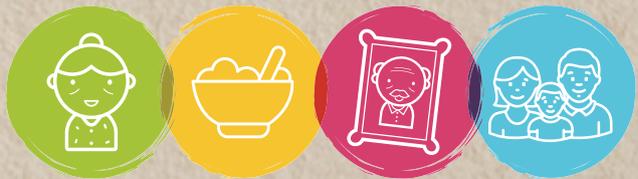




Recetario

MERECEN
SER RECORDADOS



Índice

• Palometa frita y Tacacho con cecina - Perú	02
• Bandeja Paisa - Colombia	03
• Seco de Pollo - Ecuador	04
• Sopa de Maní - Bolivia	05
• Pabellón Criollo - Venezuela	06
• Ceviche de Pescado - Perú	09
• Cuscuz Paulista - Brasil	10
• Pasta con Pollo - Brasil	11
• Bacalaoada - Brasil	12
• Vorí Vorí - Paraguay	13
• Mbejú - Paraguay	14
• Cocido Quemado - Paraguay	14
• Budín de Costa Rica	15
• Buñuelos de Yuca - El Salvador	16
• Fambre Guatemalteco - Guatemala	17
• Buñuelos - México	18
• Mole con Pollo - México	19
• Pan de Muerto - México	20
• Los Tamales Oaxaqueños Mexicanos - México	21





Palometa frita y Tacacho con cecina

Por Roxana Rengifo, Iquitos - Perú

La palometa frita es una insignia de la Amazonía Peruana. Este pescado de río es el preferido del territorio e incorporado en muchas otras comidas, sin embargo, su acompañante perfecto es el tacacho, ya que juegan un papel muy importante dentro de las costumbres de la selva.

Ingredientes:

- 1 palometa
- 65 gr. de cecina
- 20 ml. de manteca
- 8 gr. de chicharrón
- 2 plátanos
- 1 cocona
- 1 taza de cebolla picada
- 1 ají de la selva (conocido como ají mono)
- Sal, comino y ajinomoto al gusto.



Preparación:

- Lavar bien y sacar las vísceras y escamas del pescado.
- Dar unos cortes finos en el lomo porque tiene espinas chicas y para que le penetre los condimentos.
- Ponerle sal empezando por su barriga o buche, comino y ajinomoto, dejar reposar por 10 minutos.
- Freir las palometas uno por uno, cuidando que no se doren demasiado.
- Pelar los plátanos verdes y cortar en rodajas de 1 cm.
- Freir los plátanos con la manteca de chanco e inmediatamente machacarlos en un mortero con un poco de manteca y el wira concho (es el chicharrón que sobra en el sartén) y formar con las manos las bolas de plátano conocido como tacacho.
- En el plato de su preferencia colocar la palometa frita, el tacacho y acompañar con ensalada de cocona y su buen vaso de aguajina, que es una delicia.



Bandeja Paisa

Por Berenice Franco, Medellín - Colombia



Esta receta es tan generosa que en lugar de servirse en un plato ¡hace falta una bandeja o fuente! Su historia es bastante reciente ya que no figura en recetarios colombianos anteriores al año 1950. Al parecer se inspiró en otra receta llamada "arriero" que se preparaba en la región de Antioquía en el siglo XIX.



Ingredientes:

Para la bandeja paisa

- 400 g arroz blanco
- 2 plátanos macho maduro
- 400 g judías pintas
- 2 aguacates
- 400 g tocino
- 350 g carne picada de ternera
- 4 huevos

- 4 unidades arepas de maíz

- 1 hoja de laurel

Para la salsa hogao

- 200 g de Cebolla
- 3 tomates
- 1 diente de ajo
- una pizca de comino
- Sal al gusto

Preparación:

- El día anterior dejar a reposar en un recipiente con las judías en agua.
- Para 400 gramos de arroz utilizamos el doble de agua y un poco más, 850 ml de agua. Cuando el agua hierva añade el arroz blanco y la hoja de laurel. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos tapando el recipiente.
- Prepara una sartén con aceite, corta los plátanos por la mitad y fríe hasta que estén dorados, luego deja reposar en un plato con papel de cocina.
- **Salsa hogao:** Cortar fina la cebolla y sofríe en aceite durante 4 minutos. A continuación, sazonar con sal y pimienta y añadir el tomate cortado en brunoise o trocitos pequeños. Incorpora el ajo picado y el comino, mezcla y cocina durante 2 minutos.
- Escurre las judías y prepara la olla a presión (para ahorrar tiempo) añade las judías a la olla y la salsa hogao. Cubre con agua y programa 30 minutos.
- En una sartén agrega aceite de oliva y sofríe la carne y el beicon hasta que estén dorados. Luego retira, en la misma sartén fríe los cuatro huevos.
- Añadir la carne picada y el beicon al sofrito anterior y dorar unos minutos.
- Para montar la bandeja paisa, colocamos el arroz, las judías o frijoles, los plátanos fritos, la carne picada y el tocino. Agrega los huevos fritos y dos aguacates cortados en rodajas. Se acompaña con arepas o pan de harina de maíz. Se le puede agregar chorizo.





Seco de Pollo

Por Diana López, Guayaquil - Ecuador

El seco de pollo o gallina es uno de esos platos que se encuentra en cualquier hogar ecuatoriano. El seco de pollo o seco de gallina criolla, se cocina a fuego lento en una salsa de cerveza, cebolla, pimiento, tomate, hierbas y condimentos. Tradicionalmente se usaba chicha para preparar el seco, pero hoy en día es más común con cerveza.

Ingredientes:

- 2 kilos de presas de pollo o gallina
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de achiote molido
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla cortada en trozos
- 8 dientes de ajo
- 2 tazas de cerveza (no muy oscura)
- 1 taza de jugo de naranjilla (lulo)
- 6 tomates cortados en cuartos
- 2 pimientos (rojo o verde) cortados en trozos
- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de perejil
- 2 cucharaditas de orégano seco
- ½ taza de jugo de una naranja (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Espolvorear las presas de pollo o gallina con el comino molido, el achiote molido, sal, y pimienta. Licuar la cerveza y el jugo de naranjilla con el tomate, la cebolla, el ajo, los pimientos, el cilantro, el perejil y el orégano hasta obtener una salsa espesa.
- Calentar el aceite en una olla grande y agregar las presas. Dorar por ambos lados y añadir la salsa licuada. Esperar hasta que hierva y cocinar a fuego lento durante 1 hora hasta que las presas estén muy suaves, el tiempo de cocción depende de si es carne de pollo o carne de gallina.
- Si el pollo está tierno pero la salsa aún no ha espesado, retirar las presas y cocinar la salsa a fuego medio durante unos 10 minutos hasta que se espese. Rectificar sal y agregar jugo de naranja para equilibrar el sabor amargo de la cerveza.
- Cuando la salsa esté espesa, volver a colocar las presas en la olla y agregar un poco de perejil y cilantro finamente cortados. Servir el seco de pollo o gallina acompañado con arroz amarillo, plátanos maduros fritos, aguacate, papas, ensalada, etc.





Sopa de Maní

Por Luis Bozo, Cochabamba - Bolivia

Este caldo ligero es muy versátil, aunque el ingrediente principal es el maní, puedes variar las verduras, la proteína y el carbohidrato dependiendo de lo que tienes a la mano. Puedes servirlo como primer plato o plato principal si le agregas arroz o fideos.



Ingredientes:

- 4 trozos de carne medianos (puede ser osobuco, rostbeef)
- 4 papas
- 1 taza de arvejas cocidas
- 1 taza de maní pelado CRUDO
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1/2 morrón rojo
- 1 ají amarillo (es levemente picante)
- Condimentos: comino, pimentón, orégano, laurel y cúrcuma
- 2 cdas. de perejil picado
- Caldo de verduras o de carne
- Sal, pimienta y aceite

Preparación:

- Picar las cebollas, las zanahorias, el morrón, los ajos y el ají amarillo.
- Rehogarlos en aceite, en una olla grande.
- Cuando la cebolla esté transparente, agregar la carne. La idea es dorar un poco la carne antes de agregar el caldo. Los vegetales se seguirán haciendo.
- Agregar a la olla el caldo (2 litros aprox.) y las papas cortadas en trozos grandes, tapar y dejar hervir.
- Triturar la taza de maní, que debe estar pelado, con igual cantidad de agua. Debe quedar una especie de leche de maní.
- Tras el primer hervor del caldo, agregar esta leche de maní y los condimentos. Condimenta con ganas: ¡hay mucho líquido! Vamos a hervir esta sopa por mucho tiempo, unas dos horas o más.
- Una vez que acabamos la cocción, retiramos la carne y la desmechamos o cortamos en pedazos pequeños y reservamos.
- El resto de lo que hay en la olla lo trituramos finamente con la licuadora de mano.
- Agregar a la sopa triturada la carne que habíamos reservado y la taza de arvejas. Revolver bien. Ya tienes tu sopa de maní lista.
- Servir con papas fritas muy finas y llover con bastante perejil picado.



Pabellón Criollo

Por Abril Medina, Caracas - Venezuela

El pabellón criollo es uno de los platos más emblemáticos de la cocina venezolana, su popularidad se inició en Caracas y las regiones de Miranda, Carabobo y Aragua para extenderse a lo largo del siglo XX por todo el país y convertirse en un auténtico plato nacional. Está compuesto por Caraotas negras, Arroz blanco, Carne Mechada y tajadas de plátano frito.

Ingredientes:

Para cocinar las caraotas:

- 2 tazas de caraotas negras frijoles o porotos negros
- 5 tazas de agua
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio

Para la sopa de caraotas negras:

- 4 cucharadas de aceite
- 1 taza de cebolla blanca finamente picada
- ½ taza de pimentón rojo picado
- 6 ajíes dulces finamente picados
- 4 dientes de ajo machacados
- Un manojo de culantro o cilantro (opcional)
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua

Para la carne mechada:

- 1 kg de falda o lagarto reina
- 1 cebolla entera cortada en dos
- 1 ají dulce sin semillas
- 2 dientes de ajo
- 5 tazas de agua
- 1 cucharada de sal

Para el aliño de la carne mechada:

- 4 cucharadas de aceite
- 1 taza de cebolla finamente picada
- ½ taza de cebollín picado en rueditas
- 1 de taza de ají dulce picado en trocitos
- 5 dientes de ajo triturados
- 1 taza de pimienta rojo cortado en cuadritos
- 1 taza de tomate rallado

- 2 cucharadas de salsa Worcestershire (salsa inglesa)
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta
- Sal al gusto

Para el arroz blanco

- 2 tazas de arroz blanco
- 2 cucharadas de aceite
- 4 tazas de agua o según la cantidad que necesite
- 2 ajíes dulces
- 1 cucharadita de sal

Para los plátanos maduros fritos o tajadas:

- 3 plátanos maduros grandes
- 1 taza de aceite

Acompañantes adicionales para el pabellón venezolano (opcionales):

- Rodajas de aguacate
- Arepas
- Queso blanco frito
- Huevo frito



Preparación:

Preparación de la sopa de caraotas negras:

- Revise las caraotas y elimine cualquier residuo que puedan tener. Colóquelas en un envase grande con agua y retire los grano o impurezas que floten. Drene el agua y lave muy bien las caraotas bajo el agua corriente.
- En una olla grande coloque las caraotas, el agua y el bicarbonato.
- Lleve a la cocina a fuego medio alto por unos 90 minutos hasta que las caraotas estén blandas; si usted desea, puede utilizar una olla de presión.
- Mientras las caraotas se cocinan, prepare el aliño. En un sartén a fuego medio, agregue el aceite y rehogue la cebolla y los ajos por unos cinco minutos o hasta que las cebollas estén transparentes. Luego adicione el ají dulce y el pimentón, continúe removiendo hasta que los pimentones estén suaves, espolvoree con el comino, la sal y el coriandro picadito. Apague y reserve para añadir a la olla de las caraotas cuando estén blandas.
- Por último, agregue los aliños y dos tazas de agua a las caraotas y cocine por unos treinta minutos más hasta que tengan una consistencia espesa.

Preparación de la carne mechada:

- Limpie la carne y retire el exceso de grasa y pellejo. Con un cuchillo filoso, córtela por la mitad, abriéndola como un libro.
- En una olla grande coloque 5 tazas de agua, la carne de res, la cebolla en trozos, el ajo y el ají dulce lleve a hervor por unos 45 minutos aproximadamente. Al igual que con las caraotas, usted puede utilizar una olla de presión para agilizar la cocción.
- Pruebe si la carne esta suave, trinchando con un tenedor. Cuando esté lista, retírela de la olla y coloque en un envase mientras se enfría. Reserve una taza de caldo para más tarde.
- Entretanto, prepare el aliño de la carne en un caldero grande; ponga cuatro cucharadas de aceite y sofría todos los aliños: primero la cebolla, el cebollín y los ajos; luego añada el ají dulce, el pimentón y el tomate.
- Divida la carne en hebras o córtela en trozos finos de no más de un centímetro de espesor. Incorpórelo a los aliños, junto con la taza de caldo.
- Sazone con la salsa Worcestershire, el comino, la pimienta y la sal. Cocine tapado por unos 15 minutos hasta que los sabores se asienten.

Pabellón Criollo

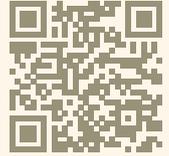
Por Abril Medina, Caracas - Venezuela

Preparación:

Preparación del arroz blanco

- Para el arroz, lo más correcto es cocinarlo siguiendo las instrucciones del fabricante; en este caso solo aromatizaremos con un poco de ají dulce. La idea es preparar un arroz muy blanco, suelto y ligeramente perfumado con ají.
- En una olla, coloque el aceite y sofría el arroz con cuidado de no quemarlo.
- Agregue el agua, los ajíes dulces y la sal. Cocine destapado a fuego alto hasta que el agua se haya evaporado. Tape y cocine a fuego mínimo por unos diez minutos más hasta que el arroz este suave.
- Preparación de los plátanos maduros frito o tajadas:
- Pele los plátanos y córtelos transversalmente por la mitad; tome cada mitad y córtela longitudinalmente o a lo largo formando 4 rebanadas o tajadas. Colóquelas en un plato.
- Ponga el aceite en un sartén, caliente a fuego medio alto y fría las tajadas por ambos lados. Debe voltearlas a los dos o tres minutos.
- Para el emplatado del pabellón:
- Coloque las caraotas negras, la carne mechada y el arroz en un plato, enmarque el plato con las tajadas y agregue una rebanadita de aguacate.
- Si lo desea puede servir las caraotas aparte en un tazón.





Ceviche de Pescado

Por Moroni Velazques, Arequipa - Perú

El Ceviche de pescado peruano es el plato tradicional por excelencia en el Perú. Los peruanos lo consideran su plato bandera y se sienten especialmente orgullosos de él. Este delicioso plato tiene como base pescado fresco, limones, cebollas, ajíes, y culantro. Hay diversas formas de prepararlo y cada uno elige su toque especial. La preparación es muy fácil, rápida y estamos seguros de que te encantará y querrás repetir.

Ingredientes:

- 1 kilo de pescado de carne suave y firme (ojo de uva, tollo, corvina, mero, cojinova, lenguado, etc.)
- ½ kilo de limones peruanos, extraer el jugo
- 3 dientes de ajo molidos (no exagerar ya que su sabor es fuerte)
- 4 cebollas cortadas (largas)
- 200 gramos de rocoto molido (o ají limo)
- 2 ramitas de culantro picado finamente
- sal y pimienta al gusto.



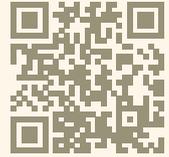
Preparación:

- Cortar el pescado en rectángulos de regular proporción (1 pulgada aproximadamente).
- En un recipiente de vidrio verter el jugo de limón, sal, pimienta, ajo y el rocoto, revolver.
- Verter el jugo sobre el pescado y revolver, dejar por unos minutos.
- Las cebollas y el culantro se agregan al servir.



Cuscuz Paulista

Por Familia Alves, São Paulo - Brasil



El cuscuz paulista es un plato de la cocina brasileña y paulista, creado a partir del cuscús bereber que fue modificado con influencias indígenas e inmigrantes europeos, a saber, portugueses, españoles e italianos. Su principal ingrediente es la harina de maíz.



Ingredientes:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 lata de maíz
- 100 gramos de guisantes frescos
- 3 huevos cocidos
- 2 latas de sardinas
- 1 kg de salsa de tomate
- 1/2 taza de harina de yuca fina.
- 1 taza de harina de maíz en copos finos.

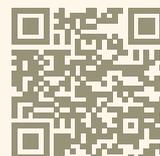
Preparación:

- Calentar el aceite de oliva en una sartén, añadir la cebolla y el ajo picados y saltear hasta que estén ligeramente dorados.
- A continuación, añadir la salsa de tomate, el maíz, los guisantes y las sardinas. Rectificar la sazón con sal y pimienta al gusto. Déjelo hervir tapado durante aproximadamente 3 minutos.
- Añadir la harina de maíz y mover constantemente hasta que empiece a espesar, finalmente añadir la harina de yuca.
- Engrasar un molde con aceite de oliva, decorarlo al gusto y disponer la masa del cuscús presionando ligeramente.
- Esperar que se enfríe antes de desmoldar.



Pasta con Pollo

Por Familia Santana, São Paulo - Brasil



La pasta con pollo asado es un plato muy presente en el día a día de los brasileños, perfecto para comer con los seres queridos. Sus raíces son inciertas, influenciadas por los italianos y con un poco de ayuda de las costumbres de la época medieval. ¡La combinación perfecta de la ternura de la pasta y un succulento pollo asado crujiente!

Ingredientes:

Pasta a la boloñesa

- 500g de carne molida
- 4 cebollas grandes , picadas
- 2 dientes de ajo
- pimienta negra al gusto
- 1 cubo de caldo de carne
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de salsa “pomarola” de tomate
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de margarina
- 4 cucharadas de aceite

- Cebollín al gusto

- Cilantro al gusto

- Albahaca al gusto

Pollo asado a la milanese

- 1kg muslo y pierna
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla, picada
- pimienta negra al gusto
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- migas de pan

Preparación:

Pasta a la boloñesa

- En un sartén poner el aceite y saltear la carne molida. Agregue todos los ingredientes (excepto las hierbas) y cocine
- Añadir 300ml de agua y dejar saltea. Cuando empiece a hervir añadir la salsa de tomate, añadir el agua poco a poco y cocinar durante unos 50 minutos
- Elige una olla grande, pon agua y llévalo al fuego. Llevar a ebullición.
- Luego agregue la pasta y cocine durante 7 minutos o por el tiempo solicitado en el paquete.
- Coloque la pasta en una fuente y encima mezcle la salsa preparada. Utiliza queso parmesano rallado para darle ese toque especial.

Pollo asado a la milanese

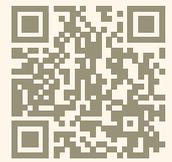
- Limpie bien el pollo. Sazonar y dejar reposar durante dos horas
- Cubrir el pollo con pan rallado. Colocarlo en un molde refractario engrasado con margarina
- Agregue una cucharada de margarina a cada trozo de pollo y hornee 200 grados, durante aproximadamente 1 hora





Bacalaoada

Por Familia Lima, São Paulo - Brasil



La Bacalaoada tiene origen en Portugal, sin embargo, el consumo de bacalao es milenario y de origen noruego, con una fuerte influencia vikinga en su preparación. ¡La bacalhoda es un plato lleno de historia y muy querido por los brasileños!

Ingredientes:

- 1 kilo de lomo de bacalao salado
- 1/2 kilo de papatas (papas)
- 6 huevos duros
- 200 gramos de garbanzos
- 1 taza de aceitunas negras
- 2 cebollas
- Aceite de oliva
- Hojas de laurel
- Una pizca de sal
- Glutamato monosódico al gusto

Preparación:

- Remojar los garbanzos 8 horas en agua. Deseche el agua, enjuague con agua limpia para eliminar cualquier resto de arena o impureza.

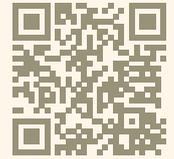
Cocinar los garbanzos en una olla a presión

- Cubrir los garbanzos con agua y añadir 1 hoja de laurel, 1 chorrito de aceite y sal al gusto. Debe hervir a presión por 20 minutos y apagar el fuego. Reservar.
- Descongelar el bacalao en agua filtrada y con sal.
- Poner el bacalao en una olla con agua caliente, para que hierva durante 6 a 7 minutos.
- Retirar la olla del fuego y dejar enfriar ligeramente, quitar la piel y las espinas al bacalao y desmenuzarlo de forma gruesa (dejarlo en copos). Reservar.
- Pelar las papas y cortarlas en rodajas. Ponerlas en una olla con agua fría, 1 hoja de laurel y sal. Cocinarlas hasta que estén suave pero firmes. Escurrir el agua y reservar.
- Cortar las cebollas en rodajas (o en juliana) y darles un hervor rápido en agua con sal para quitarles el picor.
- Ponga los huevos en una olla con agua hirviendo con unas gotas de limón para no agrietar las cáscaras. Cocine durante 12 minutos. Pelar y cortarlos en rodajas o mitades. Reservar.
- Rociar con aceite de oliva el fondo de una fuente refractaria.
- Colocar una capa de papas, garbanzos, luego el bacalao, las cebollas, las aceitunas y los huevos. Rociar con abundante aceite de oliva, rectificar la sal si es necesario y también sazonar con glutamato monosódico. Adornar con más rodajas de papas, aceitunas, huevos y perejil picado.
- Rociar con aceite de oliva y servir.
- Nota: esta receta se puede comer tibia, fría o al horno para servirla caliente.



Vorí vorí

Dominica Blacio Ayala, Paraguay



El Vorí vorí es un caldo espeso en el que se encuentran dispuestas pequeñas bolas de harina de maíz y queso. Es una comida tradicional de la gastronomía de Paraguay.

Ingredientes:

- 1 pollo entero.
- 1 morrón.
- 2 cebollas grandes.
- 1 zanahoria mediana.
- 3 tomates.
- 3 plantitas de cebolla de verdeo.
- 2 dientes de ajo.
- Sal a Gusto.
- Pimienta a gusto.
- Orégano a gusto.

Para las bolitas:

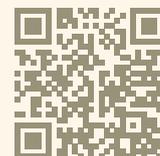
- ½ kilogramos de harina de maíz.
- 300 gramos de queso cremoso.
- Sal a gusto.



Preparación:

- Trozar el pollo y picar las verduras.
- Llevamos la olla al fuego y agregamos el pollo junto con las verduras.
- Dejamos unos minutos que el pollo y las verduras empiecen a soltar su líquido.
- Agregamos agua y tapamos la olla hasta lograr obtener una sopa.
- En una fuente colocar la harina de Maíz, la sal y vamos remojando con la sopa de pollo.
- Mezclamos, agregamos el queso y colocamos un poco más de sopa hasta lograr una masa (similar a la textura de ñoquis).
- Una vez obtenida la consistencia que necesitamos, formamos bolitas pequeñas.
- Agregamos todo a la sopa y dejamos cocinar de 7 a 8 minutos.





Mbejú

Dominica Blacio Ayala y Liz Blacio Ayala, Paraguay

El Mbejú es muy popular en Paraguay. Es una especie de tortilla hecha con almidón de tapioca y queso.

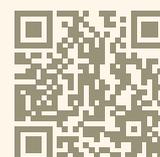
Ingredientes:

- 500 gramos de almidón de Mandioca o Fécula de Mandioca.
- 150 gramos de Queso de Campo o Queso cremoso o similar.
- 10 cucharadas de Aceite.
- 1 cucharada al ras de Sal.
- 1 taza o 300 ml. de Leche.



Preparación:

- Colocar el almidón en una fuente, agregarle las 10 cucharadas de aceite y la sal.
- Mezclar, y de a poco ir agregando la mitad de la taza de leche e ir mezclando con las manos, sin amasar.
- Por último, agregar el queso y la otra mitad de la taza de leche hasta obtener el "arenado" que necesitamos.
- Cocinar en una sartén bien caliente, dar vuelta y servir.



Cocido Quemado

Liz Blacio Ayala, Paraguay

El cocido quemado es una bebida caliente tradicional del Paraguay.

Ingredientes:

- 4 cucharadas de Yerba Mate Común.
- 4 cucharadas de Azúcar.
- 4 tazas de Agua.
- Opcional: Leche a gusto.

Preparación:

- Colocar la Yerba Mate y el azúcar en un tazón de aluminio o una olla pequeña.
- Llevar la preparación al fuego o "agregar una brasa" hasta "quemar" la yerba y el azúcar por unos segundos. Agregar las tazas de agua y apagar cuando hierva





Budín de Costa Rica

Marianella Guevara, Costa Rica

El budín es una tradicional receta de Costa Rica que se hace utilizando pan y otros ingredientes para darle un sabor delicioso.

Ingredientes:

- 7 panes añejos
- 1 litro de leche de vaca
- ½ taza de crema
- 1 taza de azúcar
- 1/3 taza de vainilla líquida
- 1/3 taza de pasa
- 1 barra de mantequilla, de 90 g
- 1 latita de leche condensada
- Jalea



Preparación:

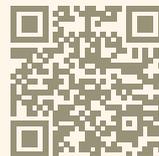
- Desmenuzar el pan en pequeños pedazos con las manos limpias. Agregamos la leche para revolver con el pan hasta lograr una textura húmeda. Agregamos la vainilla, la crema de vaca, el azúcar y la mantequilla previamente derretida.
- Enharinamos las pasas y las agregamos a la mezcla, esto se hace para que las pasas no suban a la superficie del budín.
- Al finalizar la mezcla, colocamos un poco de mantequilla y enharinamos el recipiente para el horno previamente recalentado a 350°. Colocamos nuestro recipiente con la mezcla durante 30 minutos, y al cumplirse el tiempo lo sacamos para colocar sobre él la leche condensada y seguimos horneando por 15 minutos más. ¡Listo!
- Para servir puede comerse caliente y acompañarlo con una bola de helado o solo si se prefiere.





Buñuelos de Yuca

Astrid Molina de Pérez, El Salvador



Los buñuelos de yuca son un platillo típico de El Salvador, Centroamérica. Que se degusta en torno a la celebración del Día de Muertos, celebrada el 2 de noviembre de cada año.

Ingredientes:

Para la masa

- 2 tubérculos de yuca
- 1 botella de aceite de cocina
- 1 huevo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio o polvo para hornear

- 1 cucharadita de queso seco (Opcional)

Para la miel

- Dulce de Panela
- 1 raja de Canela
- 4 clavos de olor
- 1 taza de agua

Preparación:

- Antes de preparar la masa de los nuégados, es necesario colocar 1/2 panela en una olla, agregando los clavos de olor y la canela con 1 taza de agua, revolviendo hasta que se deshaga y controlando que la consistencia no sea muy líquida ni muy dura.
- Luego de eso se coloca un sartén con suficiente aceite (Observando que los nuégados puedan sumergirse), para que pueda calentarse mientras se realiza la mezcla.
- Se lava la yuca con agua y jabón, se pela y se parte en trozos pequeños. Lo ideal es llevar la yuca a un molino para procesar los pedazos, formando una masa homogénea. Si no hay un molino cerca puede procesarse o licuarse con muy poca agua.
- Al tener procesada la yuca se agrega la media cucharadita de polvo para hornear o bicarbonato, la cucharadita de queso (opcional) y se mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.
- Si la masa queda suelta luego de agregar los ingredientes, puede agregarse 1 huevo y revolver para lograr una consistencia adecuada para freír los nuégados.
- Al tener lista la mezcla se forman bolitas de tamaño medio y se sumergen en el sartén con el aceite caliente. Se dejan reposar los nuégados por unos minutos, controlando que se doren por fuera y queden cocidos por dentro.
- Para servir, se acompañan los nuégados con un poco de miel de panela sobre ellos, o se sirve un pequeño plato de miel y se sumergen dentro de ella para disfrutar.
- ¡Listo!





Fiambre Guatemalteco

Marisol de Vásquez, Guatemala



Uno de los platillos más característicos de la cultura guatemalteca, es la preparación del típico fiambre, un plato típico que incluye una mezcla de vegetales, carnes, y quesos que representan la multiculturalidad de Guatemala. Existen 2 tipos de fiambre, fiambre blanco y fiambre rojo.

Ingredientes:

• Vegetales

- ½ lb de coles de Bruselas
- 1 coliflor grande
- 3 zanahorias grandes
- ½ lb de habas tiernas
- ½ lb de ejotes
- ½ lb de arvejas
- Rayadura de Jengibre
- 2 remolachas, betabel o beterrava Para fiambre rojo)
- 1 manojo de rábanos
- Perejil picado

Envasados (envase pequeño)

- aceitunas

- alcaparras
- pacayas
- palmitos
- elotitos
- espárragos
- cebollitas
- pacayas

- 1 botella pequeña de vinagre

• Carnes y embutidos

- 200gr de pechuga de pollo
- 200gr de moraleda
- 200gr de jamón ahumado
- 200gr de salchichón

- 200gr de jamón normal
- 5 chorizos rojos
- 5 chorizos negros (Ajonjolí)
- 8 chorizos copetín
- 8 butifarras
- 8 salchichas

Quesos

- Lascas de queso amarillo
- Lascas de queso blanco
- Queso seco
- Queso Panela
- Queso fresco
- Cubos de queso mozzarella

Preparación:

- Se cocina toda la carne por separado, se cortan en rodajas los chorizos y los jamones en tiras, y se reservan para mezclar con los vegetales.
- Los quesos suaves se cortan en tiras, los blandos en cubos y el queso seco se agrega al final, como un adorno.
- Los vegetales se ponen a hervir con sal: por 2 minutos la arveja, 5 min el ejote en julianas, 2 min las coles de bruselas. La zanahoria y la coliflor deben cocinarse hasta que estén al dente, al igual que las habas. Al terminar de hervir, las verduras se escurren y se guarda una pequeña parte de todas las aguas utilizadas.
- Se mezclan todos los vegetales con las carnes y los quesos, menos los quesos amarillos y el queso seco. Se revuelven todos los ingredientes. Si ha decidido preparar fiambre rojo, debe revolverse la remolacha, betabel o beterrava y agregar el agua en la que fue hervida, esto es lo que le da color al fiambre rojo.



Fiambre Guatemalteco

Marisol de Vásquez, Guatemala

Preparación:

- Luego de revolver todos los ingredientes, deje reposar al menos por 3 horas.
- Para servir, se adorna el plato con las lascas de queso amarillo y blanco formando una flor, utilice los rábanos para decorar, el queso seco y algunos de los ingredientes envasados
- ¡Disfrute su platillo de fiambre rojo o blanco!

Buñuelos

Familia Ruvalcaba Rivera, México



Hacer Buñuelos en estas épocas del año es una tradición para las familias mexicanas. Aprende a preparar los crujientes y típicos Buñuelos.

Ingredientes:

- 1 kilo de Harina
- 5 cucharadas soperas de azúcar.
- 1 cuarto de paquete de manteca inca
“manteca vegetal” (250 gramos)
- 1 cucharada soperas de royal
- 1 taza de agua caliente
- 1 vaso de jugo de naranja
- 2 huevos



Preparación:

- Se mezclan todos los ingredientes bien, y se le agrega otra taza o un vaso de agua caliente. Se revuelve todo hasta que quede una masa suave. Se hacen los buñuelos y se ponen a secar un día. Al día siguiente se fríen. Al sacarse del aceite se espolvorean con azúcar y canela.





Mole con Pollo

Vicky, México



El mole es una de las recetas más tradicionales de México. Es tradición antigua, raíces nativas y sabor apasionado. Aprende a preparar el platillo típico Mexicano llamado Mole con Pollo

Ingredientes:

12 piezas de pollo

6 chiles guajillos (despepitados sin semillas)

2 chiles pasillas (despepitados sin semillas)

2 chiles mulatos (despepitados sin semillas)

½ taza de cacahuates

½ taza de nuez

2 cucharadas de pepita de calabaza

2 cucharaditas de semillas de ajonjolí

2 tomates rojos cortados

½ cebolla blanca

4 dientes de ajo pelados

1 barra de chocolate

Sal

2 cucharadas de azúcar blanca

1 piza de orégano

1 piza de tomillo

1 pizca de comino

10 pimientas negras

1 raja con canela

6 clavos de olor

½ de un pan tostado

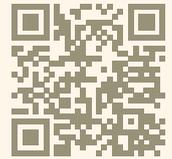
2 tortillas tostadas

Aceite o Manteca para freír

Preparación:

- Cocer el pollo en agua con cebolla ajo y sal. En una sartén poner aceite y poner todos los chiles a tostar. Sacarlos y ponerlos a remojar en el caldo de pollo. En el mismo sartén tostar los cacahuates y nueces. Tostar también las pepitas de calabaza y cuando estén doradas se agrega el ajonjolí. Agregamos canela, los clavos de olor, orégano, tomillo, las pimientas y cuando el ajonjolí ya esté bien tostado sacar todo y ponerlo con los cacahuates y nueces. Agregar un poco de aceite, cebolla y revolver hasta que se caramelice y agregar el tomate cuando ya este suave y agregarle las pasitas hasta que se inflen y agregar el chocolate y el azúcar. Revolver bien para que se integre todo. Una vez que ya freímos todo ponemos los chiles, el caldo de pollo y a licuar y lo colamos y lo ponemos en el sartén caliente donde haremos el mole.
- Poner un poco de manteca de cerdo. Poner la flama medio bajo
- Seguir licuando y colando todo usando el caldo de pollo. Mover constantemente, checar la sazón, agregarle sal hasta conseguir el sabor deseado. Si se necesita agregar as caldo hasta conseguir la consistencia deseada. Para servir se pone una pieza de pollo y encima el mole. Decorar con ajonjolí y se acompaña con arroz rojo.





Pan de Muerto

Familia Ruvalcaba Rivera, México

El delicioso pan de muerto, es uno de los elementos tradicionales para honrar y recordar a los seres queridos que han fallecido. Aprende a preparar y decorar con huesitos, el típico Pan de Muerto.

Ingredientes:

- 200 gramos de margarina
- 1 taza de azúcar
- 5 huevos
- 1 kg de harina
- 2 sobres de levadura
- Rayadura de Naranja (de preferencia la naranja de color naranja)
- ¼ de Taza de té de azar tibio
- ¼ de Taza de té de anís tibio
- 1 taza de leche tibia
- 1 pizca de sal.



Preparación:

- Cernir la harina, agregar los sobres de levadura, 1 pizca de sal y revolver.
- Hacer una fuente y poner el azúcar y la mantequilla
- Agregar primero los huevos luego los tés y al final la leche.
- Dejar que repose la masa hasta que suba el doble, hacer las bolas de pan y barnizar con leche clavel y dejar reposar hasta que suban.
- Se hornea a 180° por 30 o 40 minutos

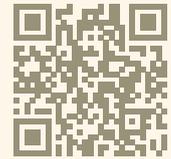
Tips:

- Las bolas deberán pesar 100 grs. y los huesitos 25 grs.
- De 1kg de harina salen de 3 a 4 piezas de pan
- Precalentar el horno a 180°C



Los tamales oaxaqueños mexicanos

Chayito, México



Con más de 500 años de historia, la receta original del tamal, ha evolucionado dependiendo de la región del país. Aprende a preparar la receta de los tamales Oaxaqueños con Chayito quien recuerda a su tía con cariño.

Ingredientes:

- 2 kilos de masa de maíz
- 1 kilo de mole preparado
- 1 ¼ kilo de manteca
- 2 pechugas de pollo deshebrado
- 4 paquetes de hojas de plátano, cortadas en cuadros de 25 centímetros.



Preparación:

- Se bate la manteca hasta que se esponje y en seguida le agregamos la masa. Agregamos poco a poco el caldo donde cocimos el pollo hasta que quede una masa homogénea.
- El mole se prepara con el caldo de pollo también.
- Las hojas de plátano se asan en el comal (plancha para cocción).
- En cada hoja se unta un poco de aceite, en seguida se le pone una capa de masa, luego se unta el mole y luego pollo deshebrado. Se doblan las hojas de cada extremo hasta que quede un rectángulo. Finalmente, en una vaporera acomodan unas hojas de maíz como base y agua suficiente. Se cuecen al vapor aproximadamente una hora y 20 minutos.

