- 2 cuadritos de caldo
- 1 pizca de comino, orégano, cilantro u pimienta
- 1 libra de papa
- ½ taza de vino seco
- ½ taza de perejil picadito
- 3 cucharadas de aceite
- 1 taza de puré de tomate

Hidratar la proteína vegetal. Pelar las papas y picarlas en cuadritos. Hervirlas con sal sin dejar que se ablanden en su totalidad. En un recipiente apropiado, preparar el sofrito con la cebolla, ajo machacado, ajíes, comino, orégano, cilantro, pimienta y la grasa. Desmenuzar los cuadritos de caldo directamente en el sofrito y cuando esté oliendo el sazón, añadir la proteína vegetal y cocinar como un picadillo normal. Cuando hayan transcurrido diez o quince minutos, agregar el vino seco y el puré de tomate, con los cuadritos de papa. Si es necesario, rociar un poquito del agua de la hervidura de las papas y rectificar el punto de sal. Servir adornado con perejil, acompañado de arroz blanco.

6.2.23- Mixto de verdura

- ½ taza de proteína vegetal seca
- 1 ½ tazas de agua para hidratar
- 1 taza de zanahoria picada en cuadritos
- 1 taza de acelga desmenuzada
- 4 dientes de ajo
- 1 manojo de cebollinos
- 1 cebolla grande
- ½ taza de vino seco
- 1 cuadrito de caldo
- 1 cucharadas de aceite
- ¼ cucharadita de cáscara de limón rallada
- Comino, pimienta y nuez moscada

Pasar la zanahoria tres minutos por agua hervida. Preparar un sofrito con la mitad de los cebollinos picaditos, el ajo y las especias secas. Cuando esté oliendo, triturar el cuadrito de caldo e incorporar la proteína vegetal. Cocinar por diez minutos a fuego lento y retirar. Reforzar el sabor con nuez moscada, comino, ralladura de limón, pimienta, los restos de la cebolla y el cebollino, agregar la zanahoria y rectificar el sabor. Agregar una cucharada de azúcar para equilibrar. Después de dos o tres minutos, unir con la proteína vegetal y preparar en forma de picadillo base. Incluir la acelga y cocer por unos minutos más. Servir adornado con perejil. Este salteado se puede componer también con calabaza, quimbombó, espinaca, col, habichuelas, petit-pois, queso rallado y salsa bechamel.

6.2.24- Salsa para pastas

1 taza de picadillo de proteína vegetal ya elaborado, sin verduras ni hortalizas.

1 taza de puré de tomate

6 dientes de ajo

1 cuadrito de sopa

2 yemas de huevo

3 cucharadas de aceite

1 taza de agua

2 cucharadas de azúcar

Comino, pimienta y nuez moscada a gusto

Cocer los ajos en aceite, incorporar el picadillo y sofreír, luego, la taza de agua y dejar hervir. Incluir la nuez moscada, pimienta y el comino a gusto, también el cuadrito de sopa desmenuzado y el puré de tomate. Dejar cocinar a fuego lento. Batir las yemas perfectamente. Retirar de fuego la salsa, incorporar las yemas sin dejar de cocinar uno o dos minutos más.

Capítulo 7

7- Sopas, caldos y frijoles

7.1- Sopas

7.1.1- Caldo básico con embutidos

- 1 litro de agua
- 2 cubitos o cuadritos

Colocar en una el agua, poner a fuego fuerte y, cuando hierva, agregar los cubos de caldo concentrado (de carne, gallina o verduras). Dejar hasta que se disuelvan. Si se desea desgrasarlo, dejar, llevar al congelador y, cuando en la superficie se halla formado una película de grasa, eliminarla y después colarlo por un colador de trama fina. Esta sustancia puede servir de base para las sopas, caldos y cremas.

7.1.2- Caldo de pollo a al criolla

- 2 litros de caldo
- 2 pedazos de pollo
- 1 libra de papa
- ½ taza de fideo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 6 tomates
- 3 ajíes
- Perejil
- Pizca de colorante, azafrán, orégano y comino
- Sal a gusto

Poner el pollo en una olla con agua suficiente. Listo el caldo, preparar un mojo en aceite con un diente de ajo machacado, una cebolla, tomates, ajíes y un poco de perejil, todo bien picado. Echar dos cucharones de caldo en ese mojo y cuando haya hervido un rato, azafrán y orégano tostados y una pizca de comino machacado. Colar este mojo y unirlo al caldo, añadir las papas crudas y el fideo. Mantener al fuego hasta que todo esté bien blando. Sazonar con sal, pimienta y zumo de naranja agria o limón verde.

7.1.3- Caldo de ajo

- 1 ½ litros de caldo
- 2 cabezas medianas de ajo
- 1 cebolla
- 1 papa mediana
- 1 cucharada de perejil
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Pan duro tostado (opcional)
- Sal y pimienta a gusto

Cocinar una cabeza de ajo entera con la cebolla y la papa, hasta que se ablanden. Saltear en aceite la otra cabeza de ajo desgranada y adicionarla a la preparación. Pasar por un colador. Cocer al fuego lento y dejar hervir durante cinco minutos. Agregar las hojas de perejil, picadas finamente y las migas de pan tostado. Salpimentar y servir. Si desea, puede añadir un poco de pimentón picante; también, dos huevos batidos y remover hasta que se cuajen.

7.1.4- Caldo de plátano verde

- 3 plátanos verdes
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 ½ litros de caldo
- 2 ruedas de pan tostado

Pelar los plátanos y añadirles jugo de limón. Cortar en rebanadas de una pulgada, hervirlos en el caldo. Otra opción es freídos en el aceite como para hacer plátanos chatinos, aplastarlos hasta formar una pasta e ir agregando el caldo caliente, poco a poco, para que al revolverlo vaya

tomando consistencia de sopa. Machacar bien la rueda de pan frito o tostado hasta convertirla en polvo y añadirlo para espesar la sopa.

7.1.5- Caldo de cebolla

- 1 libra de cebolla
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de harina de Castilla
- una pizca de pimienta
- 1 ½ litros de caldo
- Sal a gusto

Derretir la mantequilla y agregar la cebolla picadita hasta dorarla ligeramente. Añadir la harina polvoreando y unir bien. Incorporar al caldo, junto a la sal y la pimienta molida, dejar hervir. Si desea una sopa más nutritiva, agregar yemas de huevo cuando está hirviendo.

7.1.6- Caldo de papa

- 1 ½ litros e caldo
- 2 papas
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de cebolla picada
- ½ cucharada de orégano
- 2 cucharadas de queso rallado

Hervir el caldo y cuando rompa el hervor, agregar las papas ralladas crudas. Dejar durante 30 minutos y retirar. Aparte, dorar la cebolla en el aceite. Fuera del fuego incorporarla junto con el orégano, el queso rallado y mezclar. Volver al fuego y dejar hervir unos minutos y servir.

7.1.7- Otro caldo de papa

- 4 papas grandes
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 ramita de apio
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 litro de caldo (puede ser el agua de las papas hervidas)

Sal y pimienta a gusto

Hervir las papas peladas y reducir las a puré. Pasar por un colador o batidora. Aparte, derretir la mantequilla, agregar la harina y mezclar bien. Añadir la cebolla picadita, apio, sal y pimienta. Unir con el puré de papa, echar el caldo y remover hasta que se espese. Servir caliente.

7.1.8- Caldo de vegetales

- 2 litros de caldo
- ½ libra de col
- ½ libra de papa
- ½ libra de calabaza
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 ají verde
- 5 tomates
- 1 ramita e perejil
- ¼ libra de habichuelas
- 2 cucharadas de aceite o manteca

Poner a hervir el caldo, agregar la col, calabaza, papas y zanahorias, todo bien picadito, cocinar a fuego lento hasta que las viandas estén blandas. Hacer un sofrito con el aceite o manteca, las cebollas y los ajos. Añadir el ají y sofreír, y por último, los tomates; mantener al fuego hasta que se evapore el líquido y el sofrito quede en grasa. Verter en la sopa y añadir el perejil y las habichuelas, previamente cocidas y picadas. Hervir unos minutos hasta que se espese el caldo.

7.1.9- Caldo criollo con plátano

- ½ libra de carne de cerdo
- 1 mazo de acelga
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 plátanos verdes
- 2 tomates
- 2 litros de caldo

Aceite

Zumo de limón y sal a gusto

Freír la carne en pedazos chicos y salcochar la acelga. Cortar uno o dos plátanos verdes y freírlos en aceite bien caliente. Sacarlos y aplastarlos, entonces volver a echar hasta que estén bien dorados (tostones). Listo el caldo, añadir la carne, los plátanos y las acelgas, y dejar hervir durante un buen rato.

7.1.10- Caldo de plátano verde (2)

2 litros de carne de res o pollo

1 libra de plátano verde

1 cebolla

3 dientes de ajo

2 tomates

Zumo de limón y sal a gusto

Preparar el caldo y al ponerlo al fuego, añadirle la cebolla, el ajo y el tomate, todo picado finamente. Pelar el plátano y cortarlo en rueditas finas (mariquitas). Freírlas y dejar refrescar y, sin añadirles sal, molerlas para convertirlas en polvo o una especie de harina fina. Adicionar al caldo previamente elaborado y al servir, agregar zumo de limón a gusto.

7.1.11- Caldo de plátano y cerdo

1 libra de carne de cerdo

2 plátanos pintones

3 litros de caldo

1cebolla

1 ají

4tomates

1 naranja agria

¼ taza de manteca

2 dientes de ajo

¼ libra de fideos

Poner el caldo a calentar. Hacer un sofrito en la manteca con la cebolla, ajo y ají, añadir los tomates y seguir sofriendo. Echar la carne de cerdo cortada en trocitos y revolver bien todo hasta que comience a dorarse. Rociar con

el jugo de naranja agria y poner media taza de caldo. Cocinar a fuego lento hasta que la carne se ablande. Agregar el resto del caldo y cuando rompa a hervir, adicionar los plátanos previamente cocinados con la cáscara, pelados y cortados en trocitos, además de los fideos. Cocinar hasta que los fideos estén blandos y el caldo con el espesor deseado.

7.1.12- Caldo especial

- ½ libra de
- 2 zanahorias
- 2 ajos puerros
- 1 nabo
- ½ libra de papa
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 1 ají
- 1 ramita de perejil
- 1 hoja de laurel
- 3 litros de caldo
- Colorante
- Sal a gusto

Poner en la cacerola el agua con la carne, cebolla, tomates, ají colorante, hoja de laurel, sal y un poquito de perejil. Dejar hervir por hora y media aproximadamente. Colarlo todo. Dejar que la carne se enfríe y picarla en pedazos menudos al igual que las zanahorias, el ajo puerro, nabos y habichuelas. Poner el caldo de nuevo al fuego con todos los ingredientes. Servir bien caliente adornada con el perejil y acompañada de pan tostado.

7.1.13- Sopa china (versión)

- 4 litros de agua
- ½ libra de pollo
- ½ libra de masas de cerdo
- ¼ libra de jamón
- ¼ libra de camarones
- 1 pedazo de hueso de jamón
- 2 agujas de cerdo (huesos)
- 1 cebolla grande

- 1 cucharada de jengibre
- 3 cucharadas de acelga
- 3 cucharadas de cebollinos
- 3 cucharadas de frijolitos chinos (por cada tazón de sopa)

Poner a hervir en una cazuela amplia los huesos, las carnes, la cebolla y el jengibre hasta que se reduzca, por lo menos, a un litro del caldo. Quitar del fuego y dejar refrescar. Colar. Separar de los huesos todas las masas salvables (picar todas las carnes y los camarones). Poner de nuevo al fuego y, cuando comience el hervor, agregar las carnes, los camarones y las verduras. Sazonar con salsa china o sal, como prefiera. Dejar hervir por cuatro o cinco minutos. Servir inmediatamente. Puede poner en cada tazón una yema de huevo y verter la sopa caliente sobre esta. Entonces se llama *especial*. Tener en la mesa más vegetales picaditos y salsa picante de soya, así como ruedas de pan. Para una comida completa puede incluir croquetas de pescado, berenjena frita o filete de pescado rebozado.

7.1.14- Sopa de carne

- 1 libra de carne
- 3 litros de agua
- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1 ají verde
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de comino
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharada de sal
- 6 tomates
- 3 papas pequeñas
- Fideos a gusto

Poner la carne en una olla con el agua, la sal y la pimienta, el comino y la hoja de laurel, ajo, cebolla, sal, tomate y ají. Cocinar por lo menos dos horas a fuego mediano, hasta que esté completamente blanda. Colar todo y separar la carne, poner de nuevo la carne en la olla y agregar las papas picadas, cocinar por unos diez minutos hasta que los trozos de papa estén blandos. Entonces añadir fideos. Si durante el tiempo en que se cocina la carne, el agua disminuye, añadirle más. Esta sopa es deliciosa si al servirla

se le agrega jugo de limón. Con la carne puede hacer dos cosas: o la pone cortada en trocitos en la sopa de nuevo, o la puede usar para la receta de ropa vieja.

7.1.15- Sopa de pescado

- 2 cabezas grandes de pescado
- 2 cucharadas de aceite
- 1 ají
- 3 granos de pimienta
- 3 dientes de ajo
- 2 ½ litros de agua
- ¼ libra de pan picadito
- 1 cebolla
- 6 tomates de cocina
- 1 cucharadita de comino
- Sal a gusto

En la misma olla donde se va a hacer la sopa, verter el aceite, calentar y hacer un sofrito con cebolla y ají, después añadir los tomates picaditos y dejar hasta que esté en su punto. Agregar la pimienta, el comino y los dientes de ajo machacados, revolver bien e incorporar las cabezas de pescado al sofrito, echar el agua y cocinar a fuego lento que se gaste la mitad del agua. Colar el caldo, sacar las cabezas de pescado y separar las masitas. Aparte, hervir el caldo nuevamente con los pedacitos de pan hasta que se cuaje, y revolverlo de vez en cuando. Añadir las masas de pescado y perejil picadito. Esta receta también se puede hacer con arroz remojado en lugar de pan, utilizando por cada taza de caldo una cucharada de arroz.

7.1.16- Ajiaco criollo

- 1 libra de aguja de cerdo (huesos)
- ¾ libra de masa de cerdo
- ½ libra de boniato, yuca, malanga, ñame y calabaza
- 1 plátano verde y 1 pintón
- 2 mazorcas de maíz
- 8 tomates
- 1 cebolla y 1 ají grande
- 4 dientes de ajo

1 cucharadita de pimienta
Sal a gusto

Poner a hervir las viandas más duras; yuca, malanga y las carnes con la aguja. Cuando haya hervido una hora aproximadamente, agregar un sofrito con todas las sazones y el resto de las viandas (el plátano se hierve a parte para que el caldo no se ponga oscuro), sazonar con sal y pimienta y añadir el maíz cortado en trocitos. En el momento de servir, después de espesar el caldo, se añade el plátano maduro y el jugo de limón.

7.1.17- Guiso criollo

2 porciones de pollo
½ kilogramo de carne de cerdo o res
1 cebolla grande picada
4 dientes de ajo
3 litros de caldo de pollo
2 ajíes pimientos picados en tiras finas
3 zanahorias picadas en cuadritos
¼ kilogramo de calabaza cortada en cuadritos
5 mazorcas de maíz tierno cortadas en ruedas (ó 3 tazas de granos)
1 libra de tomates maduros y pelados
Sal y pimienta a gusto

Sazonar la carne cortada en trozos con sal y pimienta. Dorarla en una cazuela grande con dos cucharadas de aceite. Unirle la cebolla, el ajo, los tomates y finalmente el caldo preparado. Tapar la cazuela y dejar cocer por 40 minutos. Mientras, sazone el pollo con sal, pimienta y ajo. A los 40 minutos agregar las piezas de pollo y continuar la cocción con la olla tapada por 10 minutos más. Pasado este tiempo, es el momento de incluir los vegetales: las ruedas de maíz o los granos, la calabaza y la zanahoria. Volver a tapar y cocinar por otros 20 minutos. Destapar, rectificar el punto de sazón y ver si todo está a punto. Servir bien caliente.

7.2- Cremas

7.2.1- Crema de queso

4 cucharadas de mantequilla

- 1 rebanada de cebolla
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta molida y nuez moscada a gusto
- 3 tazas de leche
- 1 taza de caldo de res, gallina o pollo
- 1 ½ tazas de amarillo queso rallado, molido o cortado en pedacitos muy pequeños

Derretir la mantequilla y sofreír la cebolla molida sin dejar que se queme, añadirle la harina, sal y pimienta, revolver para formar una pasta (si lo prefiere, puede batir juntos cebolla, harina, sal, pimienta y caldo en la batidora para luego añadirlos a la mantequilla derretida). Agregar poco a poco el caldo y la leche, y revolver siempre para que no se formen grumos. Cuando la crema haya hervido y esté espesa, agregar la mitad del queso y cocinar de nuevo a fuego lento o baño de maría, sin dejarla y revolviendo hasta que el queso se derrita en la crema. Al servir, agregar por encima el resto del queso.

7.2.2- Crema de chícharos

- 2 tazas de chícharos
- 1 taza de papa y 1 de zanahoria
- ½ cebolla mediana
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de caldo
- 1 cucharada de mantequilla
- Pedazos de pan tostado (cantidad a gusto)

Ablandar los chícharos. Agregar la papa, zanahoria, cebolla y sal, y dejar cocer. Licuar y colar. Adicionar la mantequilla y rectificar el espesor de la crema. Servir con el pan.

7.2.3- Crema de maíz

- 6 mazorcas de maíz tierno
- 1 cucharadita de sal
- 1 tomate mediano
- 3 cucharadas de perejil

3 cucharadas de mantequilla

1 cebolla mediana

Desgranar las mazorcas de maíz . Cocer los granos en agua con sal, junto con el tomate cortado en cuartos y el perejil, finamente. Licuar o pasar por el colador. Sofreír en mantequilla la cebolla cortada muy fina y adicinarla a la crema. Servir caliente.

7.2.4- Crema de frijol y espinaca

2 tazas de frijol

1 mazo pequeño de espinaca

2 malangas

6 ajíes cachucha

4 cucharadas de cebollino

4 dientes de ajo

2 ramitos de mejorana

4 hojas de orégano de la tierra

½ taza de maní tostado

1 cucharada de aceite

3 litros de agua

Cocinar los frijoles en el agua donde estuvieron en remojo con las malangas hasta que se ablanden. Sofreír en el aceite, el cebollino, los dientes de ajo, el ají y las plantas de condimento con la espinaca. Añadir el sofrito a la olla que contiene los frijoles y las malangas. Adicionar sal y cocinar durante cinco minutos aproximadamente. Hacer un puré espeso en la batidora con todos los ingredientes, añadir más agua si se desea la crema menos espesa. Al final, agregar e maní tostado.

7.2.5- Crema de zanahoria

2 tazas de zanahoria

1 cebolla mediana

1 cucharada de mantequilla

4 taza de caldo desgrasado

1 cucharadita de sal

Pimienta molida a gusto

½ taza de yogur

Picar las zanahorias y pasarlas por la batidora con la cebolla y media taza de caldo. Poner la mantequilla al fuego y cuando esté caliente, incorporar la zanahoria. Dejar sofreír un poco y agregar el resto del caldo, la sal y la pimienta. Adicionar el yogurt y hervir durante 15 minutos. Servir caliente.

7.3- Frijoles

7.3.1- Frijoles negros a la criolla

- 1 libra de frijoles
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 2 ajíes cachucha y la mitad de uno grande
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de azúcar
- Un poquito de orégano
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite
- Sal a gusto

Ablandar los frijoles en el agua donde puso el ajo machacado, laurel, ajíes cachucha y pimienta, cortados al medio y limpios, y la cebolla picada en trozos. (Puede ponerlos a remojar en agua con el ají verde, el laurel, 1 diente de ajo y la cucharada de sal, aproximadamente una hora antes de iniciar la cocción). Una vez bien blandos los frijoles, echar sal a gusto y una cucharadita de azúcar. Preparar aparte, en una sartén, un sofrito en aceite con la mitad de la cebolla de la cebolla, la otra mitad del ají cachucha, también cortado al medio y limpio. Cuando todo esté a medio sofreír, añadirle un poquito de orégano. Esperar a que quede bien sofrito y echarle un cucharón de frijoles. Revolver para que se impregnen del mojo y echar al resto de la cazuela. Aplastar un poco los frijoles con el cucharón para que se cuajen. Si lo desea, ya con los frijoles fuera del fuego, añadir una cucharada de vinagre y una de aceite.

7.3.2- Frijoles colorados

Ablandar igual que los frijoles negros. Echarle una lasca de tocino u otro ahumado y cuando los frijoles empiecen a ablandarse, agregar una cucharada de aceite, cebolla picada muy fino, un diente de ajo machacado

y uno o dos ajíes verdes cortados en tiras. Aparte, prepare un buen sofrito de aceite o manteca con ajos machacados, cebolla picadita, ajíes, dos tomates y pizcas de orégano tostado. En este sofrito verter un cucharón de frijoles, revolver durante un rato y unir al resto de los frijoles, terminar de sazonar con sal y pimienta. Si quedasen claros, cuájelos, aplastando los propios frijoles.

7.3.3- Ensalada de frijoles

Seleccionar cualquier variedad de frijoles: colorados, blancos u otros, ponerlos en remojo de seis a ocho horas. Cocinar en agua con sal hasta que se ablanden. Escurrir y servir calientes o fríos y agregar por arriba salsa vinagreta, cebollinos y ajíes crudos, cortados finamente. (El agua de cocción de los frijoles no se bota, ya que puede utilizarse para preparar sopas y cremas de vegetales).

7.3.4- Frijoles refritos

Seleccionar cualquier variedad de frijoles: colorados, blancos u otros, ponerlos en remojo de seis a ocho horas. Cocinar en agua con sal hasta que se ablanden. Escurrirlos y molerlos con cebolla, cebollinos, ajo, ajíes y plantas de condimento o especias secas a gusto. A la pasta de los frijoles, añadir sal y sofreír en el aceite caliente por unos minutos. Los frijoles refritos se consumen directamente o se utilizan para rellenar ajíes, tomates u otras hortalizas. También se sobran frijoles de una comida, páselos por el colador y redúzcalos a puré. Luego, en la sartén ponga una cucharada de aceite y cocine, revolviéndolo constantemente hasta que se despegue de los lados del recipiente y quede como una pasta espesa.

7.3.5- Chicharo guajiro

- 1 libra de chícharo
- 1 pedazo de tocino, hueso o ahumado de puerco
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 3 litros de caldo
- Migas de pan
- Sal a gusto
- 1 limón verde

Salcochar los chícharos con el tocino ahumado o hueso d puerco. Cuando estén casi blandos, hacer un mojo en la manteca con ajos machacados, cebolla picada y el zumo de medio limón verde. Verter este mojo sobre los chícharos y espesar la salsa con un poco de migas de pan. Sazonar con sal y pimienta. (Opcionalmente se le puede añadir trocitos de papa).

7.3.6- Frijoles germinados en casa

Las semillas constituyen un alimento vivo, pues están creciendo hasta el momento en que comenzamos a masticarlos. Los brotes tienen principios nutritivos extraordinarios.

La mayoría de los granos y semillas de ciertas verduras y hortalizas son susceptibles de someterse l proceso de germinación. habitualmente se utilizan frijoles colorados, negros, lentejas, judías, gandul, ajonjolí, caballero, maíz, trigo y las semillas de girasol, siempre que no hayan sido sometidos a tratamientos químicos (fertilizantes artificiales) o hayan vencido su fecha de viabilidad. El conocido frijolito chino utilizado en el arroz frito, no es más que un germinado de un frijol que es una semilla verde pequeña.

Para preparare los germinados en casa deberá tenerse un frasco de cristal d boca ancha, una gasa para cubrir, una liga o cordel para amarrar la gasa y, por supuesto, los frijoles o semillas. También pueden utilizarse bandejas o sacos de yute.

7.3.7- Proceso para obtener germinados

1. Lavar y seleccionar los granos. La cantidad deberá estar en proporción con el tamaño del frasco y la semilla. Por lo general se utilizan de 3 a 5 cucharadas.
2. Colocarlos en un frasco de vidrio de boca ancha, que esté bien limpio.
3. Cubrir con agua a temperatura ambiente.
4. Dejar en remojo hasta que las semillas se hidraten. Este tiempo varía de cuatro a doce horas en dependencia del

tipo de grano que se utilice. Habitualmente se emplean ocho horas.

5. Cubrir el pomo con la gasa y ajustar la liga o cordel a la boca del pomo.
6. Colocar el pomo tapado en un sitio oscuro y ventilado.
7. Después de hidratados los frijoles, eliminar el agua, enjuagarlos dentro del pomo, escurridos y sin agua.

Repetir esta operación de enjuagar los granos y escurrirlos, dos o tres veces al día, hasta el quinto día, tiempo en que las germinaciones habrán desarrollado casi seis veces su tamaño inicial. El crecimiento de los frijoles depende de la variedad.

Capítulo 8

8- Recetas con magia

El tema de los afrodisíacos es polémico. Por ello recomendamos, antes de revisar lo que aquí abordamos, una fórmula infalible, confirmada a través de generaciones y rectificada por la escritora chilena **Isabel Allende** en su libro *afrodita* cuando dice: -“Después de dar un par de vueltas completas por el mundo de los afrodisíacos, descubro que lo único que en verdad me excita es el amor.

Algunos científicos plantean que no existen plantas afrodisíacas; sin embargo, otros reconocen que no se ha llegado a conclusiones definitivas al respecto. Por lo pronto, es de considerar lo planteado por el botánico cubano, **Dr. Juan Tomás Roig Mesa**, en su obra *Plantas medicinales, aromáticas y venenosas de Cuba*, al relacionar más de 20 especies que describe como afrodisíacas; es decir; que estimulan las funciones sexuales y, al menos, nueve anafrodisíacas; o sea, de acción contraria, pues aun cuando este libro fue escrito en 1945, continúa vigente t a escala internacional.

Sin duda los afrodisíacos crean un estado de ánimo en la pareja que suscita el deseo. Aquí encontrará sugerencias sobre su uso como tónicos, relajantes u otras fórmulas naturales con fines cosméticos; también uso de plantas medicinales, cuyas referencias y empleo parten de la **Guía terapéutica**, aprobada por el **Ministerio de Salud Pública de Cuba**, con la que trabajan los dispensarios para elaborar las diferentes formulaciones que deben ser ofertadas a la población en las farmacias cubanas.

Aun cuando de manera general hemos utilizado fuentes confiables, es importante la consulta al médico de la familia o al especialista en la materia acerca del uso o aplicación individual de cualesquiera de las preparaciones que aquí incluimos, pues no todas las personas reaccionan de la misma

manera, ni siempre están ente la certeza de la afección que presentan y pueden producirse complicaciones que es necesario evitar.

Tengamos presente que la sabiduría popular es de primer orden; pero nuestro país cuenta con toda una infraestructura científico-productiva y un alto nivel de especialización en esta materia que lo ayudará a discernir y a tomar las decisiones más adecuadas.

8.1- Afrodisíacos

- **Albahaca:** Se le considera estimulante, lo cual aumenta si se ingiere macerada. En cultos antiguos, la albahaca se asociaba con la pasión y la fecundidad. Si no es frotada o apretada al calor de los dedos, de ella no brotará ningún perfume.
- **Apio:** Tiene un moderado efecto afrodisíaco, aun más si se toma en caldos. Se dice que unido a la remolacha, tiene mayor efecto, pero no se debe mezclar con la lechuga, ya que anulará los buenos efectos.
- **Azafrán:** Además de dar sabor y color a las comidas estimula sexualmente. Se obtiene de los pistilos secos de la flor.
- **Cilantro o culantro:** Utilizado para saborizar comidas, muy aromático y agradable.
- **Canela:** Un popular afrodisíaco conocido en el mundo, se emplea en la antigüedad, como condimento y en forma de aceite para masajes. Con su poder energizante, repone fuerzas físicas y mentales. Ideal para los postres.
- **Mostaza:** Estimula la acción de las glándulas sexuales.
- **Menta:** Se dice que fue la primera planta medicinal que empezó a utilizarse como afrodisíaco por su eficacia como estimulante suave del sistema nervioso. **Shakespeare** se refiere a esta, junto a la lavanda t al romero, como estimulante para caballeros de mediana edad.
- **Anís:** Las semillas, además de carminativas, son utilizadas en bebidas. Son muy eficaces masticarla crudas para eliminar el mal aliento bucal.

- **Jengibre:** Se utiliza su raíz, apreciada como afrodisíacos especial.
- **Nuez moscada:** Dicen que no es muy potente para las mujeres, pero tiene la reputación de ser el mejor amigo del hombre.
- **Orégano:** Si echa un puñado en el baño de agua caliente que comparte con la pareja, es una experiencia erótica. En infusión es un buen excitante.
- **Perejil:** Aumenta la producción de estrógenos, por lo que resulta especialmente útil en la menopausia. Sumergir varias ramas de perejil en un litro de agua hirviendo. Apagar el fuego y dejar reposar una hora. Tomar un vaso antes de realizar el acto sexual.
- **Romero:** Señalan los estudiosos que de las virtudes del romero se puede escribir un libro y ha sido llamada la hierba milagrosa que restaura la juventud. Se le considera con propiedades digestiva y de excelente acción diurética. Interviene como ingrediente que aporta un toque de sabor especial. Se utiliza para reducir las arrugas de la piel y los niveles elevados de colesterol, también para digestiones difíciles, contra el insomnio, tos persistente, afonía, acné, amigdalitis, colon irritable, gripe, reumatismo y várices. Entre otras múltiples formas, puede usarlo de la manera Siguiente:
- **Agua para beber:** Una de las aplicaciones más agradables del romero es sin duda la preparación del agua para beber. Basta colocar una rama dentro de la jarra de agua y esperar un par de horas para encontrar un sabor sorprendente. Luego, si se acompaña con unas rueditas de pepino y unas cascaritas de limón, le aportará una insuperable sensación de frescura y bienestar que el cuerpo agradecerá.
- **Aceite al romero con especias:** Para un litro: una zanahoria pequeña, un ají verde, un tomate mediano, tres dientes de ajo, tres cebollas pequeñas, una rodaja de lima y una de limón, una hoja de laurel y cuatro de albahaca, una ramita fresca de romero, una cucharadita de pimienta negra y una de pimentón, dos tazas de aceite vegetal. Cortar la zanahoria en dados, el ají en tiras, el tomate a la mitad, y los dientes de ajo y las cebollas en rodajas finas. Introducir todos ingredientes alternados con los condimentos en una botella y

agregar el aceite hasta cubrir. Dejar una semana en reposo. (Se puede conservar durante cuatro semanas).

- **Salvia (estimulante):** En la antigua Grecia era usada la infusión de salvia para estimular la fertilidad y perpetuar la raza.
- **Semillas de calabaza:** Reconstituyentes y abundantes en proteínas, zinc y otros minerales importantes para la función sexual. Recomendadas para la próstata.
- **Cebolla:** Se le han adjudicado poderes afrodisíacos desde tiempos muy antiguos. La cebolla y el ajo contienen un aminoácido que se libera cuando son machacados gracias a la ayuda de una enzima, lo cual genera su olor característico. Este compuesto es lo que posiblemente tenga propiedades afrodisíacas, pero lo que si se ha comprobado es que funcionan como antibiótico. Cuenta una leyenda árabe que un rey de la antigüedad usaba las cebollas como afrodisíaco y había logrado mantener la erección durante varios días seguidos.
- **Clavo de olor:** En la India se acostumbra a comerlo para combatir la impotencia y para suavizar el aliento.
- **Pimienta y otras especias picantes:** Tienen una acción irritativa que puede estimular el aparato genital, y de ahí que se les atribuya un efecto afrodisíaco. La pimienta blanca y la negra provienen de la misma baya, solo que la primera no contiene la cáscara. Es tonificante de los músculos y estimulante. Es habitual añadirla al jugo de tomate y hay quien la usa en otro tipo de bebidas.
- **Aguacate:** Muy apreciado por su capacidad como estimulante sexual. Eso se debe a su alto contenido de vitaminas que le dan un gran valor energético.
- **Cacao (chocolate):** Sus semillas contienen sustancias que estimulan el organismo. Los aztecas lo tenían como alimento de los dioses, Tiene un alto efecto revitalizante sobre el sistema nervioso, ayuda a combatir la fatiga y actúa como estimulante de las facultades mentales. Es tan adictivo y excitante como el café, pero además se le atribuye simbolismo en los ritos del cortejo romántico.

- **Frijoles:** Para los teutones y romanos era estimulante y la flor simbolizaba el placer sexual. La sopa de frijoles tuvo tal reputación de erótica.
- **Maíz:** Planta sagrada entre los indios de América, simboliza fertilidad y abundancia.
- **Pimiento:** Varían sabor y nombre de una región a otra, es uno de los componentes de todos los platos exóticos que estimulan la imaginación y el apetito sexual para el amor.
- **Trigo:** Al igual que el arroz, representa la fertilidad. Antiguamente horneaba pan en la forma de genitales para determinadas ceremonias.
- **Jalea real:** Potente estimulante general. A base de aminoácidos y complejo vitamínico, posee reconocida acción reconstituyente que aumenta la potencia sexual.
- **Mariscos:** Tienen conocida fama de afrodisíacos. Por su alto contenido en minerales, favorecen la estimulación de las capacidades físicas y mentales.
- **Champagne:** Como todas las bebidas alcohólicas es un desinhibidor y ayuda en el momento inicial del sexo, pero en grandes cantidades ejerce un efecto contrario.
- **Miel:** De alto valor energético por su riqueza en vitaminas y minerales. Muy utilizada en diversas preparaciones afrodisíacas. Es mucho más efectiva si es pura, ya que una vez licuada puede perder algunas cualidades.
- **Mezcla de especias afrodisíacas:** Las especias han de perfumar y resaltar los sabores originales, nunca ahogarlos o desvirtuarlos. Puede preparar esta mezcla para ser usada, tanto en carnes, pescados como en arroces, verduras y salsas: Una cucharada de pimienta blanca, dos de comino en grano, una de jengibre molido, cuatro de cilantro seco (en granos), siete clavos de olor, dos cucharadas de mejorana seca, 1 ½ de pimentón dulce, una cucharada de albahaca seca, ½ de canela molida, ½ de nuez moscada y 10 granos de cardomomo. En un recipiente de cristal o barro poner las especias, mezclarlas bien y luego triturarlas lo más finamente posible. Una vez bien molido todo,

guardar en un frasco de cristal de cierre hermético y al resguardo de la luz. Para quienes gusten del picante, puede agregarle dos cucharaditas a la mezcla.

8.1.1- Flores afrodisíacas

- **Jasmín:** De aroma fuerte, dulce y muy envolvente que influye y actúa a nivel emocional. Es un valioso afrodisíaco que calma y relaja el cuerpo. Se dice que ayuda a solucionar problemas relacionados con la impotencia y la frigidez y contribuye a fortalecer los órganos sexuales masculinos.
- **Rosa:** De olor fuerte, envolvente y seductor. Usada para elaborar aceites y perfumes, y sus pétalos en baños.
- **Lirio:** La combustión de esta flor desprende un perfume que ofrece alta dosis de estimulación.
- **Violetas:** Dicen que su aroma posee una alta virtud afrodisíaca, sobre todo por las noches.
- **Lilas:** Desde el Renacimiento se les atribuye el poder de excitar, fundamentalmente a los varones. Estas flores y también las de maravilla o caléndula pueden usarse para elaborar aceites esenciales para masajes o bien para usar en los baños con la pareja.

8.2- Cosmética natural

8.2.1- Limpieza de cutis

Los tratamientos de limpieza de cutis, ya sea promedio de baños de vapor o saunas son los que más eficacia tienen, pues la limpieza de los poros es profunda debido a que estos se abren lo suficiente como para dejar salir las toxinas. Los baños de vapor de pecho y cabeza se realizan poniendo una olla a hervir con plantas como el eucalipto, manzanilla, romero, ortigas o hinojo, en dependencia de si deseamos efectos de limpieza, astringente, estimulante de la circulación, o simplemente terapéuticos. También ser utilizadas las siguiente mascarillas para la limpieza de cutis:

- **Avena**: Tres cucharadas de avena en polvo y tres de leche. Calentar la leche y antes de que hierva, echar la avena y hacer una pasta. Aplicar en el rostro y enjuagar con agua tibia. Esta mascarilla limpia los poros a fondo y el cutis de células muertas.
- **Pepino**: Tres cucharadas de leche y cuatro de zumo de pepino fresco. Mezclar y aplacar en el rostro.
- **Aguacate**: Tres cucharadas de agua destilada (ó lluvia), tres de aceite de (que se obtiene de la filtración natural de un aguacate bien maduro expuesto al sol), una cucharadita de miel de abejas o cera de abejas, poner a baño de maría la cera de abejas rallada o la miel, añadir el aceite de aguacate y remover. Luego dejar enfriar y añadir el agua destilada. Batir hasta que se enfríe y adquiera una textura cremosa. Aplicar.

8.2.2- Contrarrestar arrugas

- **Leche**: Preparar esta mascarilla, recomendable para piel muy maltratada por el sol o por la edad. Mezclar dos cucharadas de leche con una de mantequilla. Con las yemas de los dedos aplicar sobre el rostro y el cuello, masajeando hasta que la pasta se reparta bien, hacerlo estirando la piel hacia delante y luego hacia atrás. Dejar reposar durante cinco minutos y retirar, primero con un algodón, luego con agua tibia y después, con fría. Es recomendable también para el cutis reseco.
- **Huevo**: Hacer una mezcla con una clara de huevo y dos cucharadas de miel. Aplicar en el rostro hasta que se seque. Enjuagar con agua fría.
- **Papa**: Hervir una papa y triturarla, añadir una cucharada de glicerina y unas gotas de zumo de limón. Aplicar una vez a la semana y dejar actuar veinte minutos. Puede usar papa cruda: en este caso, lavar la papa y extraerle las posibles áreas verdosas. Raspar la cáscara y proceder a rallarla cruda. Echar la pulpa obtenida en un recipiente limpio, no metálico y guardar en el refrigerador para ser utilizada antes de veinticuatro horas. Aplicar fría en el rostro y el cuello, limpios, a la vez que se fricciona ligeramente. La mezcla restante

puede aprovecharse en las manos. Si dispone de tiempo es recomendable colocar una rodaja fina de papa sobre lo párpados. Transcurrido unos quince minutos como máximo, retirar de la piel los residuos con un paño o gasa limpia y húmeda. Enjuagar el rostro y dejarlo secar al aire natural. Con este tratamiento se renueva la epidermis y la convierte más suave al tacto.

- **Papa en las manos:** La papa puede ayudar a restablecer la belleza y suavidad de las manos, pues su propiedad de se emoliente le permite ablandar la piel. Una fórmula simple es hacer un batido con una papa mediana cruda al que le añade una cucharada de leche hervida. Con la mezcla que se obtiene, friccionar la piel, luego se deja actuar por unos minutos, como si fuese una máscara en el rostro. En caso de no disponer de leche o batidora en ese momento, machacar una papa hervida con media cucharada de aceite vegetal, y añadir unas gotas de limón. Después de darle un amplio masaje a las manos, enjuagar con agua tibia. Es importante retirarla con abundante agua, y cuidar que no queden residuos, y que si después se exponen al sol pueden producirse manchas oscuras por el limón. Cada vez que cocine papas puede recurrir al uso de una parte de ellas para revitalizar sus manos.

8.2.3- Desodorante natural

Si el sudor le juega una mala pasada, al llevarle mal olor a alguna parte del cuerpo, o porque ningún desodorante lo beneficia, puede probar una forma ecológica hecha de papas: utilizar para ello media papa cruda, frotarla en la zona que lo necesite, ya sean las axilas, las manos o los pies, El efecto requiere un previo aseo, hay que lavarse las manos y secarse antes de su uso. Aunque usted no lo crea, actuará en breve como el mejor desodorante del mercado.

8.2.4- Blanquear los dientes

Para tener los dientes blancos, frotarlos con hojas de salvia frescas dos o tres veces a la semana.

8.2.5- Almohadillas de flores secas

De manzanilla para neuralgias y reumas: llenar un saquito de tela de algodón con 100 gramos de flores secas. Calentar con la bolsa de agua caliente o sobre algún recipiente a unos 40 o 50 C. Poner la almohadilla sobre la parte del cuerpo adolorida. Se puede usar, cotidianamente, esta almohadilla sin previo calentamiento como compañía durante el sueño.

8.2.6- Acabar con las ojeras

Una de las formas más sencillas para acabar con las ojeras consiste en aplicar sobre los párpados, durante 15 o 20 minutos, y mediante un algodón, una preparación de té tibio al que debemos haber añadido un poco de sal. También: rallar una papa con la piel y mezclarla con migas de pan empapadas en leche. Aplicar el preparado sobre los ojos y dejarla actuar de quince a veinte minutos, mientras te relajas. Otra variante: cortar rodajas de pepino y colocarlas sobre los ojos cerrados. O poner aceite de ricino sobre los párpados y alrededor de los ojos antes de dormir.

8.2.7- Cejas y pestañas

Cepillar todos los días y aplicarles una gota de aceite de ricino. De esta forma se fortalecen y espesan. Para conservar las pestañas flexibles y sanas aplicar, una vez a la semana, compresa de manzanilla, unos cinco minutos.

8.2.8- Limón decolorante

Para ocultar velos del labio superior pasar por la zona un algodón empapado de limón, dos veces al día, mañana y tarde. (No tomar sol, pues pueden producirse manchas).

8.2.9- Conservar el bronceado

Para prolongar el color tostado, lavar la cara con una infusión de té bien fuerte. Como es astringente, nutrir la piel después con crema hidratante, sobre todo si es cutis algo seco.

8.2.10- Tonificar el cuello

Al lavar la cara con agua fresca, no olvidar ampliar ese gesto hacia la zona del cuello. En verano, antes de tomar el sol, pasar pepino por el cuello.

8.2.11- Granos en la espalda

Mezclar zumo de tomate, de limón y glicerina, agitar bien hasta obtener una emulsión muy fluida y aplicar tras el baño.

8.2.12- Codos cenizos

Colocar todos los días medio limón en cada codo, durante unos minutos, después enjuagar y poner una crema hidratante.

8.2.13- Para adelgazar

Beber mucho agua y caminar. Esto se debe a que el agua ayuda al organismo a descomponer las grasas y a procesar los desechos. Beber agua es algo muy sencillo, como también, caminar todos los días. A algunos les sorprende de que las fórmulas sencillas den resultados cuando se es constante.

8.2.14- Eliminar piojos

En ¼ litro de agua hervir cinco semillas de aguacate picadas, con dos ramitos de ruda. Lavar la cabeza, secar bien con una toalla. Poner el cocimiento y friccionar vigorosamente el cuero cabelludo; envolver con una toalla limpia. Los parásitos se desprenderán, cuando terminen de salir enjuagar bien con agua tibia.

8.2.15- Tónico de agua de rosas

Tres rosas preferiblemente rojas, un litro de agua y un gotero de alcohol de 90 grados. Los pétalos de rosa se ponen a hervir en un litro de agua durante cinco minutos y una vez que esté fresca, colar y agregar un gotero de alcohol. Dura solo una semana. Aplicar sobre la piel dos veces al día y dejar secar.

8.2.16- Para hidratar la piel que se ha expuesto al sol

Una taza de agua, una cucharada de manzanilla seca o un puñado de flores, un gotero de alcohol de 90 grados. Introducir la manzanilla en una taza de agua caliente tapar para obtener la infusión, a los diez minutos colar y agregar el gotero de alcohol. Conservar en un frasco en el refrigerador. Atomizar sobre la piel varias veces al día y dejar secar.

8.2.17- Agua de Hungría.

Desde tiempos inmemoriales es utilizada esta agua beneficiosa para la piel: cuatro cucharadas de romero fresco, tres cucharadas de menta fresca, tres cucharadas de pétalos de rosa, todo bien triturado, una cucharada de cáscara de limón rallada, 150 mililitros de agua de azahar u 150 mililitros de alcohol o vodka. En un recipiente hermético de cristal dejar en remojo todos los ingredientes durante quince días. Filtrar. Embotellar y guardar dos semanas hasta que madure.

8.3- Plantas medicinales

Las formulaciones descritas corresponden a las que aparecen en la **Guía Terapéutica del Ministerio de Salud Pública:**

- **Analgésicos, antiinflamatorios y antipiréticos:** Ajo, ají, caisimón de anís, caléndula, caña santa, cítricos, eucalipto, hierbabuena, llantén mayor, manzanilla, mastuerzo, menta japonesa, mostaza, papa, pino macho, platanillo, propóleos, romero, salvia y toronjil.
- **Antibacterianos:** Ajo, caléndula, caña santa, eucalipto, limón, manzanilla, marañón, propóleo, toronjil de menta, valeriana y manzanilla.
- **Antiácidos:** Formulación de gotas antiácidas.
- **Antianémicos:** Cañandong en jarabe, jale real y polen.
- **Antiasmáticos:** Ajo decocción, ajo jarabe, ajo gotas, aloe jarabe, caña santa elixir, caña santa extracto fluido, cañuela jarabe, cítrico droga seca, eucalipto melito expectorante, jarabe antiasmático 1 y 2.
- **Antidiarreicos:** Arroz decocción, guayaba droga seca, guayaba elixir, guayaba tintura, mangle rojo, manzanilla tintura, marañón droga seca, sagú droga seca y toronjil droga seca.
- **Antiespasmódicos:** Ajo decocción y gotas, albahaca blanca droga, jarabe y tintura, caisimón de anís jarabe, caña santa elixir y extracto fluido, cítricos droga seca, hierbabuena droga y tintura, hinojo droga y tintura, jengibre droga y tintura, limón droga y jarabe, manzanilla jarabe y tintura, majorana droga, menta japonesa, melito

antiespasmódico y medicinal, naranja agria tintura, romero droga, tilo jarabe, toronjil de menta e hinojo droga seca, té compuesto droga seca, valeriana y manzanilla melito.

- **Antifúngicos:** Ajo gotas y tintura, caña santa crema, cañandonga crema, extracto y pinceladas, crema antimicrobiana 1 y 2, guacamaya francesa, guayaba talco, manzanilla crema y tintura, marañón droga seca, sagú droga seca, toronjil droga seca, pino macho droga y extracto, propóleos crema y tintura, salvia de Castilla crema, talco secante y vetiver droga seca.
- **Antihipertensivos:** Ajo jarabe, albahaca blanca droga seca, caña santa elixir, droga y tintura, especie aromática droga seca, propóleos tintura.
- **Antiparasitarios:** Ajo gotas, calabaza emulsión y papelillos, propolisiana, propóleos.
- **Antiseborreicos:** Maloe loción capilar 1 y 2.
- **Antisépticos:** Cayeput cápsulas, linimento papelillos y tintura, especie real droga seca, eucalipto tintura, eucalipto limón droga seca y extracto fluido, gargarismos refrescantes, hierbabuena droga seca y tintura, hinojo droga seca, ítimo real tintura, llantén colutorio, crema, droga seca y llantén mayor y manzanilla colutorio. Llantén menor droga seca y extracto fluido, manzanilla champú, menta japonesa droga y ungüento mentol y alcanfor solución, romero jarabe, talco antiséptico, tilo melito d menta droga y extracto fluido, vicaria blanca fomentos.
- **Antisépticos urinarios:** Salvia de Castilla droga seca y tamarindo frutos.
- **Antitrombóticos:** Ajo decocción, ajo licor y en gotas, cítricos droga seca.
- Antitusivos:
- Eucalipto tintura, gotas antitusivas, jarabe antitusivo, jengibre droga seca y tintura, llantén droga seca, orégano francés droga seca y jarabe, papa tuberculo, té compuesto droga seca.

- **Antivirales:** Ajo gotas, base universal, manzanilla crema, propóleos melito 1 y 2.
- **Carminativos:** Hierbabuena droga seca y tintura, hinojo droga y tintura, jengibre droga y tintura, manzanilla tintura, mejorana droga seca, menta japonesa droga y jarabe, romero droga seca, té compuesto droga seca t toronjil droga seca.
- **Cicatrizantes:** Aloe crema, aloe linimento, supositorios t aloe ungüento rectal, caléndula extracto fluido, flores droga y tintura, cayeput linimento, cebolla crema, llantén crema, propóleos crema con base inerte, propóleos melito 1 y 2.
- **Coleréticos y colagogos:** Caléndula extracto fluido, caléndula flores droga seca, hinojo tintura, romero droga seca.
- **Dérmicos:** Aloe crema, aloe linimento y aloe loción capilar, anamú pomada, bija extracto fluido, caléndula flores droga seca, confitillo crema (escoba amarga), confitillo fomentos, (escoba amarga), crema nutritiva, llantén crema, talco antipruriginoso.
- **Diuréticos:** Ajo decocción, jarabe 1 y 2 y gotas, caña santa droga, elixir, extracto y tintura, limón droga, especie renal droga, maztuerzo papelillos, maíz droga seca, naranja agria tintura, tamarindo frutos, t´r de riñón droga seca, extracto y jarabe.
- **Eupépticos:** Melito amargo 1 y 2.
- **Expectorantes:** Ajo decocción, jarabe, gotas (tintura), aloe jarabe, anticatarral adultos e infantil, caña santa droga, elixir, inhalaciones y jarabe, cañuela jarabe antiasmático, eucalipto tintura, eucalipto limón extracto fluido, eucalipto melito expectorante, guira elixir y jarabe, imefasma jarabe, llantén menor droga seca, melito expectorante con con ipecacuana 1, 2, y 3, melito expectorante con polígala. Mezcla pectoral, naranja dulce jarabe anticatarral, orégano francés droga y jarabe, papa tubérculo, salvia d Castilla jarabe, tilo jarabe 1 y 2, melito y en tintura, tomillo melito.
- **Flebotónicos:** Melito flebotónico 1 y 2, novomatriz elíxir.
- **Hepatoprotectores:** Aloe jarabe y romero droga seca.

- **Laxantes:** Melito laxante 1, 2, y 3, melito con rubibarbo 1 y 2 y tamarindo frutos.
- **Litolítico biliares:** Hinojo tintura, té de riñón droga seca y extracto fluido.
- **Pediculicidas:** Loción pediculicida, plátano corteza (vianda), tabaco droga seca, tabaco extracto fluido.
- **Psoriasis:** Manzanilla crema 2 con base inerte.
- **Reconstituyente de acción antiséptica:** Miel con jalea real y tomillo.
- **Sedantes:** Jazmín de cinco hojas droga seca, melito medicinal 1, melito sedante del 1 al 4, pasiflora droga seca y extracto fluido, pasiflora y valeriana jarabe, ruda droga seca, tilo droga seca, extracto fluido, jarabe 1 y 2, melito, tintura y valeriana con manzanilla melito.
- **Tónicos:** Ajo decocción, jarabe 1 y 2, cañandongra droga seca, jalea real melito 1 y melito 2, jengibre droga seca y tintura, mejorana droga seca, melito estimulante 1 al 4, mezcla estimulante droga seca, miel con jalea real y propóleos, poción estimulante y té compuesto droga seca.
- **Tónicos capilares:** Aloe loción capilar, aloína champú, grasa líquida capilar, romero loción capilar.
- **Vitaminas:** Berro solución.

8.3.1- Formas de elaboración

Al ser procesadas en el hogar las plantas medicinales, se deben tener en cuenta las diferentes formas de elaboración y algunas recomendaciones importantes como:

- **Infusión:** Uno de los métodos más comunes, preparada, por lo general, a partir de las hojas y flores de la planta elegida. Su procesamiento consiste en añadir agua a la masa de vegetal depositada en un recipiente y taponarlo, tras un período de cinco a diez minutos de reposo, colar. El líquido obtenido podrá ingerirse frío o caliente y para endulzarlo, si se requiere, podrá emplearse miel de

abejas o pequeñas cantidades de azúcar sin refinar. Cuando la parte de la planta es blanda como las flores, o cuando contiene aceites esenciales, como la manzanilla, debe emplearse la infusión como forma de preparación.

- **Cocimiento o decocción:** Propio de las abuelas, constituyen la forma más popular en Cuba de consumir *remedios* de origen vegetal. Su empleo es el más apropiado en el proceso de semillas, raíces, cortezas o partes de la planta, ya que se precisa un método más fuerte para la extracción de los principios activos contenidos en el vegetal. En el cocimiento se hierven a fuego lento las partes seleccionadas por más de 10 minutos en un recipiente sin tapar. Concluida esta fase se deja en reposo, se cuela y se sirve. Como medida preventiva se recomienda consumirlo antes de las veinticuatro horas de elaboración, debido a que pasado este tiempo puede: disminuir su efecto, sufrir contaminación por microorganismos o aumentar la toxicidad.
- **Maceración:** Cuando las plantas son susceptibles de perder sus principios activos al ser sometidas a altas temperaturas se puede optar por macerarlas en presencia de agua, alcohol, vino u otro vehículo diluyente. Por regla general, una vez completada la extracción se deja en reposo por no menos de doce horas, aunque este proceso puede prolongarse por más de una semana. Transcurrido este tiempo se cuela el producto obtenido, el que se consumirá en forma de concentrado o se destinará al uso externo en forma de compresas o fricciones.
- **Cataplasmas, compresas y fomentos:** Figuran entre las más conocidas aplicaciones externas de la medicina vegetal. Se colocan sobre las partes afectadas de la piel y se diferencian en que, mientras las compresas y los fomentos son paños humedecidos con la solución extraída de la planta, la cataplasma se elabora mediante el contacto directo del vegetal con la piel, previamente fijado con una gasa o tela limpia que cubrirá los fragmentos de la planta. También puede colocarse de forma indirecta dentro de un pedazo de tela con el fin de aislar la piel del roce de la sustancia vegetal.

En todas las preparaciones deben observarse cuidadosamente la limpieza del material vegetal, así como la higiene en su elaboración y aplicación. La utilización de las plantas deberá ir siempre acompañada de requisitos indispensables como la correcta identificación de la variedad; nunca emplear aquellas que presenten daños o deterioro y su obtención debe realizarse lejos de los caminos, carreteras o áreas en las que se hayan empleado sustancias químicas o hayan tenido contacto con animales.