Recetas platos Nicaragüenses

COMIDAS NICARAGÜENSES

PLATILLOS TÍPICOS NICARAGÜENSES

Gastronomía nicaragüense

El arte culinario nicaragüense se remonta a tiempos precolombinos, a como lo atestiguan los nombres de algunos de sus más conocidos platos. Luego, durante la conquista y colonia española, la unión de dos razas y dos culturas dio como resultado un menú criollo peculiar, creativo y variado, en el que se usan ingredientes interesantes y del que forman parte desde sopas y carnes, hasta dulces de diversos tipos.

Los hijos del Maíz

La base fundamental de la gastronomía nicaragüense desde sus orígenes ha sido el maíz, y su amplio uso y derivaciones constituyen la herencia culinaria legada por las antiguas culturas indígenas existentes en la zona. Este hecho explica la gran familiaridad entre la comida típica nicaragüense, y la de los países de la región centroamericana y México. Todos fuimos hijos del maíz.

El maíz, como ingrediente, tiene una infinidad de usos: de él se hacen bebidas como la tradicional Chicha y el Pinol; platos fuertes como el Nacatamal, el Indio Viejo y la Sopa de Albóndiga; y bocadillos o postres como el Atolillo y el Perrereque.

Nacatamal

Una comida tradicional de Nicaragua, el nacatamal es un tipo de tamal que se prepara a base de una masa de maíz muy fina, que sirve para encerrar un rico relleno que se compone de carne y otros ingredientes.

Un nacatamal para acompañarlo con pan y una rica taza de café con leche, aunque la bebida dependerá de la preferencia del comensal.

Vigorón

Este plato conserva su origen en la ciudad de Granada, en donde se preparan muy exquisitos. En un plato cubierto por una parte de una hoja de plátano, se colocan yuca cocida, chicharrón y una ensalada de repollo y tomate.

Ingredientes

1 lb de yuca

1 lb de chicharrón de cerdo

1 repollo

2 tomates

1 cebolla

Vinagre y sal al gusto

Preparación

Se pone a cocer la yuca en agua con sal, una vez cocida pique a lo largo

Proceda a picar el repollo déjelo un momento en agua con sal, mientras se cortan los tomates en rodajas y proceda a mezclar los tomates con el repollo, agregue cebolla y el vinagre y la sal sobre la ensalada

Ponga en el plato 6 trozos de yuca, encima cuatro trozos de chicharrón y encima la ensalada

Baho

El baho nombre popular de un plato hecho a base de verduras y carne de res que es bastante completo en Nicaragua se suele comer como plato principal y hoy te presentamos la receta original

Ingredientes

3 lb de carne de res pecho

½ repollo

2 lb de yuca

4 plátanos verdes

4 plátanos maduros

6 tomates

1 cabeza de ajo

4 cebollas,

4 naranjas agrias (el jugo)

Hojas de plátano o chagüite (cantidad necesaria para cubrir una olla honda)

Preparación

Primero ponerle sal a la carne, el ajo picadito, cebolla picada y dejarla marinando de 2 a 3 días o ponerla en un cordel expuesta al sol para que seque

Segundo deberás lavar y pelar la yuca, los plátanos verdes y maduros para cortarlos a la mitad. La cebolla se hace en rodajas grandes al igual que los tomates

Luego se coloca la yuca en la olla alrededor procurando que quede un hoyo al centro, colocar los plátanos verdes y encima los maduros, de ultimo la carne en el medio y ponerle encima la cebolla y los tomates, cerrar las hojas por encima de todos los ingredientes, finalmente alrededor y fuera de las hojas echar 3 tazas de agua

Dejar hervir por 2 horas, bajar la llamar y dejar cocinar 1 horas más directo

Se sirve con ensalada de repollo y tomate encima

Chancho con yuca

Deliciosa carne de cerdo Nicaragüense servida en una hoja de chagüite con ensalada y la yuca.

Ingredientes

1 kg de carne de cerdo

1 kg de yuca

1 zanahoria

6 dientes de ajo

2 cebollas medianas

4 tomates

1 chiltoma

½ repollo

½ taza de vinagre

1 cucharada de achiote

1 chorrito de aceite

Sal y pimienta al gusto

Hojas de chagüite

Preparación

Marinamos el cerdo colocándolo en trozos con el vinagre, el jugo de naranja agrio, las cebollas, los ajos  y la cucharada de achiote. Dejamos marinar por 2 horas.

Mientras cocinamos la yuca ya pelada y en trozos hasta que este blanda.

Aparte hacemos la ensalada picando el repollo en tiras finitas, rayamos la zanahoria, picamos los tomates en cuadritos, la chiltoma, un chorrito de aceite, sal y pimienta al gusto.

Luego de que el cerdo este marinado cocinamos a fuego lento por media hora y servimos encima de la hoja de chagüite con la ensalada y la yuca.

Indio viejo

Un popular término se le dio a esta receta de carne con distintos vegetales que lo hace un guiso muy completo, el indio viejo es una receta de antepasados nicaragüenses y hoy te aportamos la receta original para que la compartas en familia

Ingredientes

1 lb de carne

3 plátanos

2 onzas de achiote

2 cebollas

½ moño de hierba buena

Manteca para sofreír

3 chiltomas

2 tomates

3 dientes de ajo

8 tortillas

4 naranja agrias

Preparación

En principio se cuece la carne de res en una olla con agua y se le agrega cebolla, ajo, chiltoma, hierba buena y tomate; el caldo se conserva para después, esto debe tardar no menos de 45 minutos Aparte, se humedece varias tortillas con agua y se muelen hasta formar una masa

Posteriormente se desmenuza la carne y se fríe junto con el plátano y la masa, y se agrega jugo de naranja agria

Luego se pone a cocer en el caldo y se le adiciona achiote disuelto en un poco de agua, sal y pimienta

Se sirve bien caliente

Quesillo

Esta es una delicia de entrada a base de cuajada de leche, la cual se ve muy frecuentemente en las fiestas servidas con tortillas de maíz, hoy te damos la receta para que compartas al mejor estilo nicaragüense con tus amigos y familiares

La gastronomía nicaragüense es una de las más variadas y fascinantes del mundo, apuntalada siempre por el maíz, el principal alimento centroamericano.

Te invitamos a conocer las principales comidas típicas de Nicaragua, recetas como la sopa de mondongo, el rondón y el dulce tres leches, todos platillos deliciosos y de poca dificultad de preparación.

Sopa de Mondongo

Es sin duda que la mejor sopa de mondongo es originaria en Masatepe, Masaya en donde su preparación es muy selectiva para crear algo sumamente especial, se hace de recurrente elaboración en las mesas de Nicaragua y hoy te presentamos la receta original

7 lb de mondongo de res con patas

1 repollo grande

2 ayotes

3 lb de yuca

6 quequisques

4 chayotes

6 chiltomas

1 lb de arroz

5 elotes

6 cebollas medianas

15 chilotes

3 achiotes

4 dientes de ajo

1 ramo de yerba buena

12 naranjas agrias

Culantro al gusto

Sal y pimienta negra molida

Preparación

Iniciamos con el arroz el cual se remoja antes de cocerlo, y se hace como de costumbre.

Reservar Aparte se lava bien el mondongo con suficiente agua y naranja agria se raspa con cuchillo para eliminar cualquier parte sucia, quitándole los residuos, se pasa la naranja agria varias veces, se deja remojar con el jugo de naranja agria unos 60 minutos.

Luego se pica en trozos para echarlos en una olla grande y se agrega, cebolla, chiltoma, tomates, achiote, ajo, en esta primera cocción es donde agarra el gusto esta riquísima sopa de mondongo en donde se deja por 2 horas aproximadamente vigilar que este blando.

Finalmente se echa las verduras como elote, quequisque, chayote, chilote, yuca, ahora se licua el arroz y se echa en la olla para que la sopa se espese.

Se agrega un poco de jugo de naranja agria, sal, hierba buena y si gusta chile, por último se agrega repollo en partes y culantro.

Tres leches

La torta tres leches es un postre originario de los países de América Latina y se caracteriza por contener, tal y como indica su nombre, los tres tipos distintos de leche: leche condensada, leche evaporada y crema de leche.

La decoración de la receta casera del pastel de tres leches puede variar en función del país y región donde se elabora pero, en general, suelen utilizarse como adornos cerezas, frambuesas, chocolate o canela en polvo.

3/4 taza de mantequilla

1 ½ taza de azúcar

9 huevos

1 cucharadita de extracto de vainilla (se puede sustituir con azúcar de vainilla)

2 tazas de harina de trigo

1 ½ cucharadita de polvo de hornear

1 taza de leche (fresca o evaporada)

1 cucharadita de crema de tártaro (tartrato de hidrógeno con potasio) o 1 cucharadita de vinagre blanco

2 tazas de crema batida pesada

5 onzas de leche evaporada

14 onzas de leche condensada azucarada

2 tazas de crema batida pesada

1 taza de azúcar

Preparación:

Coloque la mantequilla a temperatura ambiente para ablandarla.

Precaliente el horno a 175 grados C o 350 grados F.

Engrasar y enharinar un molde para hornear. (Se recomiendan aproximadamente 9 × 13 pulgadas o 20 × 30 cm.)

En un tazón grande, mezcle la mantequilla y el azúcar hasta que esté suave y esponjosa.

Separar las yemas de huevo de las claras de huevo. Utilizará ambos en esta receta.

Agregue las yemas de huevo al tazón de una en una, batiendo bien cada huevo antes de agregar uno nuevo y revuelva en la vainilla.

En otro tazón, tamizar la harina y el polvo de hornear.

Agregue la mezcla de harina alternativamente con la leche, batiendo bien después de cada adición.

Coloque las claras de huevo en un recipiente de vidrio o metálico y bátalos con crema de sarro o vinagre hasta que se formen picos firmes.

Use una espátula de goma para doblar suavemente las claras de huevo en la masa de mantequilla.

Extienda la mezcla uniformemente en el plato para hornear.

Hornee en el horno hasta que un palillo insertado en el centro de la torta salga seco. Esto normalmente tomará 25-30 minutos.

Deja que el pastel se enfríe.

Mezcle las 2 tazas de crema batida pesada con leche evaporada y leche condensada en un tazón pequeño.

Vierta la mezcla de leche sobre el pastel hasta que esté completamente empapado y ya no se pueda absorber más. No vierta toda la leche sobre el pastel sin verificar cuánto se absorbe en realidad, ya que esto puede llevar a un pastel demasiado empapado.

Batir las otras 2 tazas de crema batida y mezclar con el azúcar.

Extender la crema batida sobre el pastel.

Coloque el pastel en el refrigerador.

Pio v

El postre nicaragüense Pío Quinto es un postre tradicional que consta de tres partes: un suave bizcocho, una miel o sopa borracha y un atol, todo para bañar el pastel y tener como resultado un postre con un contraste de sabores y texturas extraordinario.

Buñuelos

El buñuelo nicaragüense receta muy fácil de preparar, solo necesita los ingredientes una buena miel y listo, es un proceso de unos 40 minutos, estas delicias Nicas se venden mucho en los barrios, mercados y lugares turísticos del país, supimos que en Masaya los buñuelos se hacen dos formas como es utilizar maíz nezquizado o arroz, pero es una receta aparte, aquí le dejamos la receta popular para hacer buñuelos nicaragüenses de la mejor manera.

Ingredientes

2 tazas de yuca en pure

1 huevo

½ lb de queso rallado

Sal al gusto

½ lb de azúcar

Preparación

Mezcle bien la yuca previamente cocida, con el queso y luego agréguele el huevo, coloque punto de sal y una cucharada de azúcar.

Posteriormente Fría en abundante aceite caliente la masa, dórela uniformemente. Para la miel, derrita el azúcar en un poquito de agua

Luego sirva los buñuelos bañándolos de la miel obtenida

Atol

Para esos días lluviosos no hay como una bebida caliente a base de maíz tierno. Es una bebida deliciosa con el típico aroma dulce del maíz tierno que se amalgama con el aroma de la canela y de la vainilla. Es ideal para compartir en familia con unas tostadas o unas galletas.

Receta tradicional del Atol de Maíz uno de los postres más representativos de nuestra tierra, aquí le dejamos los ingredientes y su preparación, los insumos los puede comprar en pulperias, mercados y super del país, el costo es relativo a la cantidad que desee servir, estos postres se sirven por la tardes, fiestas tradicionales, lo puede comprar en el Tiangue de Monimbo, Masaya.

Ingredientes para el atol del maíz

10 elotes tiernos

Medio litro de agua

2 litros de leche

Media taza de azúcar

Canela en rajas y en polvo

Conozca como prepararlo desde su casa

Preparación para la elaboración de este atol lo primero que debemos hacer es desgranas lo elotes y llevarlos al molino para convertirlo en una masa muy fina, posterior en una olla integre la masa de maíz tierno junto con el agua, lo ponemos a hervir un poco e integramos la leche con el azúcar y las rajas de canela, revolvemos muy bien para que el atol no se nos pegue en la olla, una vez que está listo lo servimos con canela en polvo y a disfrutarlo.

Arroz con leche

El arroz con leche es un postre típico de la gastronomía de múltiples países hecho cociendo lentamente [arroz](https://es.wikipedia.org/wiki/Arroz) con [leche](https://es.wikipedia.org/wiki/Leche) y [azúcar](https://es.wikipedia.org/wiki/Az%C3%BAcar). Se sirve frío o caliente.

Se le suele espolvorear [canela](https://es.wikipedia.org/wiki/Cinnamomum_verum), [vainilla](https://es.wikipedia.org/wiki/Vanilla) o cáscara de [limón](https://es.wikipedia.org/wiki/Citrus_%C3%97_limon) para aromatizarlo.

Ingredientes

Principio del formulario

4 1/2 Tazas de Agua

1 Pieza de Canela en raja

1 Taza de Arroz remojado en agua caliente por 20 minutos y escurrido

1 Lata de Leche Condensada LA LECHERA

1 Envase de Leche Evaporada CARNATION® CLAVEL® (360 g)

1/2 Taza de Pasas

1 Cucharada de Canela molida

Preparación

Calienta el agua con la canela y cuando suelte el hervor, agrega el arroz.

Cocina durante 15 minutos o hasta que el arroz esté tierno.

Vierte la Leche Condensada LA LECHERA, la Leche Evaporada CARNATION CLAVEL y las pasitas.

Mezcla y continúa la cocción a fuego bajo de 20 a 25 minutos hasta que espese ligeramente.

Sirve tibio o frío y espolvorea con canela molida.

Recuerda que 1 envase de Leche Evaporada CARNATION CLAVEL de 360 g equivale a 1 lata.

El consumo de arroz aporta vitaminas como tiamina y riboflavina.

ComidasNicaragüenses.Com

Final del formulario