

Recetas de la cocina casera de Venezuela

Con recetas e imágenes tomadas del



Recopiladas por Gustavo Jiménez Mora

29/01/2010

Gourmetmenu

Tomo 3

Recetas de la cocina casera de Venezuela con imágenes

Introducción

A manera de introducían a esta recopilación de recetas he tomado párrafos del catalogo pues considero que expresan muy bien la razón y la motivación que tuvieron los expertos para realizar esta importante obra.

Así abre este catalogo:

“Esta publicación recoge parcialmente el resultado de una maravillosa aventura que, con gran audacia y extraordinaria dedicación, llevó a cabo el Instituto del Patrimonio Cultural fundamentalmente a lo largo del año 2004 para darle forma al I Censo del Patrimonio Cultural Venezolano...

...El Censo del Patrimonio Cultural Venezolano es el reconocimiento y registro, a lo largo y ancho del territorio nacional, de todas aquellas manifestaciones culturales que caracterizan al pueblo venezolano y tienen significación para él...

...Tómese, pues, como un borrador para su conocimiento, estudio y corrección por las comunidades y téngase así mismo en cuenta que, a pesar de sus defectos posibles, esta es la mejor herramienta para conocernos, estimarnos unos a otros, para establecer la defensa de nuestra personalidad colectiva y para propiciar el diálogo intercultural en una Venezuela a la que reconocemos como madre y reserva prodigiosa de múltiples pueblos y culturas...”

De este catalogo he recopilado las recetas mas representativas a fin de dar a conoce la cocina venezolana en su esencia y las he dividido en 3 tomos, lo he hecho en forma alfabética por estado así cada tomo tendrá recetas de todas las regiones representativas de Venezuela.

Gracias al Instituto de patrimonio Cultural venezolano por esta valiosa aportación.

Gustavo Jiménez Mora
Chef recopilador

Recetas de Portuguesa



Nuestra Señora de Coromoto, patrona de Venezuela

Portuguesa, y su capital Guanare es llamada la capital espiritual de Venezuela, pues fue allí en esas tierras donde la Virgen se pareció a cacique Coromoto, y donde se le rinde especial tributo a esta advocación de Nuestra Madre del Cielo

Cada 8 de septiembre se celebran las festividades en honor a Nuestra Señora de Coromoto, patrona de Venezuela, cuya historia se remonta al siglo XVII y está enmarcada en la época de la colonización y la resistencia indígena. Esta región de Venezuela es una mezcla de historia, fervor religioso y recia naturaleza llanera.

Museos, bellezas naturales y el hermoso templo votivo de La Virgen de Coromoto son algunos de los atractivos que hacen que miles de turistas se acerquen todos los años a estas tierras fértilas, en las que la agricultura se da muy bien y el ganado vive tranquilamente. El estado Portuguesa posee un potencial para el desarrollo turístico recreacional que no ha sido adecuadamente divulgado. Existen variadas manifestaciones culturales, religiosas y folklóricas de gran interés, así como balnearios naturales y sitios

para la pesca deportiva en varias zonas de la entidad. La veneración a la Virgen de Coromoto lo ha convertido en un lugar de peregrinaje. El santuario de la virgen representa una de las más espectaculares construcciones religiosas vanguardistas de Venezuela.

Si lo que se desea es disfrutar del paisaje, sabrosa gastronomía y conocer a profundidad la historia de la patrona de Venezuela, éste es el destino ideal.

Pabellón criollo venezolano

Es un plato que se prepara en todo el país, compuesto de caraotas negras, carne de res, arroz y tajadas de plátano maduro frito.

Las caraotas son las que requieren mayor elaboración de este tradicional plato y en portuguesa la preparan de esta manera

Ingredientes

1 kilo de carotas (frijoles negros)

Aliños cebolla, tomate, pimentón, cilantro, ajo, molidos o licuados

Comino,

Alcaparras

Sal

1 cucharada de azúcar o un trozo de papelón

Preparación

Es necesario dejar las caraotas en remojo de un día para otro, luego colocarlas a hervir en esta agua del remojo con una cucharadita de bicarbonato e ir agregando más agua durante la larga cocción que puede llevar hasta tres horas para que ablanden. Cuando las carotas estén listas, se sofrien los aliños en un chorrito de aceite y se espolvorean con comino, se cocinan hasta que despierten los aromas y se vierten en las carotas, se le pone la sal a gusto y una puñadito de alcaparras, se sigue cocinado hasta que hierva y que espese se le añade el papelón o el azúcar y se cocina hasta que se disuelva. Se apaga y se deja reposar.

La carne de res debe ser hervida primero hasta que ablande, luego se saca y desmecha, obteniendo así tiras que se vuelven a hervir con cebolla, aceite onotado y ajo. El arroz se hierva con un punto de sal. Todo ello se acompaña con el sabor dulzón de las tajadas de plátano maduro frito.





Hallacas llaneras

Plato originario de las comunidades indígenas que ha sido transmitido de una generación a otra. Forma parte de la mesa criolla en Navidad y según la región donde se realiza posee diferentes formas en Portuguesa tienen la particularidad que en lugar de adornar con alcaparras y aceitunas se hace con plátanos maduros fritos

Ingredientes

1 kg de harina de maíz

½ litro de aceite vegetal,

Onoto

Sal

1 pechuga de pollo entera,

½ kg de carne de pecho

½ kg de mollejas de pollo

4 kilos de hojas de plátano asadas

½ kilos de cebolla en aros

½ kilo de pimentón en tiras delgadas

Aliños ajo, ají, cebollín, ajoporro, perejil picado menudito

Sal al gusto.

Plátanos maduros en tajadas como adorno

Preparación

Para obtener dos tasas de consomé se debe sancochar la carne y el pollo en agua en ollas separadas. Luego, la harina, sal, aceite de onoto y el caldo son mezclados en un recipiente hasta que la consistencia sea parecida a la masa de arepa. Se deja reposar por un rato. Despues, cuando las carnes estén blandas, se pican en trozos pequeños y se mezclan con los aliños picados. En una sartén aparte, antes de colocar lo demás, se fríen los plátanos maduros. Por otra parte, las hojas de plátanos se limpian y se cortan según el gusto del hacedor de hallacas. En una mesa se colocan las hojas con la masa extendida sobre ellas, el guiso, cebolla, pimentón y el plátano. Se envuelven y amarran con pabilo para ser sumergidas en una olla con agua hirviendo por cuarenta y cinco minutos.

Empanadas de Guanare



Este alimento es uno de los platos preferidos después de la arepa y es consumido por los habitantes de Guanare como desayuno.

Durante todos los días de la semana es posible encontrar quien venda una buena empanada en cualquiera de sus variedades.

Las más solicitadas son de queso, carne esmечada y pollo.

Para su preparación primero se cocina el guiso que será el rellano según la preferencia, luego se prepara la masa con harina de maíz, agua y sal, tratando que quede lo más suave posible. Las de Guanare se diferencian de las del resto del país porque a la masa le agregan algo de azúcar y yemas de huevo para que la misma se levante cuando se están cocinando.

Se extiende la porción sobre una bolsa plástica y se hace una cucharada de guiso preparado en la porción de masa aplanada, se dobla sobre sí, y con un envase circular, no demasiado grande, se le da forma de media luna, eliminando así los bordes sobrantes, se coloca en una sartén que contenga aceite bien caliente y allí se fríen por ambos lados. Una vez listas se sacan y se dejan reposar.

Jalea de mango

Es una merienda típica en Portuguesa. Se vende en bodegas, carreteras, mercados, terminal de pasajeros y kioscos.

Ingredientes

20 mangos verdes enteros con concha.

1 kilo de azúcar

Preparación

Se prepara

Sancochando los mangos

verdes enteros con concha hasta que estos se ablanden y se pone a reposar. Se pelan y se raspa la pulpa con una cuchara, se le añade el azúcar, se monta en el fogón por una hora y mientras se mueve con una paleta. Luego se quita del fuego, se coloca en una bandeja de madera, se extiende con una cuchara mojada en agua y se deja reposar. Una vez fría se corta en trozos.



Manjar de coco

El manjar de coco es un dulce muy usual en la región por su buen sabor y lo sencillo de su preparación

Ingredientes

2 cocos frescos

$\frac{1}{2}$ kg de azúcar blanca

$\frac{1}{2}$ l de agua

2 cucharadas de maicena

1 cucharadita de clavos de olor

Canela en polvo

Preparación

Se coloca la pulpa del coco rallada en una olla y se le agregan los ingredientes restantes. Se revuelve durante 20 minutos, o hasta que la mezcla espese, siempre removiéndola con una paleta de madera. Al terminar de cocinarlo se sirve en tazas de vidrio individuales y se come con canela recién espolvoreada por encima.

Elaboración del ponche de huevo

Bebida típica que posee un alto valor nutritivo realizada durante las celebraciones de San Juan y fiestas particulares.

Ingredientes

12 huevos
3 litros de leche
1 pizca de canela
Nuez moscada,
 $\frac{1}{2}$ taza de harina de maíz tostada (maicena)
Azúcar al gusto.

Preparación

La elaboración se inicia colocando todos los huevos dentro de un recipiente batiéndolos constantemente con una paleta de palo o molinillo, hasta que el centro mantenga la consistencia. Cuando la mezcla no se vaya a los lados, en otro recipiente se agregan la leche, canela, nuez moscada y azúcar al gusto. En una olla a fuego lento se cocina esa mezcla con el maíz tostado, una vez lista se añaden los huevos batidos y puede servir el ponche caliente.



Hogar Hispano de Guanare -Venezuela tiene unas formas circulares muy llamativas, Inspiradas en una plaza de toros

Recetas de Sucre



Playa Cocalito fue el lugar donde se llevó a cabo la llamada Batalla de Montecristo el 21 de enero de 1817. Se considera un sitio arqueológico.

El Estado Sucre ha sido "Puerta de Entrada de la Ciencia y del Descubrimiento Científico del Nuevo Continente" y Cumaná su capital, es considerada la "Primogénita del Continente", cuna del Gran Mariscal de Ayacucho, Antonio José de Sucre, es la ciudad más antigua del continente Americano, fundada en 1.515, con numerosas arquitecturas coloniales y donde nacieron grandes poetas como fueron José Antonio Ramos Sucre y Andrés Eloy Blanco.

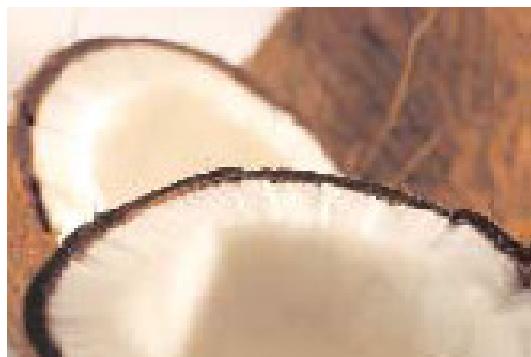
La ciudad de por sí es un puerto natural enclavado en el Golfo de Cariaco, situado cerca de la desembocadura del río Manzanares y donde la pesca desempeña un importante papel en su economía.

De punta a punta, y no nunca mejor dicho, por su particular forma de martillo y desde Cumaná a Araya, de Carúpano a Paria, la gastronomía de Sucre es muy rica y variada , ya que sus platos son producto de una mezcla cultural en

la cual, la cocina española de la colonia se entremezcla con los sabores de la cocina de la India o hindú, la gastronomía inglesa, la culinaria de Francia y el sentimiento africano que se mezclan con la gastronomía aborigen, y todo esto gracias a su cercanía con Trinidad, porque Sucre, es un estado limítrofe y solo a unas horas en ferry nos encontramos en esa isla.

De la cocina casera sucrense, la pariana es la que tiene más influencia de la cultura antillano-francesa. Sucre es muchas cosas en un solo lugar, sus paisajes montañosos y sus costas son espectaculares además de su carga historia lo que lo hace unos de los estados mas interesantes para visitar en Venezuela

Gastronomía antillana de Sucre y Paria



Gracias a la cercanía entre la península de Paria y las islas de Trinidad y Tobago, existió desde tiempos inmemoriales un importante intercambio marítimo y cultural entre ambas regiones y el Caribe en general. Son muchos los elementos de origen antillano en la cultura oriental venezolana. No obstante, es en la gastronomía donde se hace más evidente el carácter mestizo de la población pariana, hija precisamente de ese intercambio entre las islas y la tierra firme.

Cuando los franceses que habitaban las islas de Trinidad y Tobago comenzaron a llegar a Venezuela trajeron consigo a sus esclavos, y estos a su vez sus costumbres y tradiciones, entre ellos los alimentos y condimentos que usaban en su isla natal.

Esto mismo ocurrió en cuanto a la influencia hindú, cuya gastronomía siempre ha estado muy arraigada en Trinidad y Tobago. Con el contacto de estos inmigrantes con los colonos españoles y los indígenas venezolanos se llegó a una transculturización que influyó de manera decisiva en la creación de una

gastronomía por completo mestiza. Así, en la comida de la península se encuentran elementos de origen indígena como el uso de yuca, maíz, cacao y plátano, asiático en la presencia del coco en la mayoría de los platos, africano en tubérculos, granos y mazamorras, europeo algunos tipos de platillos, por ejemplo pasteles, panes y galletas de origen español e inglés, antillano-francés en el uso de condimentos como la chalota, especie de cebolleta pequeña y antillano-hindú el uso de especies como el jengibre y el curry.

Son muchos y muy variados los platillos típicos elaborados en la península de Paria, no siendo la excepción los distintos pueblos y caseríos del municipio Arismendi, en la zona centro-norte del estado Sucre. En este municipio la comida antillana es referencial y festiva, pues si bien no se consume todos los días no deja de elaborarse en festividades y eventos especiales. Cabe destacar que la mayoría de estos platos conservan su nombre original en patuá. Son comunes a todos estos pueblos platos como la domplina o galleta como arepas de trigo amasadas con leche de coco, conocidas como becas si son horneadas y flotas si se fríen, el talkarí o tarkarí de chivo, el cuguyón de cangrejo, pescado o camarón, el *piti salé* y el *fricasé* de cangrejo o pollo. Otros platos típicos parianos son los acras o bolas fritas de bacalao aderezadas con curry, ají dulce y cebolla, las cuales en Paria se elaboran con ocumo y sin curry, los roti panes de trigo llenos con guisos de carne siempre con curry, las bolas de plátano que acompañan a los platos principales y el calalú guiso de hojas tiernas de ocumo chino, quimbombo y coco que se puede hacer sólo de vegetales o con carne salada, cangrejo, carne de chivo o gallina con leche de coco y verduras como ocumo y quimbombó. En cuanto a las bebidas típicas, destacan entre ellas el yinyavié, refresco a base de jengibre, y el mavi, infusión de origen indígena que mezcla la corteza del árbol de mavi con especias, aliños y papelón. Esta última bebida es muy popular, no solo por ser refrescante sino también porque se le atribuyen propiedades medicinales e inclusive afrodisíacas.



Bote que va desde Güiria a Trinidad ---→



Acras

Es un plato pariano de influencia antillana

Ingredientes

1 kg de ocumo blanco rallado
6 a 8 chalotas o cuatro cebollas moradas pequeñas
8 ajíes dulces
3 dientes de ajo
1 mazo de perejil
Sal y pimienta al gusto

1 cucharada pequeña de tomillo

1 huevo batido

Preparación

El primer paso en la receta es picar los vegetales de forma menuda y mezclarlos con el ocumo. Luego estos ingredientes se condimentan con la sal, el tomillo y la pimienta. Se agrega el huevo batido a fin de que la mezcla se compacte y por último, con una cuchara se forman bolas pequeñas que se deberán freír en aceite.

Roti

Este es un pan que viene de la influencia de la India en Trinidad y de allí Paria.

Ingredientes

3 tazas de harina de trigo

¼ de taza de agua

125 gr de manteca vegetal

1 taza de arvejas amarillas picadas

Preparación

El primer paso para elaborar el roti es cocinar las arvejas. Cuando estén blandas se Trituran y se apartan. Luego se mezcla la harina con agua, y manteca hasta obtener una masa compacta con la que se formarán bolas pequeñas que a su vez se deberán rellenar con una cucharada de arvejas. Los rotis se dejan reposar por media hora antes de ser aplastados sobre una superficie lisa. Se cocinan en un budare y, mientras tanto, se doblan en cuatro partes iguales hasta formar un cono. Cuando estén listos se llenan con tarkarí.





Morcilla carupanera

La morcilla, elaborada en la charcutería artesanal de Jesús García y Miriam González, es apreciada por la población de Carúpano y otras ciudades de Venezuela, por su calidad y tradición, que proviene de 4 generaciones. Siempre han estado en el mismo lugar y con la misma receta, la cual nos

da a continuación: Para 100 kilos de morcilla.

Ingredientes

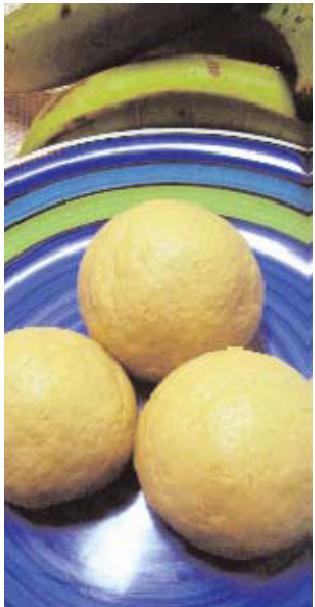
30 kilos de ají dulce
3 kilos de ajo
10 kilos de cebollín
5 kilos de perejil, ajo porro y cilantro mezclado
20 kilos de tocino de cochino
3 ½ kilos de sal molida
20 kilos de azúcar
¼ kilo de orégano molido
10 gramos clavos de especie
100 gramos chirelito
100 litros sangre de cochino y tripa de cerdo.

Preparación

Se muelen todos los aliños, se le agrega la sal y el azúcar y luego se va agregando la sangre meneando la mezcla con una paleta, hasta lograr una densidad espesa. Se amarra la tripa por un extremo y por el otro se coloca un embudo y con una jarra, se toma la mezcla y se vacía en la tripa a través del embudo. Una vez llena la tripa, se amarra en el otro extremo, luego se coloca en la candela en un caldero con agua y se cocina durante 40 minutos, cuando flota la morcilla, se puya con una aguja, si bota solo agua, ya

está lista. Al estar cocida se saca del caldero y se dejan enfriar a temperatura ambiente, luego se refrigeran. Para consumirlas se fríen previamente en aceite de comer.





Bola de plátano

Este es el acompañamiento típico de la mayoría de los platos principales de la comida del estado y en especial la riocaribera.

Las bolas de plátano se elaboran con

Ingredientes

6 plátanos verdes,

2 plátanos pintones

Sal al gusto

Preparación

Las frutas, previamente peladas y cortadas en trozos se sancochan en agua por quince minutos aproximadamente. Una vez fuera del agua y ya reposados, se pilan los plátanos hasta que se despeguen del pilón, se mezclan y se forman bolas pequeñas con ellos, al servirlas se cortan en rodajas y acompañan los platos con guiso o sopas.

Otra versión sucrense de esta típica guarnición es la **Bola Colé**.

Las bolas de colé se hacen con el plátano verde o pintón y bananas tiernas o topocho tierno. Estos productos se sancochan aparte, los plátanos sin concha y las bananas con concha.



Cuando los plátanos están cocidos se les quita el agua y se deja reposar. Luego se colocan en un pilón y se machacan hasta obtener una mezcla sin granos. Se pelan las bananas y se agregan a la mezcla, continuando con la pila hasta que todo se compacte. Se deja reposar por 5 minutos para que la bola no se ponga ácida. Despues de este receso se sigue pilando hasta que se campane la bola (cuando se levanta e introduce la mezcla con la mano del pilón), momento en el que se le considera lista para el consumo.

Es uno de los acompañantes preferidos de las comidas, en especial del guisado de bagre y de gallina. También es uno de los alimentos preferidos de los ancianos, en vista de que no contiene partículas duras y no las necesitan morder.

Empanadas de raya



En la población de Carúpano la empanada es muy popular las hacen de raya y no a quien les hace y las vende le queda ni una.

Ingredientes

1 kilo de raya, sancochada
3 cebollas medianas
2 tomates
5 gramos de ajos pelados y machacados.

Preparación

Se pican todos los ingredientes, aliños, se desmenuza la ralla, se coloca con los aliños de un caldero a fuego lento, se cocina hasta que del guiso no salgan burbujas.

Se prepara la masa, con 2 kilos de harina de maíz, 1 taza de harina de trigo, agua suficiente hasta que la masa quede húmeda y suave, $\frac{1}{2}$ cucharada de sal, 1 cucharada de azúcar. Se unen todos los ingredientes, se amasa hasta que quede suave, se dividen en pedazos formando bolitas de unos 4 centímetros de diámetro, se estiran aplastando las bolitas sobre un plástico, en un mesón, se llenan con el guiso, se voltean para cubrir el guiso colocando un lado sobre el otro, se dobla el plástico y se cierran los bordes dejando un semicírculo, se aprieta con los dedos y se corta el sobrante de la masa, se fríen en aceite caliente en un caldero. Cuando estén doraditas, se sacan del aceite y se colocan en posición vertical sobre papel absorbente.

Crema de mariscos

La comunidad del pueblo de Carúpano valora este componente de la comida popular que se ha hecho tradicional en las calles de la ciudad.

Ingredientes

5 kilos de mejillones sancochados y pelados,
5 kilos de caracol, sancochados y extraídos del caparazón,
5 kilos de camarón sin pelar
5 kilos de tripa de perlas extraídos del caparazón
3 kilos de guacucos pelados
1 kilo ají dulce picado
1 kilo pimentón picado
1 ½ kilo de ajo, pelado y picado
1 kilo de cebolla picada
½ kilo de cilantro picado
20 kilos de auyama sancochada y licuada
Agua, suficiente.

Preparación

Se colocan todos los ingredientes en el caldero de 60 litros, a excepción de la auyama, se deja hervir durante ½ hora a 45 minutos y se le va agregando la auyama licuada, moviéndolo hasta lograr el punto. Se deja reposar y luego se sirve bien caliente en tazones.

Sancocho loco

Una variante regional del tradicional sancocho es el conocido como *Sancocho Loco* de Río Caribe.

Ingredientes

4 cocos
Aliños como ajo, ají, cebolla, cebollín, Pimentón y culantro
Verduras como ocumo, ñame, yuca, mapuey y ocumo chino
agua, sal y pimienta en grano

Preparación

Se debe rallar cocos y sacarles la leche, la cual luego se debe poner a hervir con los aliños (no se le agrega tomate porque pone agrio el sancocho). Una vez que la mezcla alcanza el punto de ebullición se agregan verduras (se prescinde de la batata, porque pone dulce el caldo). Cuando las verduras estén blandas se añade agua, sal y pimienta en grano. Se cocina hasta que hierva y se deja 10 minutos mas, se deja reposar y se sirve bien caliente.



Tarkarí de chivo

Ingredientes

1 chivo cortado en presas
1 kg de papas peladas y cortadas
1 kg de tomates cortados en cuadros pequeños
6 ajíes dulces picados
1 kg de cebollas cortadas en cuatro partes
1 cabeza de ajo machacada
1 cucharada de curry
Jugo de dos limones
½ cucharada de pimienta negra recién molida
Sal al gusto
½ taza de aceite vegetal



Preparación

El primer paso en esta receta es limpiar las presas de chivo con el jugo de limón y luego con agua. Después se sazonan con sal, pimienta y curry y se dejan marinar por una o dos horas. Pasado este tiempo se fríen los trozos por diez o quince minutos hasta que doren. Luego se añaden la cebolla, el ajo, el ají y el tomate. Se añade agua a la olla y se deja cocinar por media hora. Luego se destapa, se agrega la sal y se cocina el chivo por cuarenta minutos más. Al cumplirse este tiempo se agregan las papas y se continúa la cocción hasta que estén tiernas. Se apaga y se deja reposar, se sirve con arroz blanco o como una cazuela acompañada de bola de plátano o bola cole.

Brollo, plato tradicional de Carúpano

Con el nombre de brollo se conoce un plato a base de frituras de vísceras de cochino muy popular y considerado una exquisitez, que es preparada por familias que matan cochinos ocasionalmente.

Ingredientes

1 kilo de vísceras de cochino, riñón picado en 4 pedazos y cortados los conductos internos con un cuchillo. Tripa, intestino delgado, bien lavado y tejido como la chinchurria. Pulmón picado en pedazos medianos, hígado picado en trozos pequeños
Pimienta, orégano, ajos pelados y machacados
2 cucharadas de aceite

Preparación

Se lavan con agua y vinagre las vísceras, se ponen en un caldero con el aceite y se fríen a fuego medio. Cuando estén dorados, se le agrega la pimienta, el

ajo y el orégano, y se dejan 5 minutos más al fuego. Se acompañan con casabe, pan o verduras. Brollo es también sinónimo de pelea en Carúpano y Paria.



Pollo al cacao

El cacao es uno de los productos agrícolas de mayor importancia en todo el municipio Arismendi del estado Sucre. Éste es usado no sólo para elaborar chocolate sino también como condimento de gran parte de recetas.

Entre éstas destaca el pollo al cacao.

Ingredientes

1 kilo de pechugas deshuesadas de pollo

Chalotas



1 taza de licor de cacao

1 bola de cacao

Chalotas y sal y pimienta al gusto

Consomé de pollo

1 cucharada de pasta de tomate

Preparación

El pollo debe condimentarse con sal y pimienta al gusto y marinarse en licor de cacao. En el momento de cocinar las pechugas se deben escurrir y dorar en fuego alto y con poco aceite. Se le añade la bola de cacao rallada (es preferible que el cacao no sea muy dulce) y un par de chalotas en juliana por cada pechuga. La receta se diluye en un poco de consomé de pollo y la pasta de tomate y se deja reducir hasta que la salsa espese. Se deja reposar y se sirve caliente con guarnición a gusto.

Bombón de maní

Para preparar este postre se utiliza mazapán de maní, masa de bombón (extraída de la semilla de cacao), manteca de cacao y azúcar nevada. Luego de elaborar la masa de cacao hay que temperarla o calentarla levemente en una olla, batiendo hasta que esté líquida. La masa se debe verter en moldes para luego colocarse en su centro una porción de mazapán de maní. Luego los bombones se meten en la nevera hasta que se endurezcan. Por último se sacan del molde y ya están listos para el consumo.



Cazón guisado

En el oriente del país, sobre todo en las regiones costeras ligadas a los golfos de Cariaco y de Paria es muy utilizado el cazón fresco. El nombre científico de este pescado es *Mustelus canis* y es conocido como un tiburón de tamaño pequeño.

Una de las preparaciones más típicas es el guiso de cazón el cual se elabora cocinando previamente el pescado en una olla con abundante agua.

Luego de cocido, se le quitan las aletas y el hueso central y con las manos se le quita la piel del cazón. Luego se coloca un caldero al fuego, se le añade aceite de onoto y se comienza a hacer el sofrito el cual lleva cebolla, ajo, tomate, pimentón y abundante ají dulce. Se agrega luego el pescado y se sazona con sal y pimienta. Se revuelve con cuidado para desmenuzar ligeramente el pescado y se cocina hasta que la preparación haya secado su líquido.

Este guiso es muy utilizado sobre todo para hacer las empanadas de cazón fresco.

Tortilla de cazón

La tortilla de cazón constituye uno de los platos preferidos por los visitantes y pobladores del municipio Mejía. Se elabora a base de cazón seco o salado, se desmenuza hasta que quede totalmente seco, luego se condimenta con suficiente ajo, cebolla, ajíes dulces y huevos, creando de todos los ingredientes una mezcla batida que luego será cocida en el horno o en el sartén.



Es un plato muy consumido primordialmente por los nativos de la comunidad y visitantes de San Antonio del Golfo.

Cambur titiaro frito

El titiaro es una variedad de cambur de pequeño tamaño y dulce sabor. En el oriente de Venezuela se acostumbra tomar el titiaro, pelarlo y freírlo en abundante aceite, para luego servirlo como acompañamiento dulce de platos principales.

Tortilla de mejillón y pepitonas

Es un plato típico de la gastronomía popular del municipio.

Se elabora a base de huevo batido, tomate, cebolla, ají dulce y pimentón. Se le agregan los mejillones y las pepitonas frescas, una vez mezclado con los demás ingredientes se cocina en el horno o el sartén previamente caliente.



La tortilla se puede conservar por varios días siempre y cuando sea refrigerada. Este plato típico es degustado por la comunidad de San Antonio del Golfo y en otras ciudades del oriente del país. Los visitantes y turistas quedan encantados con tan original receta y exquisito sabor que guarda la tortilla de mejillones y pepitonas.

Las pepitonas son almejas como las vemos frescas en la foto inferior.



Guiso de Bagre Amarillo y Bagre amarillo en salsa de coco

La población de Irapa, considera este plato, como el segundo en importancia en la exquisita comida tradicional local, es tan apreciada como el mícuro guisado con coco, ya que el bagre amarillo es uno de los peces de más sabrosa carne, que se pesca en el Golfo de Paria.

Guiso

Ingredientes

1 kilo de bagre
¼ kilo de cebolla,
¼ kilo de ají
Aceite al gusto
Sal al gusto
Limón y onoto para darle color al guiso



Preparación

Se lava el bagre para quitarle la baba exterior y se despresa y se pasa por agua caliente, añadiéndole limón. Se pican los aliños y se sofrién antes de agregarle el pescado y luego se monta a fuego lento hasta que el pescado esté blando y con buena salsa. Se recomienda acompañarlo con bolas de plátano verde o verdura sancochada.

En salsa de coco

Ingredientes

2 kilos de bagre amarillo
2 tazas de leche de coco
4 cebollas grandes y 3 tomates picaditos
10 ajíes picaditos
2 papeletas de pimienta
½ taza de jugo de limón
10 alcaparras
½ taza de aceite
Una pizca de onoto



Bagre amarillo

Preparación

Se pica el pescado en trozos y se le echa el jugo de limón y se remueve dentro de una escudilla, se vierten los condimentos en un caldero, se le agrega la leche de coco y se sofrié durante unos minutos, luego se coloca el pescado y se deja cocinar por 30 minutos a fuego lento, hasta que los condimentos se cuecen totalmente y quede una salsa espesa. Se sirve con plátano y arroz.

Bujavé de bagre en coco de Cachipal

Ingredientes

3 kg de bagre
½ kg de cebolla
¼ kg de ají
200 gramos de cebollín
Sal y pimienta al gusto
2 cocos secos

Preparación

Se pican los aliños y el pescado y luego se llevan juntos a una olla. Se rallan los cocos y se cocina la leche del mismo hasta que se halla mermado. Se añade el pescado con los aliños y se cocina con la olla tapada para que sude por espacio de una hora. Este es un plato tradicional de los orientales y en la localidad de Cachipal se le acompaña con bolas de plátano y dulce de lechosa como postre.



Pelao de Cangrejos Azules

Se prepara desprendiendo las muelas y las patas del esqueleto del cuerpo del cangrejo para triturarlo.

Luego se hace un guiso utilizando la carne de los cangrejos, ajos, cebollas, tomates, ají y aceite comestible, aparte de las partes del cangrejo trituradas.

Cuando el guiso esté en su punto se le añade arroz y agua suficiente para que se cocine y se mezclen los sabores.

Cuando esté bien cocido se le agregan gotas de ají chirere (ají picante), quedando listo para servir.



Rompecolchón, plato típico

Recibe este nombre por las supuestas propiedades afrodisíacas que posee el preparado, consumido normalmente en las costas venezolanas.

Para su preparación se cocinan las ostras, pepitonas, pulpo, caracoles y mejillones.

Luego se sirven en vasos o frascos de vidrio. Posteriormente, se le agrega vinagre, agua hervida, aceite, limón, cebolla, ajo, ají dulce y si gusta perejil.

Normalmente este plato es comercializado a orillas de la playa acompañados con galletas saladas o casabe.



Paté cocó

Ingredientes

4 tazas de harina de trigo

3 cocos

½ taza de aceite

1 taza de azúcar

Vainilla

100 gramos de mantequilla.

Preparación

Se extrae la almendra de los cocos, posteriormente se le retira la parte oscura, la parte blanca se ralla y lleva al fuego con el azúcar moviéndolo constantemente con una paleta de madera, hasta que el azúcar se adhiera al coco e incorporando la vainilla. Luego en una bandeja se vierte la harina de trigo y se le agrega la mantequilla frotando para formar una arenilla, se le incorpora a la mezcla aceite y agua, amasando hasta obtener una mezcla homogénea y un poco dura. Se divide la masa en dos porciones que se extienden en forma cuadrangular, se distribuye por toda la masa la mezcla de coco con cucharadas, y se cubre con la otra porción de la masa, se corta en cuadrados sellando los bordes con un tenedor, las colocamos sobre una placa para horno y se dejan reposar alrededor de treinta minutos. Pasado este tiempo son llevadas al horno a 170°C-350°F. hasta que doren. Este alimento es consumido generalmente frío.

Chivato, receta

Ingredientes

1 auyama
1 trozo de jengibre rallado
1 astilla de canela y clavos dulces,
1 taza de leche de coco
Sal al gusto
1 panela de papelón.

Preparación

Primero se sancocha la auyama con sal y luego se le extrae la pulpa y se Tritura. Aparte se hace un melado con papelón canela, clavos y jengibre, diluyéndolo en un poco de agua. Luego cuando se forme el meldo, se cuela, y se lleva de nuevo al fuego, se va añadiendo la auyama triturada lentamente, removiendo con una paleta de madera. Cuando esta mezcla esté hirviendo se agrega la leche del coco. Una vez que hierva y espese estará listo.

Bocadillos de lechosa

Ingredientes

3 lechosas verdes
1 kg de azúcar
1 piña o 6 guayabas
Vainilla al gusto

Preparación

Primero se pelan las lechosas y se les sacan las semillas, se ralla la pulpa, se lavan y se exprimen. Despues se añade el azúcar y se monta al fuego. En este momento es cuando se agregan los trozos de piña o las guayabas, si se quiere. Se mueve constantemente con una paleta hasta que toda la mezcla esté compacta y una vez lista se vierte en una batea de madera y se pica en trozos pequeños de la forma que se desee. Es un dulce muy solicitado, sobre todo para compartirlo con familiares residentes en otras regiones del país.





Serrucho

Postre típico del oriente del país

Ingredientes

4 tazas de harina de trigo

1 panela de papelón

Jengibre, canela, clavo de especias

agua

Preparación

Se debe picar papelón y jengibre para luego remojarlos en un vaso con agua hasta.

Esta mezcla se cocina en una olla con las otras especias hasta formar un almíbar. Cuando éste alcance su punto se retira del fuego y se cuela. Se deja enfriar y luego se vierte en un envase donde previamente estará la harina cernida. Tras esto se amasa hasta obtener una pasta de consistencia homogénea. Al adquirir la consistencia idónea se aplana con un rodillo hasta formar una tira larga que se picará en porciones de aproximadamente 15 cm. A estos trozos se les debe hacer con la punta de los dedos incisiones que simulen las ranuras características del serrucho. Ya listos, los serruchos se colocan en una bandeja previamente engrasada y enharinada y se llevan al horno por espacio de cuarenta minutos.

Dulce de toronja o abrillantada

Ingredientes

6 toronjas

2 tazas de azúcar

2 tazas de agua

Preparación

Pelamos las toronjas superficialmente, dejando la pulpa blanca, y eliminado la pulpa de la fruta (podeos hacer un jugo con ella), cortamos esta pulpa blanca en gajos y los ponemos a remojar en agua con sal de un día para otro hasta quitarle lo amargo. Pasado este tiempo se sacan del agua y se ponen en remojo con agua fresca con sal o soda. Aparte se prepara un almíbar ligero con el agua y azúcar; una vez que hierva se sumergen las conchas en él. Se cocinan hasta que cristalicen, y luego se sacan y se cubren con abundante azúcar. Por último se colocan en una tabla para el secado.



Buñuelos de yuca



Dulce de color amarillo con forma de bola

Ingredientes

2 kilos de yuca pelada y cortada en trozos

1 taza de azúcar

2 huevos

100 gramos de queso blanco rallado u otro de sabor fuerte

Aceite bien caliente

Harina de trigo para otorgarle consistencia si es necesario

Miel de azúcar (se derrite una taza de azúcar en una sartén, cuando toma el punto dorado oscuro del caramelo, se le agrega $\frac{1}{2}$ taza de agua hirviendo y un cucharadita de mantequilla y se revuelve hasta que disuelva de nuevo y forme un salsa con consistencia de miel)

Preparación

Se sancocha yuca hasta que adquiera una consistencia blanda. Luego se pone a escurrir la verdura en un colador o cesta de un día para otro. A la mañana siguiente, se le saca la raíz interna a la yuca (la venita que tiene al centro) y se muele, obteniéndose una masa a la que se le agrega azúcar, huevos y una pizca de sal. Se amasa muy bien la yuca, se le agrega queso y tomando porciones con una cuchara, se les da forma de bolitas que se fríen en un caldero con aceite bien caliente. En algunos casos si se sancocha demasiado la yuca o se le echa agua a la masa, hay que agregarle harina de trigo para otorgarle consistencia. Las bolitas fritas se dejan escurrir en papel absorbente y luego se ponen en una tazón donde se bañas con la miel de azúcar y mantequilla.



Torreja o flota

La torreja es una comida tradicional, elaborada a base de harina de trigo, muy apreciada también en el municipio Mariño y en toda Paria, donde también se les dice flota. Se vende en mercados, galleras, fiestas populares, juegos y competencias deportivas.

Ingredientes

4 tazas de harina de trigo,

1 huevo

2 cucharadas de polvo de hornear o bicarbonato de sodio

Aceite para freír

Sal, agua y azúcar en cantidad necesaria

Preparación

Se coloca la harina sobre la mesa o tabla, se le agrega la sal, el polvo de hornear se mezcla con la harina, se le agrega el agua poco a poco, tanto cuento se necesite para lograr una masa suave, amasando todo muy bien. Se divide en pelotitas y se estiran, usando ambas manos hasta que quede una tela fina, se colocan en un caldero con aceite caliente y se fríen hasta que queden tostaditas. Se sacan del aceite con un tenedor largo y se rocían con azúcar fina, se dejan enfriar y se sirven.



Monumento a la piña en Sotillo es una especie de plaza que la rodea los sembradíos de piña

Recetas del Táchira



La Grita en Jáuregui es una bella ciudad ubicada en la parte centro-norte del estado Táchira.

El Táchira es la puerta de entrada de los Andes suramericanos a Venezuela, su geografía, se distinguen principalmente por sus bellísimas y altas montañas andinas del suroeste del estado, con páramos de ensueño en las alturas más importantes de la zona, y la por depresión del Táchira, que separa los Andes orientales de Colombia de la cordillera de Mérida y delimitado por el río Táchira, que lo separa de la República de Colombia.

El Táchira, fue una región prácticamente inaccesible para los venezolanos, durante mucho tiempo, debido a que no había carretas que comunicaran esta región con el resto del país. Fue a partir de 1925, con la carretera Trasandina, que el estado Táchira se integró con todas sus potencialidades y tradiciones al resto del país.

Sus magníficos paisajes. Su gente es hospitalaria, cordial y emprendedora; hacen que recorrer el Táchira sea disfrutarlo al máximo.

San Cristóbal es su ciudad capital, una metrópolis donde lo moderno y lo colonial se entrelaza para ofrecernos una ciudad bella y pujante que se extiende bajo una sucesión de terrazas fluviales. Su temperatura promedio es de 23°C. Hacia las montañas, la temperatura puede descender hasta los 0°C. y es centro universitario; sede de la Universidad Nacional Experimental del Táchira (UNET), Universidad de Los Andes (ULA), Instituto Universitario de Tecnología (IUT), Universidad Nacional Experimental de las Fuerzas Armanas (UNEFA) y de la Universidad Católica del Táchira, principalmente.

La industria en el Táchira es muy variada y allí se produce lácteos, tejidos, minería y materiales de construcción, entre otras, además se encuentra La Petrolera, el primer pozo de petróleo explotado en Venezuela desde 1878, su explotación dio inicio a la floreciente industria petrolera de Venezuela. Sin embargo, la explotación petrolera ha prácticamente cesado en el estado.

El Táchira es fascinante; visítalo y descubre sitios escondidos, conoce gente linda con tradición y recorre las fascinantes rutas del estado más andino de Venezuela, su historia, cultura, geografía, turismo, y su gastronomía...



La cascada de Los Vahos forma un balneario natural, reconocido por turistas y propios como de una gran belleza. Se ubica en la aldea El Alto.



Sopa de ajiaco

Sopa tradicional de arvejas propia del Táchira, cuya receta se ha mantenido de generación en generación.

Ingredientes

4 tazas de arvejas secas

Verduras como papas, auyama, guineo blanco (banana o cambur), repollo, apio amarillo (arrancha), ocumo, zanahoria, chayota y berenjena

Cilantro y perejil picadito.

Sal al gusto

Preparación

Primero se deben lavar las arvejas, y colocarlas en agua remojando de un día a otro. Después se cocinan a leña en una olla con las verduras y vegetales. Cuando comienzan a hervir se le pone la sal. La sopa está lista cuando se percibe que la textura de la verdura está blanda. Finalmente se rectifica la sazón, se le agrega un poco de cilantro y perejil y se apaga dejándola reposar unos minutos antes de servirla

Si lo desea y es opcional, puede agregarle arroz crudo o pasta de fideítos al momento que las verduras estén blandas y cocinar hasta que se hagan.



Apio amarillo

Caldo de cochute

El caldo de cochute es una comida típica conocida por varias generaciones en Potosí, en el municipio Cárdenas. Este plato es preferido por mujeres con un régimen alimenticio estricto o balanceado. Algunos habitantes de Potosí degustan este plato diariamente. En Palmira, municipio Guásimos, es conocido como caldo de aguarrus y se prepara este plato con chicharrones.



Ingredientes

1 paquete de arveja

Huevos

1 manojo de espinaca

1 lechuga pequeña

Aliños tomate, cebolla, ajo picaditos y sofritos

Cilantro picado

Sal

Preparación

Primero se tuestan las arvejas en una sartén y muelen hasta convertirlas en una harina, mientras en una olla con agua hirviendo se cocina la espinaca lavada y picadita y la lechuga cortada en cuartos, se le agrega el sofrito de cebolla, cebollín y tomate. Seguidamente se agregan las arvejas molidas y si lo desean los chicharrones en pedacitos. Se rectifica la sazón y se cocina unos minutos hasta que espesa, antes de servir se añade cilantro picado.

Caldo negro

El caldo negro es un plato típico de la región

Ingredientes

Sangre de res

1 cabeza de ajo machacada

1 cebolla grande cortada en trozos

1 manojo de cebollín picadito

½ pimentón picadito

Comino molido y pimienta negra

Cilantro y perejil picadito

Sal.

Agua suficiente

Preparación

Se hierve agua, sangre de res y todas las verduras en una olla. Se deja cocinar por espacio de una hora a fuego moderado, cuidando de remover constantemente, se añaden las especias y la sal para sazonar. Al servir se añade cilantro y perejil.



Otra versión de este caldo es el llamado Pichón que es un caldo típico tachirense de sangre de res coagulada, al cual le atribuyen un alto valor nutritivo. Su elaboración es sencilla. Se coloca la sangre en un recipiente y luego se corta en cruz, añadiéndole limón unas horas antes del cocimiento. Después se cuela y lo líquido se cocina con aliños como cebollín,

ajo y cilantro cimarrón (culantro o culantron o cilantro de monte) hasta que hierva. Se espera a que tome consistencia y se apaga, se sirve con cilantro picadito y se acompaña generalmente con yuca o arepas, mientras que algunas personas le agregan jugo de limón al gusto. Es un plato típico de la región andina, que por lo general se consume como desayuno.



Cilantro cimarron

Pescuezo de gallina relleno

Ingredientes

Cabezas de la gallina junto con el cuello una por comensal

4 tazas de arroz cocido

1 picadillo de higaditos, mollejas, corazoncitos cocidos y aliñados con cebolla junca o larga (cebollín), pimentón, ajo, perejil, comino y sal al gusto

Aceite bien con ajo machacado y onoto en polvo.

Guarnición

Yuca o plátano guineo sancochado.



Preparación

este plato es también conocido como asaduras. Se lavan las cabezas junto con el cuello de la gallina en agua abundante, se deshuesan dejando la cabeza con el pico y la piel completa. Luego se extraen las venas cuidando de no romper la piel; posteriormente, se prepara el relleno de picadillo y este relleno se embute en los cuellos, los cuales se cosen con hilo fuerte, se

depositan en una olla con agua y sal y se ponen a hervir por espacio de una hora. Luego se escurren y se colocan sobre una bandeja para que se sequen bien. Al momento de ser consumidos se fríen en un caldero que contiene un poco de aceite bien caliente con una mezcla de ajo machacado y onoto en polvo. Se doran a fuego lento hasta que queden colorados; entonces son servidos acompañados de una guarnición de yuca o plátano guineo sancochado.

Mechado de carne de res

Ingredientes

1 punta redonda de res

Aliños picaditos; una mezcla de cebolla, cebollín, ajo, pimentón, ají dulce y pimienta en grano.

Vino de cocina

Sal pimienta y comino

Preparación

Con un cuchillo largo se le realizan varios agujeros a la carne por los cuales se le introducen los aliños. Se cubre bien con vino y se deja reposar tapado para que el aliño macere durante todo un día dentro de la nevera. Después cuando se cocina se pone una olla con agua a hervir con un poquito de sal y el jugo de la maceración, y la carne y se amarra con pabilo para que no pierda la forma redonda, se introduce en el agua hirviendo y se cocina por 1 hora y media. Antes de servirlo se rebana y se fríen las rebanadas en mantequilla. También se suele preparar horneado en vez de sancochado, pero esta forma es la más casera. Es una comida típica en la región, en fiestas familiares como bautizos, matrimonios y primeras comuniones.



Morcilla de arroz

La morcilla de arroz es intestino de cerdo relleno con arroz condimentado. Para prepararlo se deben lavar las tripas de cerdo y dejarlas remojando en agua. Luego se llenan con un arroz cocido condimentado con cebolla, pimentón, repollo, sal, ají, y especies varias. Se cierra y amarra con pabilo para cocinar en agua hirviendo durante veinte minutos aproximadamente.

Guasacaca tachirense

Para la preparación de la guasacaca se utilizan aliños naturales que se obtienen en el mercado, cultivados en las aldeas del Táchira.

La receta se compone de aguacate, cebolla blanca, pimentón verde y cilantro. Todos los ingredientes se Trituran en una licuadora junto con agua y mayonesa hasta convertir la mezcla en una crema espesa la cual se sazonan con sal.

Opcionalmente se puede aclarar la mezcla añadiendo una pequeña cantidad de leche.

Esta salsa cruda se prepara y se emplea para acompañar pasteles salados de Yuca de trigo, así como carnes asadas a la parrilla.

Papa rellena



Para preparar esta receta se deben pelar las papas, cocinarlas en agua hirviendo y triturarlas para hacer un puré de papa. Seguidamente se prepara un relleno —carne mechada o pollo sofrito— preparado en aceite con cebolla, pimentón y ají dulce.

Colocada la masa sobre una base de madera, se le da forma circular y se rellena con el guiso. Se fríe en aceite caliente y se retira una vez listo.

Las **Papas rellenas**, son una receta sencilla y con ingredientes a gusto del cocinero que las preparar o del comensal. Este sencillo procedimiento consiste en seleccionar las papas y cocinarlas hasta que queden bien blandas, se Trituran hasta que quede un puré blando y sin granos y finalmente se le añade sal.



formar una especie de masa líquida.

Cuando el guiso está listo se toman porciones pequeñas del puré de papa y se les da forma redonda, se les perfora en el centro y se introduce el relleno, la carne, el pollo y el huevo. Seguidamente se cierra y se pasa por la mezcla de harina, sal y huevo, para después verterlas en un caldero con aceite caliente, sea en un fogón de leña o en una cocina a gas hasta que queden doradas.

Es consumida preferiblemente durante los desayunos, siendo un producto que los habitantes de la zona comercializan con frecuencia.



Requesón casero

El requesón es la cuajada obtenida de los residuos de la leche después que se ha elaborado el queso.

Se prepara mezclando la leche de vaca recién ordeñada con cuajo, durante diez minutos aproximadamente.

La misma se cuaja en un molde de mimbres por cuyos orificios se escurre el suero sobrante.

Para aumentar la cantidad de la masa blanca y mantecosa se le agrega un poco de vinagre y sal.



Turmada, receta

Ingredientes

1 kilo de papa

6 huevos duros

½ kilo de zanahoria

1 paquete de panes de molde o sándwich en rebanadas y remojados en leche, que antes se aliña con sal y ajo a gusto

Tomates y cebollas

Jamón, carne o pollo, según el gusto.

Preparación

Se cocinan por separado las papas, las zanahoria y los huevos. Se pican en rebanadas la papa, la zanahoria, el huevo, la cebolla y el tomate. En un caldero o molde, se pone una capa del pan mojado en leche y se coloca encima una capa de cada uno de los ingredientes, intercalando para que quede en el centro la carne elegida (añadir jamón, carne o pollo, según el gusto) sobre la carne otra porción de ingredientes rebanados hasta que se llene el molde, luego todo se cubre nuevamente con rebanadas de pan mojado y se hecha la leche que sobra por arriba. Se mete al horno por unos veinte o treinta minutos a 170°C-350°F.

Queso de pata de res

Ingredientes

4 patas de res, sin el cuero

Azúcar, canela y clavito de especie

Preparación

Se cocinan las patas de res, sin el cuero, hasta que suelten toda la carne. Se cuela para separar la gelatina y se deja mermar cocinando la gelatina con azúcar, canela y clavito de especie hasta que se disuelvan, batiendo hasta que este cremosa y blanca. Posteriormente se coloca en una vasija y se deja cuajar. Esto es si se quiere dulce, se corta en rebanadas y dulce puede comerse troceado en chocolate. Si se quiere salado, se le añade sal en lugar de azúcar y especias dulces.



Patas de vaca >



Bollos de carne de cerdo

Ingredientes

12 mazorcas de maíz tierno o jojoto
1 kilo de carne de cerdo molida o cortad menudita
4 ajíes dulces picaditos
4 dientes de ajo achacados
Manteca de cochino para freír
Pasitas a gusto
Sal
Hojas de plátano
Pabilo.

Preparación

Primero se deben desgranar las mazorcas de maíz, cuyos granos se lavan, se descascarán y se Trituran. Una vez obtenida la harina de maíz, se prepara la masa con agua y sal, que quede firme. Mientras, se realiza un guiso de carne sofriendo el cerdo aliñado con ají dulce y ajo, en la manteca, se añade la sal y por último las pasitas. Se toman porciones de la masa se hace una bolita y se extiende sobre una tela o un plástico sobre la mesa, se pone en el centro una cucharada con el guiso de carne de cerdo. Se cierra la masa ayudándose con la tela y confiriéndole una forma de mazorca, alargada, que luego se envolverá en hojas de plátano amarradas con pabilo en las puntas. Estos bollos se cocinan en una olla con agua hirviendo durante diez o quince minutos. Este plato se preparaba especialmente en Navidad.

Almojábanas

Las almojábanas son consumidas calientes, se preparan en reuniones familiares y en algunas panaderías se obtienen diariamente en horas del medio día.

Ingredientes

4 tazas de almidón de yuca
2 tazas de queso blanco
Yemas y claras de huevos separadas y en cantidad suficiente
Mantequilla derretida
Pequeña cantidad de leche si es necesaria

Preparación

Consiste en moler o rallar queso blanco fresco y mezclarlo con el almidón de yuca en un



contenedor. La mezcla se amasa humedeciéndola con almidón, queso con yemas y claras de huevos, las cuales son añadidas una a una hasta lograr una masa homogénea y lisa. Posteriormente es añadida la mantequilla suficiente para darle suavidad y brillo la masa y con la cual finaliza el proceso de amasado. Si la masa aún no está lo suficientemente suave y manejable, entonces al amasado se le continúa añadiendo una pequeña cantidad de leche hasta lograr el punto justo de suavidad y maleabilidad. Sin dejar reposar la masa se procede a elaborar los panecillos con forma de bolitas del tamaño de un limón. Las mismas se depositan en una bandeja de aluminio o lata enmantecillada y se introduce dentro de un horno caliente a 300° C por espacio de diez minutos.

Otra versión perecida pero que se hornea en bollos es el **Pan de yuca con queso** y necesita para su preparación, almidón de yuca, queso, huevos y polvo para hornear para hacer una masa. Se colocan todos los ingredientes en un recipiente y se amasa bien, hasta que quede homogéneo y blando. Se forman los panes y se mete al horno por quince minutos. Al sacarlos del horno, se dejan reposar. Podemos hacer la mas con los ingredientes anteriores.

Pastel de yuca

Uno de los platos típicos de los tachirenses es este pastel

Ingredientes

Para la masa

2 kilos de yuca

3 huevos enteros

Harina de maíz suficiente

Para el relleno

4 tazas de arroz cocido

1 Guiso de carne molida preparado con cebolla, ajíes, ajos, pimentón, comino molido, sal al gusto, el zumo de un limón y cilantro fresco picadito

Adorno

Huevos cocidos y en rodajas.

Preparación

Se pela y se cocina la yuca en bastante agua con sal hasta que este bien blandita, se saca y se escurre muy bien luego se maja para hacer un puré, y se pone en un tazón donde se agregan los huevos enteros batidos y se amasa la yuca poniéndole harina de maíz solo lo justo para lograr una masa compacta. Se toma una porción de esta masa, se adelgaza en la palma de la mano, en forma hueca y se rellena de arroz, y guiso de carne, se le pone una rodaja de



huevo duro y se cierra sobre el relleno para formar una bola. Luego se fríen en un caldero con bastante aceite bien caliente hasta que están doraditas, y se sacan escurriendolas sobre toallas de papel absorbente. Este plato se acostumbra a servir acompañado de masato (bebida a base de arroz fermentada con piña y especias) y se cocina generalmente los domingos, cuando los habitantes del pueblo van a misa.

Otro pasteles de yuca

Plato típico

Ingredientes

2 ó 3 kilogramos de yuca que se muelen o, en caso de no tener molino, se trituran quitándole las venitas antes con un mortero

1 kg de carne mechada

Aliños como tomate, pimentón, cebolla, ajos, perejil, cilantro

Sal al gusto y cominos

2 tazas de arroz

Preparación

Comenzamos cocinando la yuca que se muelen o, en caso de no tener molino, se trituran quitándole las venitas antes con un mortero. Aparte se prepara la carne mechada, la cual se cocina en una olla a presión entre 25 y 30 minutos. Luego se corta en los aliños todo esto se sofrié con sal al gusto y cominos, después se mezcla con la carne mechada. Aparte se cocinan dos tazas de arroz que quede blandito y se revuelven con el guiso. La yuca se amasa como para preparar arepas, se toma una porción pechera de la misma, se le da forma esférica y se le hace un hueco en la mitad, orificio por donde se introduce el guiso y posteriormente se colocan fríen en un caldero con aceite. El secreto para que no se pegue o se desintegre el pastel es dejar que el aceite este bien caliente, punto en que se introducen los pasteles hasta que estén bien doraditos. Los pasteles de yuca son buscados por los habitantes y conductores de camiones que transitan por la troncal 5, siendo primordial para las familias tenerlo siempre en la mesa y en una esquina para la venta.



Antipasto, receta

Ingredientes

2 tazas de salsa de tomate con picante, puede ser hecha en casa o las que vienen envasadas

2 latas de sardinas medianas

2 latas medianas de atún en aceite de oliva
3 tazas de jugo de limón
1 coliflor mediana
3 zanahorias grandes
1 pimentón,
2 cebollas grandes moradas cortadas en rodajas,
1 frasco de aceitunas rellenas rebanadas
1 frasco de encurtidos en mostaza
Aceite de oliva
1 hoja de orégano triturado
Pimienta
1 cucharada de salsa inglesa

Preparación

Se escurre y se aparta el aceite de las latas de sardinas medianas y las latas medianas de atún en aceite de oliva. Aparte, se colocan, en el jugo de limón, los vegetales cortados en trozos bien pequeños, las aceitunas rellenas rebanadas y el frasco de encurtidos en mostaza. Una vez macerados durante tres horas, se coloca en una taza de vidrio una capa de verduras, una de atún, una de verduras, hasta más arriba de la mitad del recipiente de capacidad para tres litros. Por último se agrega el aceite de oliva para cubrir con una hoja de orégano triturado y la salsa de tomate picante, pimienta y la salsa inglesa. Se deja reposar por un día.



Pepinos rellenos

Ingredientes

20 Pepinos a llenar
3 tomates bien rojos
1 pimentón
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 rama de cebolla junca o cebollín
1 cubito de caldo y condimentos como color, cominos, tomillo, laurel, orégano molido
Sal al gusto

1 kilogramo de carne molida y uno de pechuga para 20 pepinos.

Salsa blanca; que se prepara con un litro de leche, cuatro cucharadas de maicena, una cebolla y dos cucharadas de mantequilla, ingredientes que se licúan y se cocinan a fuego lento hasta que espese.

Preparación

El primer paso para realizar esta receta es seleccionar los pepinos a rellenar, se colocan en una olla de agua a hervir durante 10 minutos y después se vierten en una tabla plástica para que se enfríen. Despues se abren por la mitad y se les extrae las semillas. Aparte se prepara una salsa espesa con los tomates bien rojos, pimentón, cebolla, ajo, cebollín, el cubito y los condimentos. En ollas diferentes se cocinan la carne molida que se sofrié con las especias a gusto y la pechuga en agua con sal. El caldo que expulsa el pollo puede ser aprovechado para la salsa. Adicionalmente se hace la salsa blanca. Se prepara un molde enharinado y se van colocando todos los pepinos abiertos, se les hecha la carne, pollo y salsa, finalmente la salsa blanca por encima que cubra todos los pepinos, se meten al horno caliente durante 15 minutos. Es un plato muy valorado por los pobladores del municipio, considerado uno de los integrantes principales de su gastronomía.

Huevada

Para disfrutar de este exquisito plato para unas seis personas

Ingredientes

6 huevos duros

3 papas grandes o cinco pequeñas.

1 guiso con un tomate, 1 cebolla, 2 dientes de ajo y una cucharada de Aceite, se sofrién durante tres minutos

2 cucharadas de mantequilla

¼ kilogramo de queso, preferiblemente blando

1 taza de leche.

Preparación

Para disfrutar de este exquisito plato para unas seis personas se cocinan los huevos, las papas y se prepara el guiso. En un caldero grande y ancho se untá la mantequilla y luego se pone una capa de papa cortada previamente en rebanadas y un poquito de la salsa de guiso, además de sal al gusto, una capa de rebanadas de huevo, salsa y sal al gusto este procedimiento se alterna hasta que por último se cubre todo con el queso, preferiblemente blando, y la leche. Luego se tapa y se coloca a fuego lento durante 12 minutos, hasta que quede como una sopa.

La planta de la papa->





Panes de acema (cema)

Los tradicionales panes de acema se elaboran durante todo el año, sobre todo durante Semana Santa.

ingredientes

4 k de harina de trigo sin cernir (integral)

1 k de harina de afrecho y harina de trigo refinada

2 panelas y media,

6 huevos

1/2 kilo de mantequilla,

1 cucharada de manteca de cerdo

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de bicarbonato

1 cucharada de polvo de hornear

Aqua suficiente

15 gramos de levadura natural disuelta en agua tibia y 1 cuchara da azúcar hasta que burbujee

Preparación

La harina de trigo integral y la harina de afrecho se mezclan en un recipiente con huevos, mantequilla, manteca, panela de papelón raspada, azúcar, bicarbonato, polvo de hornear y sal. Todo ello se revuelve con una paleta de madera. Después se humedece la mezcla con la levadura natural preparada con anterioridad y se amasa con las manos hasta lograr una masa suave, lisa y homogénea. Concretado este paso son elaboradas las cemas cuya forma tradicional es redonda como una arepa grande y algo aplastada. Se colocan en latas o bandejas de aluminio engrasado, dejándolas reposar hasta que doblan su volumen que el momento en que serán horneadas en horno de barro y ladrillo con combustible de leña durante una hora aproximadamente.

Ponqué con queso

Ingredientes

4 tazas de harina de trigo

1 taza de queso blanco rallado

1 taza de azúcar

1 taza de leche

3 cucharaditas de polvo para hornear

1 barra de mantequilla

6 huevos

Preparación

Se bate bien la yema de los huevos con azúcar, luego se añade la leche y la harina de trigo con el polvo de hornear y el queso rallado. Por último, se

agregan las claras del huevo a punto de nieve. Se vacía la mezcla en un molde enmantecillado y enharinado. Se hornea a 170°C-350°F, por veinte o treinta minutos y se deja reposar por media hora.

Caspiruleta, receta



Es un atol dulce

Ingredientes

1 litro de leche

Tres huevos

1 paquete de galletas *Maria* picadas

Aguardiente; brandy, whisky o cualquier otro licor

Azúcar al gusto

Preparación

En un recipiente de aluminio se coloca la leche y los huevos. Se batén constantemente con un molinillo de madera hasta obtener una mezcla homogénea que se coloca al fuego lento y se cocina removiendo con paleta de madera hasta que suelte hervor y se le agrega galleta *Maria* picada, suficiente para hacer esta crema más espesa. Se sigue batiendo hasta añadir el licor elegido. Se sirve caliente. Esta bebida se acostumbraba tomar en las tardes y brindarla a las visitas. Es de gran contenido energético, bueno para las personas anémicas y para las mujeres que acaban de dar a luz.

Dulce de patilla

La forma de preparar este postre consiste en quitar la concha a la patilla y luego la parte roja. Lo blanco de la patilla se corta en tiritas largas. Se pone a cocinar el papelón, y cuando éste se haga miel, se le agrega la corteza de la patilla, que antes debe cocinarse diez minutos en agua. Se cuela y se agrega a la miel. A la mezcla final se le añade canela y clavitos.

Queso mantequillero



Para la elaboración del queso mantequillero se deja madurar la cuajada fresca durante ocho días.

Luego se rebana finamente con un cuchillo y se sumerge en un recipiente con agua durante una noche.

Al día siguiente se le renueva el agua tres veces para extraerle el ácido del suero y luego se escurre la cuajada utilizando sólo las manos.

Después, la cuajada se introduce en un costal de tela de algodón y se cierra con cabuya de fique.

El costal se deposita sobre una batea previamente desinfectada con agua hervida, entonces se procede a prensar el costal de algodón utilizando una piedra de arenisca de unos 6 k. La masa debe permanecer prensada durante una noche con el propósito de escurrir completamente el agua.

Trascurrido este tiempo se saca la cuajada del costal, se introduce en un molino metálico, se aliña con sal y se amasa hasta obtener una consistencia uniforme. Entonces se elaboran los quesitos en forma de discos de 2 cm de grosor por 6 o 10 cm de diámetro. Los mismos se depositan en pares separados por trozos de hojas de árbol de raíz dentro de bolsas plásticas, para después ser transportadas en cestas de caña brava que se cubren con hojas frescas de un arbusto de páramo conocido como *rascador*.

Arepa de harina de trigo



La arepa de trigo se elabora diariamente para la merienda u *hora del puntual*, es decir para las cuatro de la tarde.

Para su preparación, se mezclan en partes iguales los dos tipos de harina –una cernida y otra sin cernir–, se añade la mantequilla, huevos –aunque se admite la variante sin éstos– sal, bicarbonato y manteca de cerdo.

Todo ello se mezcla y amasa con las manos humedecidas con agua de panela, hasta formar una masa homogénea y blanda, luego se procede a la elaboración de las formas características de la arepa de trigo, redonda y de dos centímetros de espesor por diez de diámetro aproximadamente.

Se colocan sobre una plancha caliente de barro cocido llamada tiesto o sobre una de metal o budare; se dejan asar de un lado y luego de otro. Antes de retirarlas del fuego son golpeadas con los dedos índice y medio para comprobar que suenan huecas o *bohílas*. Las arepas de trigo se acompañan con café negro y en ocasiones con cuajada.

Salsa de ajo

2 dientes de ajo grandes
1 taza de leche,
1 ajo grande
50 gramos de requesón
1 rama de cilantro y una de perejil

$\frac{1}{2}$ cucharada de sal
2 cucharadas de leche en polvo
1 cucharada de vinagre

Preparación

Tome los dos dientes de ajo grandes, luego se procede a desprender la piel seca que los cubre triturándolos en un mortero hasta formar una fina pasta que se licua con la leche, el ajo grande, requesón, cilantro, perejil, sal, leche en polvo y vinagre hasta obtener una crema de apariencia blanca, uniforme y espesa. Ésta se guarda en la nevera hasta el momento de ser consumida como aderezo en diversos alimentos.

Salsa de ají

Para su elaboración se utilizan diversas materias primas o aliños naturales que se cultivan en las aldeas durante todo el año, ají pajarito, pimentón, cebolla larga o junca, agua hervida y sal todo en cantidad a gusto y proporcionada

Para su preparación se tritura el ají pajarito, luego se realiza un picadillo de pimentón, cebolla larga o junca, agua hervida y sal. Posteriormente se mezclan los ingredientes mencionados en un contenedor y finalmente se pueden añadir unas gotas de aceite.

El ají es guardado en un recipiente de cerámica cocido como picantera hasta el momento de ser consumido. Este aderezo se emplea para acompañar pasteles de yuca y de trigo, sopas y otros alimentos.

Encurtidos de Semana Santa

Según refiere Juan Contreras, habitante del municipio, algunas familias del sector Macanillo tienen la costumbre de preparar en época de Semana Santa un encurtido con vinagre, cebolla, pimentón, ajo y cepas de guineo cocido.

Todo ello se coloca en un frasco previamente hervido para desparasitarlo, allí se depositan todos los ingredientes debidamente picados en lajas, para luego agregar vinagre hasta el tope del frasco, algunas personas le agregan aceite y sal esta preparación, la cual se deja macerar, de modo que los vegetales picados tomen el sabor del vinagre principalmente, manteniéndose así por una gran cantidad de tiempo.



Bolas de masmillo

La gente de Cárdenas prepara este dulce desde hace cuarenta años, especialmente para compartir durante los días de fiesta.

Para prepararlo primero se debe calentar una paila con un poco de aceite vegetal, y seguidamente se vierte maíz para hacer cotufas. Se espera que se cocinen.

Mientras, se prepara un melado de azúcar al que se le echa colorante vegetal de color rojo.

Al estar listo, se unen las cotufas y el melado, mezclándolo todo muy bien formándose el dulce, que porciones formando bolas apretadas que se envuelven luego en papel celofán.

Gomitas

Este dulce, conocido también como frutas confitadas, es muy popular en Los Andes.

Para preparar gomitas se debe hervir en una olla un litro de agua con medio kilo de azúcar, agregar las frutas picadas y cocinarlas durante quince minutos.

Después que haya transcurrido este lapso de tiempo, se agrega otro medio kilo de azúcar y se cocina durante otros quince minutos, cuidando de revolver constantemente.

Una vez listas, se cuelan las frutas y separan en grupos para pintarlas de diferentes colores artificiales.

Finalmente se les coloca un poco de azúcar encima.





Bolitas de leche

Dulce también conocido como dulce de leche o papita de leche.

Para elaborarlo se debe hervir medio litro de leche con azúcar, cuidando de revolver constantemente; aparte se licúan dos tazas de leche en polvo y una de maicena.

Una vez licuado, la mezcla se vierte en la olla, para cocinar a fuego lento, revolviendo hasta que la mezcla adquiera consistencia.

Se agrega agua fría y se vuelve a revolver. Cuando enfrie se hacen las bolitas de leche, añadiéndole clavos de olor.

Dulce de lechosa con tomate



Exquisito dulce que se prepara lechosa verde, tomates, papelón y clavos de especias.

Primero se le quita la piel a las lechosas, se pican en trocitos alargados y se colocan en un recipiente con agua para lavarla.

Luego se llevan al fuego hasta que se ablanden, mientras que aparte se prepara un melado con la panela y clavos de especias.

Cuando la lechosa está en el punto de cocción deseado se le quita el agua y se pasa al recipiente del melado, manteniendo el fuego lento.

Por ultimo se agregan tiritas de tomate y se deja cocinar durante media hora.

Guarapo fuerte de panela



Para elaborar esta bebida típica se debe fermentar la panela durante ocho días aproximadamente.

Luego de ese lapso de tiempo, la panela, ya disuelta, se revuelve con agua hasta que adquiera consistencia; luego se guarda en un recipiente.

Esta bebida se prepara y consume con regularidad en la comunidad que preservan esta tradición gastronómica.

Calentao

Es una bebida típica de la región andina que se toma caliente para paliar el frío que baja de las montañas.

Ingredientes

1 panela de papelón

1 cuarto de litro de agua

8 astillas de canela o cuatro cucharadas de canela en polvo

6 clavos de especias

1 litro de aguardiente de caña y se remueve bien antes de envasarlo.

Preparación

Se disuelve la panela en el agua a fuego lento, hasta que se forme un melado no muy espeso, luego se agregan canela y se deja hervir durante unos minutos, mientras se remueve, para que no se pegue. Una vez que tenga consistencia de



miel, se le añaden los clavos de especia y se deja enfriar. Cuando esté frío se añade el aguardiente y se remueve bien antes de envasarlo. Al servirlo se debe calentar. Generalmente se usa para brindar en señal de alegría por el nacimiento de un niño. Algunas personas lo preparan hirviendo una panela en agua suficiente para elaborar una miel. Aparte se cocinan hierbas como eneldo, hinojo, canela, clavitos, guayabitas y geranio. Cuando la miel esté lista, se mezcla con el bebedizo de hierbas y se añade nuez moscada.

El Masato

Se consume durante todo el año, especialmente en días de fiesta y celebración. Es un dulce muy tradicional.

Ingredientes

4 tazas de arroz que

8 tazas de agua aliñada con;

2 cucharadas de clavos aromáticos

3 hojas de geranio

250 gramos de piña

La concha completa de un limón pelado en forma de espiral

1 guarapo de piña elaborado con las conchas, dejándolo fermentar.

Preparación

Se comienza la preparación con el lavado del arroz que luego procede a mezclarse con agua aliñada con las especias y la piña. Todo ello se cocina a una llama mediana por espacio de media hora, luego a llama baja por media hora más, siempre moviendo constantemente con una paleta de madera para que no se pegue. Después se aparta del fuego y se deja enfriar retirándole todos los aliños, se licua y se coloca en una olla que contiene el fermento del guarapo de piña. Se tapa para que inicie el proceso de fermentación y posteriormente cuando el masato ha formado espuma en su superficie se le agrega azúcar blanca para endulzarlo. Esta bebida antiguamente era cocinada en olla sobre leña.

Geranios su hojas se usan en dulces andinos ->





Piñita, bebida

Ingredientes

Miel de panela o miel de abeja
un cuarto de litro de agua o medio litro de agua,
un cuarto de litro de pulpa de piña y clavos.
hojas del geranio
1 piña madura
1 litro de aguardiente blanco

Preparación

La piñita se prepara con panela o con miel de abeja. Si se prepara con panela, se le debe agregar un cuarto de litro de agua, y si se utiliza miel, se debe agregar entonces medio litro de agua, para que la miel se diluya mejor. Se deja hervir a fuego lento hasta que tome un punto de almíbar suave y se le agrega pulpa de piña, para esto se pela y se corta la piña en forma de pequeños dados, posteriormente es triturada en una máquina, se cuela y el jugo resultante es hervido con azúcar, clavos de aroma y hojas del árbol del geranio por espacio de tres horas. Posteriormente se deja enfriar y se mezcla con la miel (de panela o de abeja) y el aguardiente hasta formar una solución homogénea que se deposita en envases de vidrio, que son guardados hasta el momento de ser consumidos.



La población Laguna de García, capital de la parroquia Juan Pablo Peñaloza, se encuentra enclavada al noroeste del municipio Uribante,

Recetas de Trujillo



La Teta de Niquitao – Guiriguay, Cabimbú, Páramo de La Teta, vía El Alto - Las Mesitas

Trujillo tierra privilegiada, es un remanso de paz por el deleite paisajístico y climatológico que brinda al visitante. Su capital, es Trujillo de Nuestra Señora de la Paz, en cuanto a extensión Trujillo es el estado andino de Venezuela de menor tamaño y el más cercano a Caracas la capital de Venezuela.

Con su geografía privilegiada por sus bellezas naturales, el visitante encuentra allí los más deslumbrantes paisajes, mitos y una extendida espiritualidad.

Trujillo ofrece al turista el rico ambiente frío de sus altos páramos y también tiene zonas de calor tropical, como el de las llanuras que bordean al Lago de Maracaibo. Los visitantes encuentran ciudades y pueblos encantadores, así como una mezcla de belleza natural y tradiciones, en sus Sitios históricos y turísticos, manifestaciones religiosas, acogedoras posadas y hoteles.

Si visitamos su capital no podemos de dejar de visitar a la Virgen de la Paz, un escultura hecha en concreto armado, que puede ser visitada por dentro y llegar hasta los ojos de la virgen para ver el paisaje hasta el lago de Maracaibo.

La escultura es mas grande que la estatua de la libertad, y su pedestal en una bellísimo cerro que la sitúa majestuosa y reinando sobre la ciudad.

Ni tampoco debemos de dejar a un lado la visita al pueblo espiritual de Isnotú, en donde nació nuestro santo de corazón al Venerable Dr. José Gregorio Hernández, con su capilla, sus ventas de artesanías y su museo.

También disfrutarás en Trujillo de una amplia gastronomía muy semejante a la del resto de los andes venezolanos. Por ser este un estado agrícola, cuyos principales productos son las verduras y algunas frutas como la piña, su gastronomía gira sobre la base de platos hechos con maíz, papas y otros vegetales, destacándose la pizca andina, el queso de páramo, es uno de los manjares de la zona, un queso ahumado de mucha demanda entre los turistas. y las bebidas como el carato de arroz, la chicha andina el mosato bebida producto de la fermentación del apio y la mistela una bebida elaborada a base de papelón, aguardiente, jengibre, clavo y especias.



La Virgen de la paz sobre su pedestal de cerro a 950 m.s.n.m.



Sopa de envueltos

Esta sopa es tradicional en la población y se prepara especialmente en Semana Santa, acompañado de otros platos como pescado, ensalada, dulces y manjares de piña.

Ingredientes

6 Huevos batidos con sal y 2 cucharadas de harina de trigo

1 litro de leche

Aliños verdes como cilantro, perejil cebollín o cebolla larga y apio España picaditos

4 dientes ajos machacados

4 papas picadas en trozos

1 cebolla picada

Mantequilla

Agua

Sal al gusto

Preparación

Con la mezcla de huevos batidos preparan unas tortillas pequeñas, fritas en mantequilla y se reservan. Luego se fríen en un caldero con mantequilla, las papas y los demás ingredientes hasta que estén blandos, se añaden la leche, y los aliños verdes picaditos se tapan y se cocina para que se concentre el sabor de los últimos aliños y la papa se termine de cocinar. Cuando la papa esta blanda, se paga y se añaden las tortillas de huevo, mezclando en forma envolvente. Se deja reposar y se sirve caliente acompañado con arepas de harina de trigo, preferiblemente.

Consomé de apio con pescado

Es un buen caldo de hueso, se le agregan algunos apios amarillos, se deja hervir pocos minutos.

Después se cuela, se agrega una cabeza de pescado y se cocina otro poco añadiéndole mantequilla y cilantro para servirlo enseguida.





Caldo de pobre

Este es un plato trujillano conocido con varios nombres como caldo de pobre, huevo en caldo, pata de mula

Ingredientes por personas

10 dientes de ajos machacados

1 gajo de cebolla larga

1 huevo

Color a gusto (onoto)

Dos vasos de agua

Sal al gusto.

Preparación

Se cocinan los aliños en un vaso de agua, se añade el huevo removiendo para que se separe en hebras y se deja hervir se sazona gusto. Esta sopa es muy buena para aquellas personas que están trasnochadas o *enratonadas*, ya que se caracteriza por quitar todo tipo de mal que tenga la persona. Es muy rápida de elaborar y nutritiva.

Cozó, plato típico

El cozó se acompaña con cambures cocidos. Se prepara mucho en los campos y en las reuniones o cayapas

Ingredientes

1 kilo de caraota fresca

¼ kilo de maíz pilado

Aliños: 1 cebolla redonda, 1 cabeza de ajo, 5 ramitas de cebollín criollo, cilantro, ají dulce, orégano y sal a gusto

Preparación

Se cocinan las caraotas hasta que se ablanden, el maíz se cocina aparte hasta que esté blando, luego se le agrega el maíz a las caraotas y se dejan hervir por 20 minutos más cuidando que no se merme mucho; el maíz se debe agregar seco. En un sartén se sofríen los aliños picados con aceite de oliva y se le agregan a las caraotas, se deja hervir lo suficiente hasta que agarre sabor y luego se le pone sal al gusto.

Orégano (orejón) ->



Carabinas



Ingredientes

4 tazas de harina de maíz pelado

1 barra de mantequilla

Sal

2 tazas de queso o cuajada criolla

Leche.

Preparación

Luego se mezclan todos los ingredientes formando una masa y se envuelven en una hoja de color verde llamada piñuela. En seguida se amarran con cascarón y se procede a cocinar en agua previamente hervida en la leña por una hora aproximadamente, después se sirven escurridas previamente. Se utiliza como acompañante de las comidas.

Preparación de los calabacines o zapallos rellenos

Para su preparación se sancochan los zapallos se cortan en una punta y con una cucharita se le saca con cuidado lo de adentro. Luego se pican unos huevos cocidos, un poco de pimienta al gusto, sal, perejil y un poco de queso rallado. Luego se revuelven los ingredientes con tres huevos crudos y un poco de manteca se rellena los cascarones de los zapallos y se mete al horno. Este plato se hace más que todo en época de Semana Santa.



Calabacín



Lengua en salsa

Este plato es muy conocido entre los habitantes de La Mesa de Esnujaque y se prepara en cualquier época del año.

Ingredientes

Una lengua de vaca

½ kilo de tomates

¼ kilo de cebolla redonda

Cebolla larga, orégano, ajo, pimentón,

4 hojas de cilantro cimarrón

Sal al gusto.

Preparación

Se pone a hervir la lengua hasta que esté blanda, luego se le quita la piel y se pica en rodajas. Por otro lado se licuan todos los demás ingredientes, menos el orégano y el cilantro. Los ingredientes licuados se cocinan y cuando esté hirviendo, se añaden las rodajas de lengua, el orégano y el cilantro; se cocina a fuego lento hasta que la salsa penetre bien la lengua y que este espesa.

Mojo trujillano de chicharrones

Comida típica de los pueblos trujillanos, especialmente de los sitios más fríos, por las calorías que tiene.

Ingredientes

½ kilo de chicharrones

2 tomates grandes,

Aliños verdes: Un cebollín, un manojito de cilantro, ajo, cebolla, ají,

2 cucharadas de harina de maíz precocida

1 taza de agua

Preparación

Se sancochan los chicharrones y cuando estén blanditos, se pican. Por otra parte se prepara un sofrito con el resto de los ingredientes y cuando esté listo se incorporan las dos cucharadas de harina de maíz, previamente disuelta en una taza de agua, se le añaden los chicharrones y este guiso se lleva al fuego, hasta que espese y se sirve caliente con arepitas trujillanas y ají picante con maguey.



Sal aliñada



Comenzó a producirse en el año 2004 y se utiliza en toda clase de comidas.

Para su elaboración se utiliza cebollín, sal, cebolla en rama, ajos, orégano, cilantro y hierbabuena para que agarre un buen sabor. Se pican todos los ingredientes, se sofrién un poquito, luego se muele en piedra.

Elaboración de la acema andina del Páramo de Estiguates

Ingredientes

1 kilo de harina de trigo
3 huevos,
1 taza de leche
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de levadura granulada
1 cucharada de manteca
2 tazas de melado de papelón
1 cucharadita nuez moscada
2 cucharadas de anís en pepitas
2 cucharadas de azúcar

Preparación

Se coloca la levadura con el azúcar y la taza de leche tibia, se deja reposar durante 20 minutos, se baten los huevos y se le agrega la manteca, la margarina, el anís y el melado de papelón, todo se mezcla bien y se une a la levadura, a la harina se le agrega la nuez moscada y lentamente se va amasando hasta formar una masa suave y compacta. Se deja reposar durante una hora. Despues se hacen las pelotas y se aplastan con la mano para que queden como arepas gruesas, se colocan en platones de hornos engrasados y se hornea a 170°C-350° F., por media hora. La acema es un alimento tradicional propio de la temporada de la Semana Santa en las zonas rurales y de consumo frecuente en las ciudades y pueblos. Su elaboración principalmente es a base de la corteza del trigo.

Preparación del chepe de trigo

El chepe es una arepa que se prepara a base de trigo. El proceso es diferente a la tradicional arepa de harina de trigo que se conoce en la región andina; también es diferente el color, la textura y el sabor de esta exquisita arepa.

Se lava el trigo por unos 5 minutos y se muele mojado, se amasa agregando la cantidad de agua necesaria, una vez amasada, se procede a extender y cocinar las arepas, las cuales quedan de color marrón; su textura es más rústica que la de la arepa de trigo normal y de sabor y olor muy agradable, sobre todo si se acompaña con queso o leche, se sirven calientes. Las personas de la comunidad, piensan que las arepas preparadas de esta forma son más nutritivas.



Galletas caseras

Ingredientes

19 huevos

1 ½ litro de leche

4 tazas de harina

Preparación

Se batén los huevos a punto de bizcochuelo en la leche. Con este líquido se moja la harina y se amasa suavemente hasta que todos los ingredientes estén unidos. Después se hacen las galletas,

se meten al horno a 170°C-350°F. por 15 minutos o hasta que estén doraditas. y listo. Se caracteriza por ser la receta más se ha difundida en la población de Santiago.

Dulce olímpico

Se elabora durante la Semana Santa. Se disuelven 1.800 kilogramos de harina y 900 gr de azúcar en una botella de leche. Luego se cuela para que quede un poco fino, se añaden cuatro huevos batidos y una concha de limón. Al terminar se coloca al fuego hasta que tome consistencia de crema.



Paledonias de trigo

Ingredientes

1 kilo de trigo

Miel y leche suficiente

Preparación

Comenzamos tostando el trigo y moliéndolo como para preparar el rolo, esta harina se amasa con miel y un poco de leche, se deja la masa media dura y se entiende cocándola en una bandeja enmantecillada y enharinada, se hornea 170 °C-350°F, hasta que este esponjoso y doradito, y luego se pone a enfriar, se corta en forma de cuadro. Este pan se elabora especialmente para los velorios.

Postre de trigo con leche

El trigo con leche es un postre parecido al arroz con leche, aunque su preparación tiene más trabajo y más largo el tiempo de cocción

Se remoja el trigo, se frota sobre una superficie rústica o piedra de moler, a la cual se le hacen pequeñas incisiones con un pico de hierro, hecho especialmente para picar la piedra. Una vez que se friega y ha soltado la concha o cáscara, se procede a limpiarlo, se coloca al fuego con agua suficiente para hervir durante dos horas.

Cuando se ablande, se le agrega leche, un punto de sal y panela o azúcar al gusto, también se pueden colocar clavitos dulces y canela, aunque es preferible el sabor natural, el cual es muy característico. Es un postre con un rico sabor y muy valorado por quienes en la comunidad conocen sobre la gastronomía del trigo.



Trigo



Caramelos de papelón y coco

Son caramelos criollos que no tienen ningún químico.

Para estos caramelos se utiliza solamente panela de papelón y coco.

Se coloca a derretir el papalón con cierta cantidad de agua a fuego lento hasta que se disuelve.

Luego se le agrega el coco rallado, se deja enfriar hasta lograr manejarlo con la mano y

hacer así la forma de caramelos. Los niños y la comunidad en general disfrutan de este dulce.

Dulce de higo

Ingredientes

1 kilo de higos maduros

1 kilo de azúcar

1 litro de agua

Especias dulces como clavos, canela y guayabita

Preparación

Primero se pelan los higos y se pasa por agua tibia para que boten la leche. Mientras tanto se prepara un almíbar ligero con el azúcar y el agua. Luego se Exprimen los higos uno y se colocan en la miel de azúcar o almíbar cocinándolos hasta que estén tierno y hasta que se sequen un poco y el almíbar tome consistencia





Delicado de piña

Ingredientes

1 piña madura

900 gr azúcar

100 gr de maicena disuelta
en agua en un poco de
jugo.

Esencia de vainilla, luego
Un almíbar con una taza
de azúcar

Preparación

Se licua la piña con agua

para hacer un jugo. Al jugo colado, se le agrega el azúcar, la maicena disuelta en un poco de jugo. Se remueve con una cuchara de madera hasta que tome consistencia y no se empelote. Al bajar del fuego se añade esencia de vainilla, luego se hace un almíbar con una taza de azúcar. Al espesar el dulce, se coloca en una bandeja y al servirse en el plato, se le pone una cucharada de almíbar.

Ponche andino



Bebida casera que se prepara en la época decembrina.

Ingredientes

1 botella de leche

½ kilo de azúcar

12 yemas de huevo

1 copa de brandi

20 gotas de esencia de vainilla.

Preparación

Primero se pone la leche con el azúcar en una olla y se lleva al fuego lento, sin dejar de mover hasta que se haga almíbar, se deja enfriar. Se batén las yemas de huevo, se agregan a la leche y se coloca en el fuego otra vez cocinando a fuego lento hasta que espese. Despues se deja enfriar, se le añade el brandi y la esencia de vainilla. Al tiempo se coloca en una botella y lleva a la nevera para servir frío.



Elaboración de vinos de mora

Ingredientes

1 panela de papelón

1 kilo de azúcar

1 kilo de mora

Agua mineral

Preparación

Se procede a licuar la mora tomando en cuenta la cantidad de agua, azúcar y panela. Después se comienza al calentamiento de todos los ingredientes en una olla a fuego alto por 3 horas, se desmonta y se deja enfriar. Luego se coloca en un lugar seco y destapado por 3 días. Este líquido va a los barriles de madera, se tapan a toda presión y se entierran a un metro con 60 centímetros de

profundidad; allí se deja fermentar por un lapso de 3 meses y 18 días aproximadamente. Al cumplir este tiempo se destapa cuidadosamente para que comience a brotar todos los gases acumulados, se destila el líquido por 12 tipos de coladores de tela y se embotella al vacío. Contiene 22 grados de alcohol, 32 grados y 38 grados, por 32, 49 y 94 días, respectivamente. Ha sido consumido en ferias, exposiciones universidades y festividades locales.



Centro de ciudad Trujillo con su catedral, y la plaza Bolívar

Recetas de Vargas



Las playas de Vargas están entre la mejores como esta de la Ciudad Vacacional Los Caracas

El Estado Vargas posee un potencial turístico muy grande ya que cuenta con hermosos paisajes que concatenan exuberantes playas, deliciosos y fríos ríos y pueblos metidos entre montañas que hacen a esta región una de las más hermosas del país.

Por su cercanía con la capital cuenta con casi todas las infraestructuras necesarias como agencias de viajes, Alquiler de vehículos, transportadoras turísticas, establecimientos de alojamiento, alimentos y bebidas y líneas de taxi entre otros.

Rico en cultura, tradiciones y costumbres el estado Vargas, sus habitantes han mantenido intactas por generaciones las tradiciones heredadas de sus antepasados; en enero se celebra la bajada de los Reyes Magos; en febrero la fiesta de la Virgen de la Candelaria y el Entierro de La Sardina; en marzo la fiesta en Honor a San José; entre mayo y junio Diablos Danzantes de Corpus Christi; en junio San Juan Bautista; en julio la fiesta de la Virgen del Carmen;

en septiembre la fiesta de Nuestra Señora de Coromoto, en diciembre el día de los Santos Inocentes y el Nacimiento del Niño Jesús, entre otras.

Muchas agrupaciones populares han traspasado los límites de su región y se han dado a conocer en toda Venezuela. Tal es el caso de las Sardinas de Naiguatá, que con sus cantos y bailes han llevado un poco de Venezuela al exterior; de las Manifestaciones Folklóricas en todo el área del litoral la más común es el tambor; los tambores han pasado a ser por excelencia, la tradición más representativa de toda la región y de esta manera es muy fácil encontrar cualquier fin de semana un toque y baile de tambor a la orilla de las playas que animan al visitante a seguir con sus pies el alegre y pegajoso ritmo; casi todas las poblaciones que integran esta extensión tienen sus propios tambores como lo son: Naiguatá, Chuspa, Osma, La Sabana, Caruao, y Caraballeda. Luego del lunes y martes de Carnaval, se celebra el miércoles de Ceniza en el pueblo de Naiguatá con el tradicional “Entierro de la Sardina” que no es otra cosa que el lamento simbólico para la culminación de la fiesta, lo que se realiza generalmente a orilla de la playa con un festival folklórico organizado por la población.

Además de todo esto esta su gastronomía basadas principalmente en pescados y mariscos, combinados con plátano (tajadas o tostones) y ensaladas que se producen en la zona. Elaboración de estupendos hervidos y fosforeras. En cuanto a las bebidas se pueden mencionar: el Papelón con Limón, Jugos de Frutas Tropicales, Bebidas de Coco, Guarapita, entre otros. También contamos con una gran variedad en dulces como lo son el Arroz con Coco, Arroz con Leche, Besitos y Conservas de Coco, Dulce de Lechosa, Mango y Guayaba, etc.

Sancocho cruzado



Este sancocho se caracteriza por mezclar varios tipos de carne en la preparación, de allí que sea necesario utilizar carne de cochino, res y de gallina.

Ingredientes

- 1 ½ kilo de carne fresca de res
- 1 trozo de carne salada
- 1 kilo de carne de gallina
- 1 rabo de cochino, ingrediente que le proporciona buen gusto al sancocho.
- Agua suficiente

Verduras surtidas como ocumo, yuca, ñame y plátano verde.
Condimentos o aliños como perejil, cilantro, apio España, culantro, cebolla, ajo, cebollín y pimentón.

Preparación

Estas carnes se sancochan en agua, a la cual se le colocan en trozos toda la verdura y los condimentos los cuales se sofríen previamente cociendo por 2 horas o hasta que las carnes están tiernas y las verduras bien blandas. El sancocho se come agregándole encurtido o picante de botella, elaborado con una mezcla de diferentes ajíes con ajo, agua y sal.

Sopa de pata de pollo



Esta sopa es nutritiva y se usa como un remedio casero cicatrizante de la piel

Ingredientes

1 kilo de patas de pollo, bien limpias y cortadas las puntas con las uñas y sacado el cuero amarillo que las recubre. Cuando Verduras surtidas como el apio amarillo, la auyama, el ocumo, la yuca y el ñame. Condimentos o aliños como perejil, cilantro, apio España, culantro, cebolla, ajo, cebollín y pimentón.

Sal

Cilantro picadito

Preparación

Se pone a hervir agua en una olla grande. Cuando el agua haya hervido, se echan las patas de pollo, el aliño, las sal y verduras y se cocina hasta que la carne este tierna y se retrae de los huesecillos de las patas, y la verdura este toda cocida. Se retira la olla del fuego cuando las verduras estén blandas y se espolvorea con el cilantro, se tapa y deja reposar unos minutos para servir en tazones calientes.

Patas de gallina para la venta->





Frijoles con coco

Es un plato típico de la región

Ingredientes:

1 kilo de frijoles rosados, medio

½ kilo de azúcar

1 coco

1 batata grande

Sal al gusto

Preparación

Se cocinan los frijoles en suficiente agua hasta que estén bien blandos y cuando estén en ese punto se ralla el coco y se exprime para obtener la leche se le

agrega sin colar (es decir con su bagazo de pulpa), se hierva y se le echan los trocitos de batata lavada, azúcar y sal al gusto.



Caraotas con coco

Es un plato muy conocido en la región por ser económico y sabroso.

Ingredientes

1 kilo de caraotas,

1 coco

Papelón o azúcar

Sal

Preparación

Se colocan las caraotas a cocinar con abundante agua hasta que ablanden. Luego

se ralla el coco y se exprime para obtener la leche, a la cual se le echa el papelón y sal al gusto. Se cuelan las caraotas y se dejan húmedas, se ponen en un olla con la mezcla de leche de coco y se deja cocinar por veinte minutos más a fuego lento, se rectifica la sal y se apaga para dejarlas reposar tapadas antes de servirlas bien caliente..

Arroz con lapas



El arroz con lapas que es un molusco marino que se pega fuertemente a las rocas de las orillas es una comida típica de las zonas costeras.

Ingredientes

1 kilo de arroz
½ kilo de lapas
2 pimentones (uno rojo y uno verde)
5 ajíes dulces
2 cebollas
1 ajo porro
1 cebollín
Sal al gusto
Cilantro picado

Preparación

Se salcochan las lapas y una vez cocidas se les quita la cáscara y la vena verde. Se guarda el líquido donde se han cocido. Este líquido se pone al fuego con la cebolla, el pimentón y el resto de las hierbas. Se agrega el arroz y el resto de los ingredientes bien picaditos, se rectifica la sal. Cuando el arroz comienza a secarse, se tapa y se pone a fuego muy lento hasta cocinar y que el arroz esponje. Aun húmedo pero con el grano ya cocido, se apaga el fuego y se espolvorea con el cilantro, removiendo suavemente con un tenedor para no romper el grano, se tapa con un paño de cocina limpio y húmedo la tapa de la cazuela, se deja reposar 10 minutos antes de servirlo.



Sopa de rabo

La sopa de rabo es un plato que se suele servir en ocasiones especiales.

Ingredientes

1 rabo de res

$\frac{1}{2}$ kilo de verduras blancas picadas en cuadritos, a saber; yuca, papa, ñame, y ocumo blanco

Aliños; 2 cebollas, 1 pimentón, $\frac{1}{2}$ cabeza de ajo todo picadito y sofrito en aceite con un cubito de caldo de carne.

Preparación

Primero se lava y se pica el rabo. Luego se sancocha en bastante agua que lo cubra hasta ablandar, llegado a ese punto se le agregan las verduras picadas. Aparte, se elabora el sofrito y se suma a las verduras, se rectifica de sal y se sigue cociendo hasta que las verduras están blanditas.



Sancocho de pescado

Ingredientes

1 $\frac{1}{2}$ kilo de pescado (preferiblemente cabeza), el cual puede ser pargo, jurel o mero

3 kilos de verduras variadas como ñame, yuca, ocumo, auyama y mapuey (ocumo morado o chino);

$\frac{1}{2}$ litro de jugo de limón recién exprimido

Aliños: Un ramo de culantro y otro de compuesto (perejil, cilantro, hierba buena y apio España) $\frac{1}{2}$ cabeza de ajo, $\frac{1}{2}$ kilo de ají dulce, 1 cebolla grande todo picadito y sofrito en un poquito de aceite onotado para dar color dorado
2 topochos pelados y picados en trozos (cambur o banano verde)

Sal al gusto

Preparación

En una olla con bastante agua se cocinan las verduras y los topochos. El pescado, lavado previamente con agua y limón, se cocina en un agua hirviendo en donde se han estado cocinando las verduras una vez que estas estén casi listas. Agregado el pescado se echan al agua los aliños sofritos. Se deja cocer por quince minutos aproximadamente, se agrega sal, y se deja reposar antes de servir.

Consomé de sardinas



Al igual que el caldo de patas de gallina, el consomé de sardinas ayuda a preservar la salud de quien lo consume, controlando los triglicéridos y bajando el colesterol

Ingredientes

1 kilo de sardinas limpiadas y despojadas de las agallas y las espinas

Aliños como cilantro, cebollas cortadas, ajos, ajíes y sal al gusto, todo picadito.

Jugo de limón

Preparación

Se prepa un caldo con agua y los aliños cortados y la sal al gusto, luego se cocinan las sardinas por veinte minutos en este caldo. Una vez transcurrido este tiempo se deja en reposo el consomé, se cuela y se reposa de nuevo, agregándosele bastante jugo de limón, se sirve en tazones bien caliente

Tostones con ensalada y salsa

Plato característico de casi todo el estado Vargas, muy especialmente en las playas de Camurí Chico, Camurí Grande, Los Ángeles y Naiguatá, donde suele ser muy solicitado por los visitantes.

Ingredientes

Plátanos verdes

Ensaladas y salsas a gusto

Preparación

Se trata de rebanadas de plátano verde cortadas a lo largo, y fritas en aceite bien caliente hasta que doren ligeramente, luego son machacadas o destripadas y se vuelven a meter en el caldero friéndolas hasta que están bien doradas, se sacan se escurren y se espolvorean con un poquito de sal y de pimienta molida si se quiere estos son los tostones que sirven de base a los otros ingredientes. Una



vez fritos los tostones, se sirven en un plato y se les coloca encima una ensalada, lo mas común es que esta sea de de repollo y zanahoria rallados. Se cubren con salsas como mayonesa, salsa de tomate y salsa de ajo, por último, se le agrega queso blanco rallado. Hay muchas variantes de este plato, en algunas partes le colocan carne mechada o pescado (suele ser el cazón) preparado en escabeche. Pero esta es la versión mas general, puestos a hacerlo podemos agregarle lo que deseemos. Es un plato muy valorado por la población no solamente por resultar económico sino, además, porque se ha convertido en un sabor característico de un día de playa.

Siete potencias

Plato muy apreciado en las playas del estado Vargas, preparado a base de mariscos. Es especialmente conocido por la peculiar manera de ser promocionado por los vendedores playeros, quienes les colocan variados nombres con acento humorístico fundamentados en su supuesto carácter afrodisíaco.



De tal manera que este cóctel de mariscos suele ser conocido también como *Vuelve a la Vida*, *Rompe Colchón*, *Liberen a Willy* y muchos otros nombres más.

Para su preparación se licua pimentón rojo, cebolla, ají dulce con sus semillas, cilantro, vinagre y sal. Se colocan en esta mezcla los camarones y los calamares previamente pasados por agua, las pepitonas crudas (ya que aseguran los conocedores que si se cocinan adquieren una desagradable textura chiclosa) se le agregan unos toques de limón y si es posible culantro picadito.

Se sugiere agregarle un poco de agua para bajar la acidez del plato. Algunos incluso aseguran que lo que realmente da un toque especial a este plato es agregarle agua de mar.

Ensalada de cachúa



El primer paso para elaborar esta ensalada es cocinar una cachúa, que es un pez común en la zona, extraerle su carne y desmecharla de forma gruesa.

Después de esto, se elabora un sofrito de ají dulce o pimentón picado en tiritas, cebollas, cilantro o culantro. Este sofrito se agrega a la cachúa desmechada, aderezada previamente con sal y vinagre. Se mezclan bien los ingredientes y, si se desea, se le añade mayonesa.

El plato se puede servir frío o caliente. Si no se dispone de cachúa, ésta puede ser sustituida por raya o langosta. Si se utiliza raya, hay que cocinarla un día antes y exprimirla muy bien.



Cachua o pez ballesta



Torticas

Las torticas se sirven como plato acompañante de almuerzos y cenas. Para su elaboración se sancocha hasta ablandar, medio kilo del vegetal de preferencia. Luego se saca del agua y se Tritura con un tenedor para que quede con consistencia de puré (se puede licuar también). Se le agregan dos huevos, media taza de harina de trigo, queso blanco rallado y un punto de sal. Finalmente, con una cuchara se hacen pequeñas porciones de la mezcla y se fríe en aceite. Se pueden servir las torticas espolvoreadas con azúcar. Las más comunes son las de espinaca, cambur, plátano, auyama y arroz. Éste último debe estar previamente cocinado.



Plátano al horno

A pesar de que no se use el horno en esta receta, el plátano al horno recibe este nombre porque al final de la preparación los plátanos quedan como si hubieran sido horneados.

Para elaborarlos debe pelarse la cantidad de plátanos maduros que se vayan a consumir. Se colocan en una sartén con un poco de agua y se cocinan a fuego lento hasta que adquieran una textura similar a la que tendrían si hubieran sido cocinados en el horno. Para servirlos se deben acompañar con bastante queso blanco.

Cazón guisado

Ingredientes

2 kilos de cazón

Aliños:

½ kilo de ají dulce

2 cebollas grandes

2 pimentones

3 tomates,

½ cabeza de ajo

Cilantro

Compuesto

Onoto

Aceite y sal al gusto

Preparación

Todos los aliños deben ser picados de manera muy fina antes de sofreírse en aceite con onoto. Una vez sofritos, se les agrega el cazón previamente sancochado, sin piel ni espinas y desmenuzado. Cuando los aliños y el cazón adquieren un color uniforme, el plato está listo para servirse. Se puede acompañar con arroz, o usarse como relleno de arepas y empanadas.





El cuajado

El cuajado es un plato tradicional que se sirve especialmente durante la Semana Santa.

Ingredientes

½ kilo de papas
½ kilo de atún
12 huevos,
6 plátanos maduros
1 litro de leche
Perejil, orégano y sal.

Preparación

Se sancochan por separado las papas, el atún y los seis huevos; una vez cocidos se pican en rodajas finas. Se cortan los plátanos en tajadas y se fríen. En un molde para horno previamente enmantecillado se coloca una capa de papas, una capa de atún, una capa de plátano y así sucesivamente hasta llegar al tope. Se coloca en la superficie perejil finamente picado, sal y orégano. Los seis huevos restantes se mezclan con la leche y se vierte este líquido en el molde de la preparación. Se introduce el recipiente al horno y se cocina la preparación a 180° C- 370°F. durante veinte minutos.

Chicharronada

En la veguita, se suele preparar la chicharronada para los desayunos especiales, pues resulta muy bueno para llenar las arepas.

Para su preparación primero se licua tomate, pimentón y ajo con un poco de agua. Aparte, se machaca chicharrón que se sofrié en su propia grasa. Se le agrega al chicharrón la mezcla licuada, se corrige la sal y se deja cocinar.





Medallones de atún

Ingredientes

Medallones frescos de atún de un centímetro y medio de grosor, tantos como comensales sean

Mostaza

Alcaparras

1 cabeza de ajo

Sal, pimienta blanca,

Ginebra, cerveza, aceite de oliva y mantequilla.

Preparación

El primer paso de esta receta es salpimentar los medallones por ambos lados, untarlos con mostaza y sazonarlos con ajo bien picado. Una vez adobados los medallones, se colocan en una bandeja en donde se les agregan alcaparras picadas, un poco de aceite de oliva y se bañan con los dos licores. Los medallones se montan en una sartén grande con mantequilla. Se voltean cuando están bien dorados. Ya listos, se sacan del fuego y se sirven acompañados de Yuca y ensalada.

Atún guisado

Ingredientes

1 kilo de atún

4 tomates maduros y grandes

1 cabeza de ajo,

Aliños como ají dulce, cebolla, pimentón, ajo porro, alcaparras

Aceite

Mantequilla,

Aliños verdes como hojas de laurel, perejil, cilantro

1 botella de cerveza

Sal y pimienta.

Preparación

El primer paso para preparar el guiso es sancochar el atún y desmecharlo cuando esté cocido. Aparte, se pican de manera muy fina la cebolla, el ají, el pimentón, el cebollín y el ajo porro y se licua el tomate con una taza de agua. En un caldero se coloca suficiente aceite al que se le agregan las hojas de laurel sin dejar que se quemen. Se añade el tomate licuado, los vegetales picados y el atún desmechado. Despues se agrega la mantequilla, la cerveza y las alcaparras. Se coloca sal y pimienta al gusto y se espera a que la salsa del guiso se reduzca. En el momento de servir, se acompaña el plato con arroz, ensalada y arepas.



Lapas con limón

Las lapas son unos moluscos marinos que se sirven como pasapalos en la zona de Macuto. Se preparan colocándolas en agua caliente con sal, un diente de ajo triturado, un pimentón picado en trozos pequeños, dos ajíes dulces y una cebolla picada en cuadros pequeños.

Cuando el agua hierva se cuelan las lapas y se ponen a enfriar, dejando aparte el caldo para ser consumido como consomé.

Cuando las lapas se enfrián se sacan de sus conchas y se les extrae una vena verde. Se vuelven a lavar y se guardan en un envase al que se le agregará vinagre, una pizca de sal y salsa de ajo.

Pasta de atún de Maiquetía

En esta localidad existe un personaje, la Sra. Carmen, que es famosa por la preparación de esta pasta par untar.

Ingredientes

2 latas grandes de atún
2 tazas de pasta de tomate
2 tazas de zanahoria rallada
1 taza de cebolla rallada
1 taza de perejil
1 taza de aceitunas en trozos pequeños
 $\frac{1}{2}$ taza de alcachofas cortaditas, sin el agua

Preparación

Se coloca el atún en un envase y se desmenuza, se agregan el resto de los ingredientes y se mezcla. Se suman diez dientes de ajo machacados y se aderezá con aceite, orégano y pimienta. Se sirve acompañado de pan tostado o galletas de soda. Es apropiada para servirla en reuniones o fiestas.



Lomo de atún



Arepitas dulces de anís

Ingredientes

1 kilo de harina de maíz precocida

1 panela de papelón

Anís en semilla

Aceite

Queso.

Preparación:

Se coloca en un envase la harina con agua

y se amasa. Aparte se derrite el papelón en una olla con agua hasta que se vuelva melado para luego echarlo a la masa. Posteriormente se incorpora el queso rallado, el anís en semilla y se amasa nuevamente. Por último se calienta un sartén o caldero con suficiente aceite y se fríen las arepititas hasta que queden bien doraditas.

Funche de coco

Ingredientes:

1 kilo de harina de funche

1 coco,

½ kilo de azúcar

Sal al gusto.

Preparación

Se licua el coco con el agua y se cuela. Esta leche se mezcla con la harina y se cocina a fuego lento con la sal, el azúcar. Se remueve constantemente hasta que espese. Finalmente, se retira del fuego y se vierte sobre una bandeja, donde se deja enfriar y cuajr para picarlo en rebanadas.



Bollo negro o bollo de cambur verde



El bollo negro es un plato que combina tres tipos de cambur: *topocho*, *titiaro* y *guineo*; todos ellos verdes. Se deben moler dos manos de cambures para mezclarlas luego con medio kilo de harina de maíz, la ralladura de dos cocos pequeños o un coco grande, clavos de especies tostados y molidos, canela, azúcar y sal. La masa se envuelve en hojas de cambur y se cocina en agua hirviendo. Una vez que los bollos flotan en el agua, están listos para ser comidos.

Cachapas de cambur

Es un dulce criollo

Ingredientes:

1 kilo de cambur manzano verde

1 papelón

1 coco

Clavos de especies,

Sal

Azúcar al gusto

Hojas de plátano pequeñas.

Preparación

Se pelan los cambures y se colocan en un envase con agua y sal, se dejan remojando por veinticinco minutos, luego se sacan, rallan, amasan y exprimen con las manos. Aparte se corta el papelón y se muele, a éste se le incorpora la masa de cambur agregándole también la leche de coco previamente extraída. Todo se amasa. Por último, se agregan los clavos de especie. Con esta masa se hacen bolitas, se aplastan y se colocan sobre un budare caliente. Cuando las cachapas estén listas se meten en un horno previamente calentado.



Pasta de albahaca



Pasta de albahaca es una salsa para espaguetis muy popular entre los habitantes de Vargas por su extraordinario sabor y fácil preparación y conservación.

Para su elaboración se utiliza albahaca, ajo y aceite de oliva. Por un lado se licua la albahaca y se pone a hervir. Por otro lado, se sofrié el ajo en el aceite de oliva y se agrega a la anterior preparación.

Se remueven muy bien la albahaca y el sofrito y se cocinan hasta que se hayan unido los sabores.

Cuando esté lista, se deja enfriar y se coloca en un frasco preferiblemente de vidrio. Se guarda en la nevera.



Helados de uva de playa

Es un helado elaborado con uvas maduras, azúcar al gusto y agua.

Las uvas se pelan y se colocan en un envase a macerar, luego se les quita la pulpa y se colocan nuevamente en un envase para agregarle azúcar.

Posteriormente cuando se mezclan estos ingredientes, se colocan en vasos plásticos y se meten a un congelador hasta que tomen consistencia de helados.

Dulce de tamarindo verde

Este plato es una de esas recetas de familia que por su originalidad y sabor se convierten en parte de la culinaria local.

Ingredientes

1 kilo de tamarindos verdes

1 litro de agua

1 kilo de panela de papelón,
Clavos de olor o pimienta dulce

Limón

Preparación

Se seleccionan los tamarindos con gajos. Se pelan con mucho cuidado ya que el tamarindo debe quedar entero con todo y gajo. Se sumergen en agua un día completo y en este período se les debe cambiar el agua tres veces. Al día siguiente se lleva al fuego una olla con agua, papelón y los clavos de olor o la pimienta dulce, siempre guardando la proporción de un kilo de tamarindo por un kilo de papelón por un litro de agua. Se dejan cocer a fuego lento por aproximadamente media a una hora. Minutos antes de terminar la cocción, se sube el fuego para espesar al almíbar. Se le puede agregar unas gotas de limón para que tome un color marrón rojizo.

Tamarindo: árbol, hojas y frutos->





Torta merengada de coco

Ingredientes

2 cocos
2 latas de leche condensada
3 cucharadas de azúcar
10 huevos
1 cucharada de harina,
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de ralladura de limón.

Preparación

La pulpa de los cocos se pica en trozos pequeños que deberán lavarse y escurrirse antes de licuarse. Los huevos se colocan en un recipiente y se apartan dos claras en un envase. Se batirán los huevos con la leche condensada y la ralladura de limón. El coco licuado se agrega en forma envolvente a la preparación, con una paleta de madera. La mezcla ya batida se vierte en un envase enmantecillado y enharinado que irá al horno, por cincuenta minutos a 170°C-350°F. Mientras se hornea la torta, las claras apartadas anteriormente se batirán hasta alcanzar punto de suspiro. Poco a poco se les añade azúcar sin dejar de batir. La torta se saca un poco del horno y se le colocan encima pequeños suspiros del batido. Se vuelve a meter al horno hasta que dore el merengue. Por último, se saca del horno, se la deja reposar bien y se coloca en la nevera hasta que esté bien fría.

Melcocha

Ingredientes

3 tazas de agua
2 cucharadas de mantequilla
1 panela de papelón.

Preparación

En una olla se hiere el agua con el papelón picado en trozos hasta que la mezcla quede a punto de caramelo. Cuando adquiere esta textura se deja reposar un poco. Entre tanto, se untará una tabla de madera con las dos cucharadas de mantequilla. El caramelo se debe colocar en la tabla y se amasa con las manos, estirándolo hasta que se vuelva de color blanco. Se separan porciones de la melcocha a las que se le darán forma de tabacos o caramelos pequeños. Los dulces ya listos se envuelven en trozos de papel transparente.

Corrunchete

El corrunchete es un dulce de tradición andina que ha sido adoptado por la comunidad desde hace treinta y cinco años

Ingredientes

½ kilo de queso blanco fresco de poca sal cortado en cuadritos

1 panela de papelón

1 pan dulce grande desmenuzado

Canela y clavitos

Preparación

Con el papelón, la canela, los clavitos y un poco de agua se prepara un melado no muy espeso al que, sin retirar del fuego, se agregan los cuadritos de queso. Se deja hervir el melado y el queso por quince minutos, se le agrega el pan desmenuzado y se revuelve el contenido de la olla hasta mezclar bien los ingredientes. Se retira la preparación del fuego y se deja reposar.

Dulce de hicacos

Ingredientes

1 kilo de hicacos

4 limones

¾ de kilo de azúcar

2 tazas de agua

Preparación

Los hicacos deben remojarse previamente en un envase lleno del jugo de los limones. Al día siguiente en que las frutas se remojaron en el jugo, se les quita la piel a los hicacos, se les hace un corte en forma de cruz y se pinchan. Con el azúcar se debe hacer un almíbar en el cual se pondrán las frutas para que se mezclen. Una vez que el melado espese y se ponga de color rojo se deja enfriar la preparación. El dulce se sirve con galletas y queso crema.



Té de perejil

El té de perejil es una infusión útil para relajar y aliviar dolores como el de estómago o de vientre.

Se prepara limpiando muy bien una rama de perejil que se colocará en una olla con agua y se cocinará por veinte minutos. El té se debe beber caliente con azúcar al gusto, aun cuando es recomendable tomarlo al natural.



Té de cayena roja

El té de cayena roja es muy conocido en las comunidades varguenses por su efecto tranquilizante.

Se prepara llevando a hervor pétalos de cayena en suficiente agua. Luego, se le puede agregar azúcar.

Jugo de concha de parchita

Ingredientes

1 kilo de parchitas

$\frac{3}{4}$ de kilo de azúcar

Preparación

Se pican las frutas por la mitad y se les extrae la pulpa, la cual se coloca en un envase. Las conchas de las parchitas se congelan por cuatro días. Pasado este tiempo, se colocan en una olla con agua caliente para que se desprenda la piel de las conchas. Aparte se hierven cinco tazas de agua con azúcar, y se sancochan las cáscaras hasta que están bien blandas. Al ablandarse se procede a licuar las conchas con una taza de jugo de parchita elaborado con la pulpa que se había guardado en el momento de picar las frutas. El jugo se sirve en vasos con bastante hielo picado.



Caraballeda

Recetas de Yaracuy



Parque Histórico Arqueológico San Felipe El Fuerte

Su capital, San Felipe se encuentra en el Sistema Coriano; y Albarico y el resto del estado, se considera parte de la región de Los Llanos. De gran importancia debido a su actividad agrícola y sus fértiles tierras donde se producen caña de azúcar y maíz, también la explotación maderera y gran variedad de frutas. El área pecuaria tiene también su representación en ganado vacuno, porcino y caprino.

El corazón del estado es el fascinante Parque Nacional Yurubí, tierra de María Lionza, protectora de la naturaleza con bosques nublados, bosques deciduos y semideciduos. Es un importante centro de recursos hídricos y pulmón vegetal de San Felipe.

El estado Yaracuy está situado en tres de los nueve ámbitos en los cuales se ha dividido el país, efectivamente, la mayor parte del estado pertenece a la Cordillera Central (toda la región donde se encuentran Nirgua, Chivacoa, Urachiche, Guama y Aroa.)

La cultura se destaca por las artesanías (sombreros de paja, cestería, talabartería, carpintería, talla de huesos, fabricación de instrumentos musicales, entre otros) y además poseen diversas manifestaciones folklóricas como: la parranda de San Juan, las peleas de gallos, los toros coleados, los velorios de cruz y el mito de María Lionza, y posee un gastronomía tan especial que conjuga los ingredientes Europeos con las tradiciones indígenas.

Perico, plato tradicional

El perico es un acompañante de la arepa en los desayunos tradicionales del venezolano en cualquier región del país, pero en Yaracuy se diferencia por agregarle sardinas o atún.

Ingrediente

Huevos (1 por persona)

Aliños como cebolla, cebollín, perejil

Tomates

Sal

Aceite.

1 lata grande de sardinas o jurel en aceite (o atún)

Preparación

Consiste en picar la todos los aliños por separado en cuadritos, y en una sartén grande sofreírlos en un sartén en aceite bien caliente, luego cuando y los ingredientes aromáticos están tiernos se añade el tomate picado en cuadritos y se deja en el fuego de 3 a 5 minutos, revolviendo constantemente hasta que se cuezan y se forme un guiso, las sardinas o el jurel, se cortan al medio y se les saca el espinazo, se desmenuzan (igual si es atún) y en ese mismo proceso se le agrega al guiso junto con la sal al gusto y se le incorporan los huevos, sin dejar que se sequen completamente, se van removiendo lentamente hasta que cuajan como huevos revueltos, se sirve con arepa o pan.



Tomates de perita

Tortillas de bledo

Ingredientes

Medio cartón de huevos (15 huevos)
aliños verdes, cilantro, perejil, ajo
porro, cebollín
1 pimentón
 $\frac{1}{4}$ de cebolla
1 taza de harina de trigo
Hojas y tallos tiernos de pira o bledo.



Preparación

Primero se hierve agua para cocer las hojas. Luego se batén los huevos en una taza junto a las hojas, a la que se le agrega la taza de harina. Luego se cortan los aliños y se le unen con la mezcla. Se incorpora el bledo picado y se lleva a cocinar en un molde, sea horneado o frito.

(Nota informativa; El bledo, es una planta portadora de proteínas, vitaminas, aminoácidos, escualógeno familia de las amarantáceas, de unos 30 a 40 centímetros de alto, hojas triangulares y la flor es como una espiga, empleada como condimento y remedio casero. Su cultivo se da al pie de las paredes, y

en los sembradíos. Procesada puede degustarse en compotas, galletas, refrescos, atoles, helados y arepas. Muy poco se ha investigado de esa milagrosa planta, pero en todos lados la encontramos.



El bledo (*amaranthus viridis*) empleada como antiflamatorio, febrífugo, pectoral vermífugo, vulnerario, contusión, disentería, reumatismo, ulcerá dérmica y parasitosis. Con las siguientes características químicas: 358 calorías; 12,3 gms de humedad; 12,9 gms de proteinas; 7,2 gms de grasas; 6,7 gms de fibras; 247 gms de calcio; 500 gms de fósforo; 3,4 gms de hierro; 0,14 gms de Vitamina A; 0,32 gms de Vitamina B1; 1 gms de Vitamina B2.)

Sancocho o cruzado criollo

Ingredientes

1 rabo
2 kg de costillas de res
2 pollos despresados
2 kg de pescado
2 kg de ñame
2 kg de ocumo
1 kg de papas
1 kg de auyama
1 kg de apio amarillo
6 jojotos

Bollos de harina de maíz

Aliños verdes (cebollín, cebolla, ajo, pimentón, cilantro y ajoporro)

Preparación

En un caldero se vierte agua y la carne de res y se lleva a un fogón de leña para que se ablande. Luego se añaden las verduras con el pollo y al final se agrega el pescado. Se aliña sólo cuando se vaya a servir. Es uno de los platos más consumidos los fines de semana en las casas nirgueñas.



Elaboración de la guatama

Es una comida muy popular en todas las poblaciones rurales del municipio Nirgua desde hace muchos años, debido a la facilidad para prepararla y lo económico del plato. Cuentan los abuelos que la guatama comenzó a prepararse hace más de 100 años, cuando en una época hubo mucha escasez de alimentos y sus ingredientes eran los más fáciles de conseguir. Desde allí la forma de preparación se ha mantenido sin mayores

variaciones.

Ingredientes

1 kilogramo de auyama
1 taza de arroz o pasta par sopa
1 lata de sardinas
Aliños al gusto

Preparación

Primero se corta la auyama en trozos pequeños sin quitarle la concha, se sancocha en agua con sal al gusto. Cuando está blanda se agrega la taza de arroz o la pasta y se deja cocer hasta que esté blando. Por último, se agregan las sardinas, se mezcla y se apaga. Se añaden los aliños según el gusto, se mezcla y se sirve, preferiblemente con casabe.

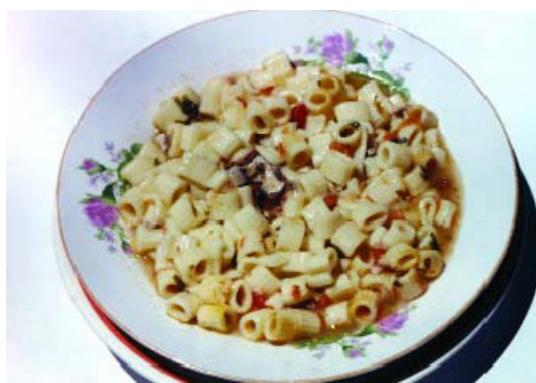
Pasta con caraotas

Ingredientes

1 kilo de caraotas negras
1 paquete de pasta (100 gramos por persona)
Aliños sofritos como cebolla, ají dulce, ajo, pimentón y perejil,
Sal
Aceite.

Preparación

En primer lugar se lavan y escogen los granos que se van a usar, se remojan durante toda la noche y luego se colocan en una olla con agua que los cubra, junto a los aliños sofritos sal y aceite y se cocinan hasta que estén blanditas. Aparte se cocina la pasta hasta que esté blanda, se deja reposar y se le agrega agua para entibiar, se cuela y se sirve la pasta con las caraotas negras y mantequilla.



1 lata grande se sardinas en aceite de oliva o 2 pequeñas
Aliños como el ajo, ají dulce, cebolla, cilantro todo picadito
4 tomates rallados.
Sal, pimienta y comino
Cilantro picadito
Preparación

Aguaíto o cielito lindo, plato típico

Este plato es una comida típica del municipio La Trinidad. Se conoce entre los pobladores como *aguaíto* o *cielito lindo*, es como un guisito de pastas y sardinas.

Ingredientes

1 paquete de 500 gramos de pasta corta

Comenzamos sofriendo los aliños para luego agregarle las sardinas desmenuzadas o en trocitos (que deben ser abiertas por el centro y retirado el espinazo) reservamos los tomates crudos rallados, aparte se cocina la pasta en una olla siguiendo las instrucciones del paquete, pero en la menor cantidad de agua posible. Una vez que la pasta esté lista al dente (es importante esto pues lleva una doble cocción), se deja en la misma olla y con una taza vamos sacando agua de la cocción hasta dejar la pasta en un poquito de agua que casi la cubra. Se le agrega la mezcla de los aliños y las sardinas, y los tomates rallados, salpimentamos, ponemos una pizca de comino y se cocina durante unos 5 a 10 minutos más, hasta que este completamente lista a gusto, apagamos y espolvoreamos con cilantro picadito. Al servirlo, queda como un asopado. Ponemos un queso fuerte rallado (opcional) y servimos bien caliente. Es un plato reconocido y un alimento nutritivo además de una receta muy casera y económica.

Arroz con paticas de cochino

Ingredientes

1 kilo de patas de cochino

4 tazas de arroz

Aliños como ají dulce, cebolla en rama (cebollín)

Aceite

2 cubitos y sal al gusto

Jugo de limón

Preparación

Se le agrega sal a las patas de cochino un días antes y se deja en la nevera tapadas; luego, el día de la preparación, se les quita la sal y se lavan muy bien con jugo de limón y bastante agua y se ponen a cocinar en una olla grande junto con las verduras; se les coloca un poquito de aceite, cubitos y sal para rectificar; luego que las patas estén blandas se mide el caldo y se completa hasta 8 tazas con agua hirviendo si es necesario, luego se les agrega arroz, rectificamos la sazón y mezclamos suavemente con una tenedor, cocinamos a fuego lento cuando comience mermar el caldo se tapa y se continua la cocción hasta que el arroz este listo, aun húmedo, se apaga y se tapa con un paño de cocina limpio y húmedo, mas la tapa de la olla y se deja reposar unos 10 minutos para que con el vapor se esponje, se sirve bien caliente.





Bollitos de maduro

Ingredientes

6 plátanos grandes y maduros
500 gramos de carne molida
200 gramos de papas
1 cubito,
Aliños, como ají dulce, cebolla en rama (cebollín)
1 cucharada de salsa 57
1 cucharadita de salsa inglesa
1 cucharadita de mostaza

4 dientes de ajo machacados

Aceite

Preparación

Se pelan los plátanos y se cocinan en agua hirviendo con un cucharadita de sal, aparte se prepara el guiso con la carne, los aliños picaditos, los ajos, la mostaza, el cubito (sal si necesita) y las salsas, se cocina hasta que seque bien. Aparte cocinamos las papas hasta que estén blandas, y hacemos un puré seco con ellas. Luego que el plátano esté cocido se escurre muy bien, se vuelve la olla y se cocina 5 minutos par secarlo, se machaca, se amasa con el puré de papa (si vemos que esta poco firme esta masa, podemos agregar un poquito de harina de maíz precocido) y se hacen bolitas que a su vez se ahuecan y se llenan con el guiso previamente preparado, formando así el famoso bollito. Se fríe en suficiente aceite para que lo cubra totalmente y bien cliente hasta que quede doradito.

Arroz al coco tropical

Ingredientes

1 coco fresco,
 $\frac{1}{4}$ de kilo de arroz (2 tazas y media)
1 taza de azúcar
1 puñado de pasas sin semillas (a gusto)
4 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de sal

Preparación

Pelar y cortar el coco, introduciendo la pulpa en la licuadora para que resulte bien picado o rallado; luego, colocar en un envase y añadirle agua caliente para conseguir lo que se conoce con el nombre de



leche de coco. En una olla colocar azúcar y dejar a fuego lento hasta que se haga un caramelo, y añadir la leche de coco pasado por un colador; agregar las pasas. Una vez se ha evaporado parte del líquido añadir la sal, el arroz, la manteca y más agua, luego dejar al fuego durante media hora más o menos, hasta que el arroz esté bien cocido. El arroz tomará un color marrón claro y debe quedar muy suelto; se sirve como primer plato o como acompañamiento de carnes.

Bollitos de puerco

Ingredientes

1 kilo de carne de puerco
½ kilo de papas
1 cebolla
Cilantro en trozos pequeñitos
1 paquete de harina de maíz precocida (P.A.M)
Hojas de bijao (es una hoja de mata de plátano previamente asada)

Preparación

Se cortan el puerco, las papas, la cebolla y el cilantro en trozos pequeñitos. Luego se colocan en una paila a hervir por media hora a fuego moderado, revolviendo el guiso que debe quedar seco. Después se amasa la harina con agua y sal, cuando está bien consistente se hacen bolitas, se le hace un orificio a la bolita con el dedo y dentro se le echa una cucharada del guiso. Se cierra el hoyo con la misma masa y se coloca en una hoja de bijao y se amarra con un pedazo de hilaza o pabilo, se preparan todos mientras ponemos una olla grande con agua a hervir y una cucharada de sal. Cuando el agua este hirviendo, ponemos los bollos y cocinamos durante 45 minutos, sacamos y dejamos escurrir, se comen bien caliente.



Hojas de plátano, se asan a las brasas >>>



Chivo salón (o chivo frito)

Este rico plato se puede acompañar con plátano sancochado.

Ingredientes

2 kg de chivo salado
1 taza aceite pintado con onoto
½ cebolla bien picada

Preparación

El chivo salado se deja en remojo en una olla durante cuatro horas. Luego se retira del agua y se lava muy bien con bastante agua corriente y jugo de limón, se sancocha durante una hora con agua. Se escurre y se deja secar bien para volverlo a cocinar dentro de un caldero el aceite onotado, bien caliente, junto a la cebolla picadita, se fríe hasta que dore.

Chicharrones de cerdo

Ingredientes

Tocino de cerdo y sal al gusto

Preparación

Primero se coloca el tocino con agua en un caldero y se lleva a cocinar hasta que se seque y le salga la manteca. Se le da vuelta y se sigueriendo en su propia manteca hasta que dore y quede crujiente, punto en el que está listo para ser consumido.



Cambures pasaos de año, receta

Ingredientes

cambures cuyacos o guineos y azúcar.



Preparación

Se prepara una bandeja de madera con tela metálica fina con una tapa de tela (liencillo) que permita la entrada del sol directo y lo resguarde de los animales y otros agentes contaminantes. Se colocan los cambures enteros o cortados por la mitad en la bandeja y se les aplica azúcar hasta que se

maceren y queden totalmente secos. De acuerdo al tratamiento solar, hay que colocar azúcar continuamente.

Mandoca, receta

Este es un dulce típico de la localidad y de otras regiones del país.

Ingredientes

1 paquete de harina de maíz

2 plátanos maduros

Especias dulces, canela, calvitos y anís

1 papelón.

Aceite

Azúcar

Preparación

Se majan los plátanos para reducirlos a puré, se reserva. Se hace una masa con harina de maíz, agua y sal, se le incorpora el puré de plátano, además de adobarla con especias dulces y papelón rallado a gusto. Una vez que la masa esté lista, se amasa hasta lograr enrollarla en forma de rosas. Por otro lado se calienta en un caldero el aceite, se fríen y cuando estén completamente cocidas, se escurre el aceite y se le espolvorea azúcar por encima.



Pan de horno

Este dulce se prepara en cualquier época del año por ser su receta muy sencilla.

Ingredientes

½ kg de harina de trigo todo uso

2 cucharadas de levadura

200 gr de mantequilla o manteca

1 cucharada de sal

1 huevo

1 taza de leche.

Preparación

Se esparce la harina en forma de corona, se pone a fermentar la levadura con un poquito de agua y azúcar, se hace una masa con todos los ingredientes y se deja reposar por media hora. Luego hay que estirar la masa nuevamente y se hacen rollitos con porciones iguales para luego darles formas de rosas y se dejan reposar por 20 minutos. Despues se barnizan con huevo batido y se introduce al horno a 200 °C-400°F. por media hora aproximadamente.





Jugo de bledo, bebida refrescante

El bledo es una planta medicinal usada en el pasado para aderezar comidas. En la actualidad lo consideran un oxigenante natural, aparte de que funciona como bebida refrescante. La población la usa como medicina natural, aparte de su contenido alimenticio.

Ingredientes

Cogollos_tiempos de la planta (a los que se conoce como pira)

Azúcar, panela o miel

Zumo de limón_o naranja

Hielo al gusto.

Preparación

Se licúa y se cuela en un tamiz, para después añadirle el zumo de limón o naranja, hielo y el endulzante preferido. Esta bebida, creada por Lutecia Adam, se ha hecho muy popular en la comunidad. Existen variantes que incluyen gamelote.



Represa Cabuy, Nirgua

Recetas del Zulia



Isla de Maraca, centro poblado, en el Lago de Maracaibo, debido a su forma de maraca recibe el nombre.

Cuenta la leyenda que Zulia se llamaba la hija del cacique Cisneras, una princesa indígena muy hermosa que luchó contra los españoles hasta morir. “Zulia” es una voz indígena de origen chibcha.

El Zulia, ubicado al noreste del país, entre el mar Caribe y los Andes, entre los medanos de Coro y Colombia, es uno de los estados más grandes y más ricos de Venezuela, conocido mundialmente como “la tierra del sol amada”, tiene más de 3.000.000 de habitantes, entre los cuales se cuentan los guajiros o wayúu, que son nuestra mayor población indígena.

Los contrastes geográficos que van desde la sierra de Perijá, con sus altas montañas bajando hasta las áridas tierras de la Guajira bañadas por el mar Caribe; con su lago de Maracaibo, donde desembocan los ríos Zulia, Catatumbo y Santa Ana, entre otros muchos, el Zulia es una región especialmente dinámica, sobre todo por el petróleo, pero también por su producción agrícola y pecuaria (es el primer productor de carne de res y de leche del país). Su capital, Maracaibo, es una ciudad muy colorida y pujante, y

“los maracuchos” siempre se han distinguido por la simpatía y gran sentido del humor.

La diversidad y belleza de sus paisajes, y su gran riqueza cultural y patrimonial, lo convierten en un centro de enorme potencial turístico aún por desarrollar.

Su gastronomía típica se basa en las comidas preparadas con coco pues se ha dicho que la comida zuliana es como si tuviera tres pies; uno en la Cañada, otro en el Mojan y el tercero en Cabimas.

Debido a que muchas personas que llegaron a estas tierras, trajeron su forma de vida y como es natural su arte culinario, adaptándolos a la economía de la región, que se caracteriza por tener abundancia de grandes cocoteros, razón por la cual el uso del coco es muy elevado en las comidas.

En la época de los años 30, con la llegada de las personas procedentes de Falcón, se comienza a interactuar con la preparación de los platos típicos, pero cocinados con coco como ingrediente principal.

Las comidas típicas antes del petróleo eran caldo de coco, venado, lomo, iguana, sopa de arvejas, mandocas, bollos de pescado, empanadas, sopa de coco o catalinas, entre otras.

El Recado de olla su original nombre recao de olla hace referencia a un encargo destinado a darle sabor a un sancocho, lo vemos en la foto a la izquierda.

Consiste en una combinación de verduras entre ocumo, ñame, papas, apio, yuca, cilantro, cebolla, ajíes, pimentón, repollo, vainitas, céleri o apio España, perejil y col, además de jojoto y plátano verde que se añaden a un hervido para aumentar el condumio.





Sopa de arepa para el desayuno

Para la preparación de esta sopa se necesitan 2 arepas asadas de maíz precocido picadas en trozos pequeños, se colocan los trozos en una sopera en una sopera, luego se le agrega una taza de café con leche ya preparado y 300 gramos de queso semiduro rallado.

Sopa de coco y guisantes

Ingredientes

½ taza de cebolla cortada en rodajas finas,
½ taza de pimientos verdes cortados en rodajas finas,
1 cucharadita de curry en polvo
Sal y pimienta
3 cucharadas de mantequilla o margarina
1 taza de tomate fresco cortado en gajos,
2 ½ tazas de guisantes cocidos
2 tazas de leche de coco
3 tazas de agua
½ taza de arroz
Para adornar con coco rallado

Preparación

Para la elaboración de esta sopa primero doramos la cebolla y los pimentones en una olla con la margarina, 1 agregamos los tomates y cocinamos unos minutos para que se forme un guiso se le agrega el curry, sal y pimienta y cocemos a fuego lento por dos minutos, añadimos los frijoles, la leche de coco y el agua. Cocemos por 10 minutos a fuego lento, añadimos el arroz cocinamos hasta que este hecho, apagamos y adornamos con coco rallado, dejamos reposar y servimos caliente.



Guisantes y coco rallado



Bagre en caracolitos

Es un plato típico de la costa norte del municipio Miranda, elaborado con bagre del lago de Maracaibo. Es una especie de asopado

Ingredientes

1 paquete de pasta corta o caracolitos
2 papas y zanahorias picadas en cuadritos
1 kilo de bagre en trozos
Aliños como cebolla, cebollín, pimentón, ají dulce
3 tomates rallados

1 cucharadita de curry

Sal y pimienta

Preparación

Se prepara generalmente en celebraciones y, de acuerdo a la tradición de la zona, los habitantes lo consideran un afrodisíaco. Se prepara la pasta según las indicaciones del paquete junto con las papas y las zanahorias picadas (todo junto) y se dejan al dente. Aparte se sofriéen los aliños picaditos para lograr un guiso, se salpimienta y se le agregan los trozos de bagre y el curry. Se quita algo de agua a los caracolitos con las verduras (pasta-zanahoria y papas) y se dejan bastante húmedos y se le añade el guiso de bagre y se sigue cocinando por 5 minutos más, se sirve bien caliente como plato único.

Corazón en coco

Es un plato típico del municipio La Cañada de Urdaneta, que tiene un sabor especial y es parte de su gastronomía.



Ingredientes

1 corazón de res
1 litro de agua,
Aliños picaditos como cilantro, ajo cebolla, pimentón y ají dulce
Sal al gusto
Salsa negra o inglesa
Salsa de soya
La leche de un coco.

Preparación

Se cocina un corazón en el agua, hasta que esté

blando, luego se corta en trozos delgados y se fríe con los aliños picaditos en un caldero con un chorrito de aceite. Seguidamente, se agrega sal al gusto, salsa negra, soya y la leche de coco. Posteriormente, se deja cocinar a baja temperatura, hasta que la salsa espese. Se tapa y se deja reposar antes de servir.

Consomé de pichón de paloma

Ingredientes

1 pichón de paloma limpio
100 gramos de cilantro
100 gramos de cebolla
1 papa bien picadita
Sal al gusto

Preparación

Se toma el pichón de paloma, se coloca en una olla con todas las verduras y sal, se cocina a fuego lento. Luego se licua y se le da al enfermo convaleciente después de haber pasado por padecimientos como papera, sarampión y lechina.



Revuelto de atún

Ingredientes

1 lata de atún o dos tozos de atún fresco
Aceituna y alcaparra
50 gramos de cebolla larga
50 gramos de cilantro
7 ajíes
sal, aceite, pimienta, vinagre y encurtidos



3 huevos

250 gramos de pan rallado.

Preparación

Se coloca el atún en una paila con 2 litros de agua y todos los ingredientes, menos el pan, los huevos y el aceite, los cuales se agregan después de que se cocina por espacio de una hora. Se revuelve constantemente hasta que cuaje. Se acompaña con arroz blanco y plátano.



Chivo en coco

Aseguran que este plato es típico del estado Zulia, debido a que se conocen a través de varias generaciones pasadas y que con el pasar del tiempo se ha difundido la existencia de esta receta

Ingredientes

½ kilo de chivo previamente marinado en aceite

de coco

La leche de 2 cocos

Aliños; 3 pimentones grandes picaditos, 3 cebollas picaditos, ¼ de kilo de de ají picadito, 1 rama de cebollín picadito

Vinagre, orégano,

2 cubitos y sal.

Preparación

Se necesita una paila grande donde se coloca el chivo picado, previamente en trozos pequeños, con orégano, vinagre y sal, se cocina durante una hora a fuego medio. Luego se escurre y se le agrega la leche de coco, junto con los aliño y los cubitos, cocinándose todo esto a fuego lento hasta que ablande, rectificamos la sal y apagamos para dejarlo reposar tapado antes de servirlo.

Revuelto de pollo

Ingredientes

1 kilo de pollo,

50 gramos de cilantro

2 cebollas

50 gramos de cebolla larga

7 ajíes dulces

1 pimentón

2 dientes de ajo

3 huevos

250 gramos de pan rallado

Aceite

Aliño, sal, pimienta, vinagre, encurtido, aceitunas y alcaparras al gusto.

Preparación

Se coloca el pollo en una paila con dos litros de agua, todos los ingredientes, menos el pan los huevos y el aceite, los cuales se agregan después que se cocina por espacio de una hora. Se revuelve constantemente hasta que cuaje. Se acompaña con arroz blanco y plátano





Tallarines en coco

Los tallarines en coco es uno de los platos más típicos.

Ingredientes

1 kg de tallarines
200 gramos de cilantro
2 jojotos desgranados
 $\frac{1}{4}$ de kg de auyama y Yuca,
200 gramos de cebolla en rama
2 cebollas medianas
2 ajíes

1 pimentón pequeño
 $\frac{1}{2}$ kg de carne mechada
5 cocos picados y licuados en 2 litros de agua
Sal.

Preparación

Se coloca en una olla la leche de coco con el cilantro, cebolla en rama y la redonda; ají, jojoto, sal, la carne y se cocina durante media hora, luego se le agregan los tallarines, la auyama y la Yuca, y se continua cocinando hasta que ablanden. Se puede acompañar con plátano verde asado.

Paella de pescado

Es uno de los platos más típicos de la región, rico en proteínas y muy gustoso al paladar.

Ingredientes

$\frac{1}{2}$ kilo de pulpa de pescado como el róbalo, corvina, mero, lisa o bagre

$\frac{1}{4}$ kilo de camarones

$\frac{1}{4}$ kilo de almejas

6 cangrejos

3 cucharadas de pepitonas

3 calamares

Aliños como cebolla, cilantro, perejil, pimentón, un trozo de ajoporro

Aceite

2 cucharadas de vinagre

$\frac{1}{2}$ kilo de arroz

Sal, pimienta y condimentos al gusto

Salsa inglesa

Salsa 57

Onoto en polvo o cúrcuma para darle color amarillo



Preparación

Se corta el pescado en trozos pequeños. Se pone a hervir el arroz con un poco de aliños, agua y 2 cucharadas de aceite, vinagre y aliños, verduras picadas. Cuando el arroz está cocido se le agrega el pescado y cuando está listo se baja de la candela. Se guisan aparte los cangrejos partidos en dos, los camarones, almejas, pepitonas, calamares con el resto de las verduras en el aceite, con el vinagre y las salsas, condimentos, sal y pimienta y onoto. Este guiso se le agrega al arroz y se revuelve para que quede uniforme.

Arroz de maíz

Es un plato de consistencia suave y firme que se acompaña con cacao y agua; también se sirve como pasapalo. Su sabor es salado y su color depende de la cantidad de aliño que se le agregue. Sus ingredientes principales son maíz pilado, leche de coco, verduras, garbanzos, sal, pimienta, picante y variedad de salsas para darle un mejor sabor. El toque especial es la carne, esta puede ser de res, iguana o morrocoy, según el gusto.

Carne mechada en coco

Ingredientes

1 kilo de carne mechada
200 gramos de ajíes dulces
200 gramos de cebolla en rama
2 papas rebanadas
200 gramos de cilantro
Onoto
2 litros de leche de coco
Sal.

Preparación

Se coloca la carne mechada en dos litros de leche de coco, las papas rebanadas, el cilantro, los ajíes, la cebolla, el aliño y la sal en una olla a fuego moderado hirviendo por $\frac{1}{2}$ hora, luego se coloca a fuego lento y se espera $\frac{1}{2}$ hora más moviéndolo hasta que la leche seque y quede espesa. Se puede acompañar con arroz blanco y plátano.





Pollo en leche de coco

Ingredientes

1 pollo cortado en trozos
El jugo de un limón
1 cucharada de ralladura de limón
sal, pimienta negra o roja
Aceite
2 cebollas cortadas en trozos pequeños
2 clavos de especias
2 o tres tomates en trozos

2 cucharillas de jengibre molido

2 tazas de leche de coco.

Preparación

Se coloca en un plato el pollo con el jugo del limón, la ralladura del limón, sal y los clavos de especias durante una hora. Aparte, se elabora un sofrito con el ajo y la cebolla, para luego añadir el pollo. Freír hasta que el pollo esté casi hecho, agregar los tomates y el jengibre y revolver durante unos minutos. Luego añadir la leche de coco y dejar cocer a fuego lento hasta que el pollo se haga completamente y la salsa se espese. Revolver a menudo y acompañar con arroz.

Patacón

El patacón es un plato típico del Zulia. En la mayoría de los hogares, restaurantes y ventas ambulantes es común encontrar este plato. Se prepara a base del plátano semimaduro o pintón, el cual primero se fríe y luego se aplana y como si fuera una hamburguesa o un emparedado, se le agrega ensalada, carne o pollo, queso y salsas. Con todo esto lo degusta el comensal que lo consume a diario en la región.



Pasticho de pescado

Plato típico en el período de Semana Santa.

Ingredientes

1 kilo de filetes de pescado

6 papas cocidas

1 cebolla redonda

1 pimentón
Queso blanco rallado y rebanado
Queso amarillo rebanado
Jamón rebanado
Salsa inglesa,
Salsa 57
Pimienta, curry y condimentos a gusto
Margarita y sal

Preparación

Los filetes se sazonan con la salsa inglesa y la 57, pimienta, curry, condimentos, sal, luego se prepara un envase donde se van colocando los filetes cubriendo todo el fondo del recipiente, después se le coloca uno de papa, cebolla, pimentón, encima se coloca otra de filete de pescado, arriba de este una capa de jamón, queso en rebanadas amarillo y blanco, luego otra capa de filetes y así sucesivamente hasta llenar el envase, procurando que la última capa sea de filetes, a esa última capa se cubre toda con el queso rallado, se hornea por espacio de una hora.

Mojito de pescado en coco

Ingredientes

1 pescado, que puede ser bagre, palometa o corvina
1 coco
Verduras, condimentos, salsa 57 y sal al gusto

Preparación

El pescado se hornea o cocina, luego se desmenuza y se sacan las espinas, se ralla el coco y se exprime, se cuela para sacarle la leche, luego se pone a hervir la leche con las verduras picaditas (cebolla, ají, pimentón, cebollín, ajo) y los demás ingredientes y se deja que espese un poco. Se le agrega el pescado y se deja a fuego lento hasta que seque, y se sirve acompañado con arroz blanco y plátano asado, si está verde, mejor.



Huevas asadas en pajitas

Estas huevas asadas, se utilizaban en tiempos pasados como pasapalos. Se utilizan huevas de corvina o de róbalo, sal y una salsa de ajo, pajitas de palma de coco, carbón, una parrilla. Se toman las huevas y se puyen con un tenedor, se introducen en un recipiente con agua de sal, se dejan por un día, se sacan y

se colocan al sol por tres días para secarlas. Estas huevas se hacen trocitos y se ensartan en las pajitas de palma de coco, los que se ponen asar en brasas y cuando están las huevas, se sirven con la crema de ajo.

Almeja en coco



Es uno de los platos típicos que se consume principalmente durante los meses de septiembre y febrero. Es muy económico, exquisito y fácil de preparar.

Ingredientes

2 kilos de almejas sin concha

1 coco

Verduras o aliños como cebolla, ají, pimentón, cebollín, ajo

Condimentos a gusto (orégano, tomillo, ajo en polvo, comino, cebolla en polvo etc.).

Preparación

Se muelen las almejas, se lavan, luego se cocinan con la leche de coco y las verduras, se condimenta todo esto y se le agregan las almejas. Luego de hervir por 20 minutos se apaga y se consume caliente.

Enrollado de pescado

Ingredientes

½ kg de pescado fresco

3 huevos

2 papas cocidas

2 tomates

1 cabeza de cebolla

2 dientes de ajos

1 ramita de cebollín, cilantro y perejil

1 tacita de aceite

2 cucharadas de vinagre

1 pimentón y ajoporro

2 cucharadas de condimentos en polvo

¼ kilo queso amarillo

¼ kilo queso blanco

¼ kilo de jamón

3 cucharadas de salsa 57

3 cucharadas de salsa inglesa

Preparación

Se muele el lomo de pescado con las verduras y se le agrega una cucharada de salsa 57 y otra de salsa inglesa, condimentos y una de vinagre. Todo esto se amasa hasta que esté bien uniforme, los tomates en trozos pequeños junto con la cebolla rebanadas, se ponen a hervir en 2 tazas de agua, después se licua con los ajos y se sofrière en aceite, vinagre, salsa inglesa, la 57 y los aliños. Se toma un trozo de papel de aluminio, se impregna con la salsa, se introduce lo amasado en el papel, se estira y se cubre con la salsa, se rellena con jamón, quesos, trozos de huevo cocido y un poco de masa. Se enrolla en un molde con dos tazas de agua se coloca en el horno, cuando el agua esté hirviendo se introduce el enrollado y se deja por 20 minutos, luego se volteá y se deja por 20 minutos más, luego se retira del fuego y se deja enfriar para servirlo.

Albóndigas de macabí

El macabí es un pez de las aguas saladas del golfo de Venezuela, contiene muchas espinas en su lomo, por esto las amas de casa preparan las albóndigas del lomo de este pez.

Ingredientes

2 ó 3 macabí, grandes

2 huevos

1 cucharada de salsa inglesa y otra de salsa 57

Papeleta de condimentos en polvo,

Curry

4 dientes de ajos

2 tomates

4 ajíes dulces

Cilantro y perejil

Aceite

Vinagre

Queso rallado

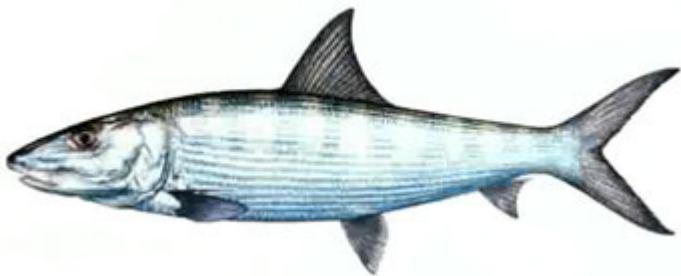
Pimienta y al sal gusto

Preparación

Se toman los macabí y se le dan golpes con un mazo de madera,



luego se abren los peces por el centro en forma vertical, se les saca el lomo con una cuchara, se licua la verdura menos el tomate y se batén los huevos, a todo esto se le agregan los huevos y el queso rallado, se unen con el lomo del pescado y se va amasando hasta que quede todo unido, se hacen las bolitas, se prepara una salsa con agua, aceite, vinagre, aliños, cebolla, tomates, todos estos ingredientes se cocinan y cuando estén hirviendo se les agregan las albóndigas, se van volteando, se cocinan por espacio de 10 minutos, hasta que el pescado se cocine bien.



Macabí

Pan cubierto

Es un dulce casero, usado en la confitería isleña de Toas en el lago de Maracaibo

Ingredientes

10 panes salados duros
½ kilo de azúcar
½ litro de esencia de colita
1 cucharadita de colorante rojo
1 vaso de agua

Preparación

Se pone a hervir el agua, el azúcar y cuando está espeso se le agrega esencia de colita, el colorante y se va revolviendo por espacio de 20 minutos, hasta quedar como una miel, se cortan los panes en dos y con una cuchara se le echa la miel en la parte cortada, hasta que el pan absorba la miel y se van colocando en un tablón esperando que se endurezca la miel.

Pan de coco

Ingredientes

25 gr de levadura
200 gr de azúcar
750 gr de harina
1 huevo
50 gr de manteca

50 gr de mantequilla
1 pizca de sal,
1 cucharadita de vainilla
 $\frac{1}{2}$ taza de leche tibia
250 gr de coco deshidratado
200 gr de azúcar

Preparación

Se mezclan en un mesón los ingredientes secos, se realiza una corona con la harina y se le añade la mantequilla, levadura, vainilla y el huevo. Una vez que estén mezclados todos estos ingredientes, se le agrega poco a poco la leche tibia, se amasa de igual forma hasta obtener una mezcla suave y uniforme. Luego se deja reposar durante veinte minutos. Aparte, en una bandeja, se une el coco con el azúcar, se corta la masa en trozos pequeños, y se realizan bolitas con la mano abierta dejándolo reposar. Despues de diez min se pasa por el coco rallado con azúcar; se colocan los panes en una bandeja y se llevan al horno apagado, por un rato para que se duplique su tamaño, luego se enciende el horno y se deja cocinar hasta que doren. Se retiran del calor y se les espolvorea azúcar tamizada.

Tamalitos dulces de coco

Ingredientes

1 taza de harina de maíz
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
 $1 \frac{1}{4}$ tazas de azúcar
1 cucharadita de canela en polvo
 $\frac{1}{2}$ taza de coco rallado deshidratado, remojado en $\frac{1}{2}$ taza de crema dulce
 $\frac{1}{2}$ taza de pasas picadas con $\frac{1}{4}$ de taza de maní tostado y picado
 $\frac{1}{2}$ taza de crema dulce
60 gramos de mantequilla derretida
115 gramos de mantequilla

Preparación

En un tazón se mezcla la harina común de maíz con sal, azúcar, canela en polvo, el coco remojado, las pasas y el maní. Luego se le agrega la crema dulce y la mantequilla derretida y todos los ingredientes. Posteriormente se coloca una hoja mediana de plátano abajo y una más pequeña cruzada encima; se vierte 1 cucharada de la masa, se doblan las hojas se amarran. Aparte, forre el fondo de una olla grande con hojas de plátano; acomode los tamalitos, cúbralos de agua hirviendo con 1 cucharadita de azúcar y con hojas de plátano; tape la olla y hierva durante 1 hora. Luego se sacan de la olla y se dejan reposar.



Natilla de coco

Dulce típico de la gastronomía de La Cañada de Urdaneta.

Ingredientes

1 litro de agua

5 cocos,

1 kg de arroz

1 panela de papelón

Clavitos y canela al gusto

Preparación

Para su elaboración se licua el coco con $\frac{1}{2}$ medio litro de agua, para extraer la leche, y se lleva a cocinar junto a la panela, clavitos y canela. Cuando hierva la mezcla, se licua el arroz con otro $\frac{1}{2}$ medio litro de agua, se agrega a la mezcla que está hirviendo y se deja cocinar durante veinte minutos. Una vez que logre la consistencia deseada, se puede consumir el postre.

Bolitas de cacao

Ingredientes

$\frac{1}{2}$ kilo de cacao

Nuez moscada

$\frac{1}{4}$ kilo de canela

Clavos de especias y anís

Preparación



Se coloca el cacao al sol por 3 días, luego se pone a tostar a fuego lento por 2 horas revolviendo constantemente. Se muele el cacao con la nuez moscada, el anís, la canela, los clavos de especias y la malaquita hasta formar una pasta refinada y húmeda, para luego unir, amasar y poder moldear las bolitas de cacao.

< Cacao y semillas



Cepillado de coco

Ingredientes

2 cocos grandes y secos

2 litros de agua

$\frac{1}{2}$ cucharadita de sal,

2 tazas de azúcar y la ralladura de $\frac{1}{2}$ limón verde fresco

Preparación

Se abren los cocos, se le saca la corteza y se ralla; en una olla se coloca al fuego dos litros de agua y se agrega el agua de los cocos, luego se le agregan los cocos rallados. Despues que hierve el agua se pasa por una

prensa puré hasta sacar toda la leche a los cocos rallados y se cuela. Despues se agrega la sal, el azúcar y la ralladura de limón y se pone a cuajar el helado en un molde o recipiente en el refrigerador.



Lago de Maracaibo

Epilogo

En este tercer y ultimo tomo se tratan los testimonios orales y discursivos de los conocimientos, significativos para una comunidad en particular, que se transmiten de generación en generación como lo son las recetas culinarias de los estados venezolanos que van desde la P a la Z, (en Venezuela no hay ningún estado cuyo nombre comience con O) este orden alfabético ha permitido que los tres tomos contengan una variedad de recetas de todas las regiones perfectamente definidas de nuestro país.

Me he permitido algunas licencias de cocinero, al Catalogo del Patrimonio Cultural Venezolano, al adaptar algunas recetas para que fueran más entendibles.

Algunas de ellas por ser de traición oral carecían de cantidades de ingredientes, así que las he adaptado, así como algunas las he reescrito para que fueran fáciles de seguir.

Espero disfruten de esta lectura tanto como yo y que prueben estas recetas tradicionales de la cocina casera venezolana de todos los tiempos, porque la verdad es que son muy fáciles.

El recopilador