



Cocina Tradicional Costarricense 7

Zona Norte

Compilado por: Chester Rodolfo Urbina Gaitán
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural
Ministerio de Cultura y Juventud



Cocina Tradicional Costarricense 7

Zona Norte



Compilado por: Chester Rodolfo Urbina Gaitán
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural
Ministerio de Cultura y Juventud

Derechos reservados conforme con la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos D.R.

392.37 C663-c	Cocina tradicional costarricense 7 : Zona Norte / Comp. por Chester Rodolfo Urbina Gaitán. - Ministerio de Cultura y Juventud. Centro de Investigación y Conservación de Patrimonio Cultural : Instituto Costarricense de Turismo : San José, CR : Imprenta Nacional, 2014. 58 p. ; il. col. : 21 x 27 cm.- (Certámenes de Comidas 2012) ISBN 978-9977-59-263-6 1. ALAJUELA (COSTA RICA) - COMIDAS Y TRADICIONES. 2. ALAJUELA (COSTA RICA)- COSTUMBRES Y TRADICIONES. 3. COCINA COSTARRICENSE. I. Urbina Gaitán, Chester, Comp II. Título.
MCJ/ehc, 2014	

Créditos:

Compilación:

Chester Rodolfo Urbina Gaitán.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

Fotografías:

Víctor Hugo Zúñiga Aguilar.

Producción:

Dirección de Planeamiento y Desarrollo Turístico, Instituto Costarricense de Turismo y
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

Coordinación:

Mario B. Badilla Jara.

Diseño y diagramación:

Floria Leiva Pacheco.

Nota:

En este libro se conservan los textos originales de las recetas de cocina que presentaron los participantes,
en los respectivos certámenes.

CONTENIDOS

Presentación	5	Picadillo de arracache Grace.....	20
Introducción	7	Picadillo de chayote de turno.....	20
Comidas.....	9	Picadillo de chicasquil	21
Almuercitos de repollo con carne molida envueltos en huevo en salsa de chile morrón	10	Picadillo de cogerlos de yuca.....	21
Arroz con cerdo al estilo tico-nica.....	10	Picadillo de fruta de pan	21
Carne de cerdo ahumada	11	Picadillo de malanga.....	22
Ceviche de banano.....	11	Picadillo de raíz de papaya.....	22
Ceviche de mango.....	11	Picadillo de raíz de papaya.....	22
Ceviche mixto	12	Picadillo de raíz de papaya con tortillas palmeadas.....	23
Chilera.....	12	Pollo a la sancarleña	23
Chilera de aceite de oliva y especias	12	Queso palmito	23
Chilera de jengibre y especias	13	Rollitos de fruta de pan.....	24
Chorizo de gaspar	13	Sopa con tortas de berros.....	24
Crema sancarleña	13	Sopa de chayote en leche con torta de huevo	25
Cuajadas.....	14	Sopa de gallina casera con albóndigas	25
Emparedado de tortillas	14	Sopa de mondongo al Joselito	26
Escabeche.....	14	Sopa levanta muertos	26
Gallina casera rellena con papas	15	Tamal de cerdo	27
Gallina enjarrada.....	15	Tortillas palmeadas	27
Gaspacho de pejibaye	15	Panes y Postres.....	29
Guineos negros rellenos	16	Arepas secas.....	30
Guisado de flor de pacaya.....	16	Arroz con leche	30
Indio viejo	16	Arroz con leche	30
Pastel de yuca	17	Atol de yuca.....	31
Pastel de yuca	18	Bizcocho de maíz.....	31
Pescado (mafuriseca).....	18	Bizcocho de maíz.....	31
Picadillo de arracache	19	Bizcocho de malanga.....	32
Picadillo de arracache de la abuela Chepa	19	Budín de tiquisque	32
		Buñuelos	33

Buñuelos de la abuela Clemen	33	Tamal de maicena	46
Cajeta de arracache y coco	33	Tamal de suero de leche	46
Cajeta de dulce antigua	34	Tamales mudos	46
Delicias de piña	34	Toronja	47
Dulce de naranja agria	34		
Empanadas con miel de arracache con mora	35	Bebidas	49
Empanadas de picadillo de arracache	36	Aguadulce	50
Flan de raíz de papaya	36	Chicha de maíz	50
Jalea de mozote	37	Chicha de maíz maleku	50
Miel de fruta de pan	37	Fresco de mozote	51
Miel de huiscoyol	37	Fresco mata sed	51
Pan casero relleno de naranja	38	Ponche de camote	51
Pan de banano	38	Refresco de camote en agua con limón	52
Pan de café	39	Refresco de camote en leche	52
Pan de maíz	39	Resbaladera de piña	52
Pan de maíz	40	Resbaladera de yuca	53
Pan de yuca	40	Rompope de arracache	53
Pan de yuca	40	Rompope de ayote	53
Pan favorito de Tita	41	Rompope de camote	54
Pan Loqui	41	Rompope de fideos	54
Parranda de 1931	41	Rompope de flores de ayote	54
Pastel de mamá	42	Rompope de ñame	54
Pastelitos criollos costarricenses	42		
Postre de fruta de pan y ayote	42	ANEXOS	55
Postre de piña con leche	43		
Prestiños de la abuela	43	Anexo 1	
Queque de plátano	43	Participantes certamen de comidas y bebidas tradicionales	
Queque de zanahoria	44	de la Zona Norte 2012	56
Tamal asado	44		
Tamal asado	45	Anexo 2 Jurado calificador	57
Tamal asado	45		
Tamal de coco	45	Anexo 3 Ganadoras	58

Presentación

Uno de los elementos identitarios de un pueblo son sus comidas y bebidas debido a que se vincula con los rasgos diferenciales de un territorio y el carácter de sus habitantes. En este sentido la gastronomía constituye una de las manifestaciones más tangibles y perceptibles de la cultura de los seres humanos. En resumen, las comidas y bebidas constituyen un elemento cultural capaz de transmitir una imagen simbólica de una localidad, región o país.

El Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales de la Zona Norte 2012 con el rescate del rico acervo culinario de esta zona del país, se estableció en un factor de reafirmación de la identidad comunitaria, de revaloración de comidas y sentimientos regionales y de los productos agropecuarios e hidrobiológicos nacionales. A partir del 2001 el Centro de Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud con la realización de estos certámenes ha demostrado que en Costa Rica existen regiones que por su localización geográfica, clima y recursos naturales disponibles para su supervivencia no poseen los mismos hábitos alimentarios de otras regiones del país.

En este certamen se pudo evidenciar que la gastronomía de la Zona Norte ha recibido tres influencias fundamentales: la del Valle Central, la del grupo indígena Guatuso o Maleku y la nicaragüense. Esto demuestra que las zonas culturales traspasan las divisiones político-administrativas y nacionales. Se es lo que se come por los hábitos culturales que se consiguen y reproducen a lo largo de la vida y por los significados que se atribuyen a los alimentos que se consumen, que se ajustan a cada cultura. Para el caso de la Zona Norte la gastronomía ha contribuido a la armonía entre algunos grupos e individuos, amén de que representa valores, costumbres y tradiciones. Lo culinario expresa lo multicultural, pero también afecto y aprecio, pero sobre todo comunicación y contacto cultural.

En un mundo donde cada vez más se desdibujan las identidades, el rescate y promoción de la cultura alimentaria es fundamental como elemento cohesionador de una colectividad, a la vez que ejerce como sustento para que los individuos que la forman puedan fundamentar su sentimiento de pertenencia.

Chester Rodolfo Urbina Gaitán
CENTRO DE PATRIMONIO CULTURAL

Introducción

Con este libro les damos la bienvenida al mundo de la gastronomía tradicional costarricense.

En los últimos años, el Turismo Gastronómico ha experimentado un crecimiento considerable y se ha convertido en uno de los segmentos del turismo más dinámico y creativo. Este producto turístico es importante para diversificar la oferta y estimular el desarrollo económico local, regional y nacional. Asimismo, el Turismo Gastronómico incorpora en su discurso valores éticos y sostenibles, basados en el territorio, el paisaje, el mar, la cultura local, los productos autóctonos, la autenticidad, y sobre todo, la identidad de un destino turístico.

En este contexto, el Instituto Costarricense de Turismo, en alianza con el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y el Instituto Nacional de Aprendizaje, desde el año 2011, iniciaron un plan piloto para recuperar la cocina tradicional costarricense en los establecimientos gastronómicos, como elemento diferenciador de la oferta turística en Costa Rica.

La recuperación de los gustos, sabores y preparaciones propias de cada región, resulta trascendente no sólo como una manera de reafirmar las habilidades locales regionales y nacionales, sino como una forma de complementar y diferenciar la oferta turística costarricense y generar encadenamientos productivos.

Nuestro programa de Gastronomía Tradicional es un esfuerzo nacional que tiene como propósito promover una mayor oferta de platillos tradicionales en los restaurantes, mediante la capacitación de personal de estos establecimientos en las diferentes regiones del país, así como impulsar un mayor aprecio por la cultura costarricense.

En la siguiente página web usted puede descargar gratuitamente este libro de recetas de la Zona Norte, así como otros libros de la cocina tradicional costarricense, www.visitecostarica.com.

Ruth Alfaro Rojas
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO
TURISTICO

Rodolfo Lizano Rodríguez
DIRECCION DE PLANEAMIENTO
Y DESARROLLO TURISTICO

Comidas



Almuercitos de repollo con carne molida envueltos en huevo en salsa de chile morrón

Ana Yancy Jiménez Garita
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

8 hojas de repollo	agua
una pizca de sal	3 huevos

Relleno

½ kilo de carne molida
½ taza de cebolla picada
½ taza de chile dulce picado
sal al gusto
aceite
chile morrón
1 chile dulce
1 taza de caldo de pollo

Preparación

Se blanquean las hojas de repollo en el agua hirviendo por unos minutos, cuando están listas, se sacan y se corta la cocción en agua fría. Luego se escurren y se rellena con la carne molida, se les da la forma de una bolita, se pasa por los huevos batidos y la pizca de sal y se fríen. Se licúa el chile morrón con el caldo de pollo y sal al gusto, se agrega a los almuerzos de repollo.

Arroz con cerdo al estilo tico-nica

Julia Ecilda Zavala Orozco
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

1 kilo de costilla de cerdo	1 cebolla partida en cubitos
2 tazas de arroz	1 rollo de culantro casero
1 tomate grande	2 limones
2 plátanos maduros	sal al gusto
1 ramita de hierbabuena	½ cucharadita de achiote casero
1 chile dulce en cubitos	(Rinde para 6 porciones)

Preparación

En una bolsa ponemos la costilla de cerdo y le agregamos el jugo de los dos limones y la sal para que al cocinar el arroz con la carne tenga un sabor ácido. Luego en una olla con una pizca de margarina sofremos los olores, el chile, la cebolla y unas hojitas de culantro.

Después agregamos la costilla de cerdo sin el jugo de limón, solo con el achiote casero, volvemos a sofriére la carne por unos segundos. Cuando ya esté listo le agregamos el agua hasta tapar la carne, la dejamos hervir hasta que la carne esté suave. Una vez lista le agregamos el arroz crudo y lo dejamos hasta que reviente, luego le agregamos el resto del culantro casero y la hierbabuena.

Los plátanos los cocinamos en una olla con agua partidos a la mitad. Cuando estén cocinados los agregamos al arroz con la costilla. Así vamos a disfrutar de un rico y maravilloso arroz con cerdo al estilo tico-nica.

Almuercitos de repollo



Carne de cerdo ahumada

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

carne	ajos
sal	vinagre de banano
orégano	jengibre

Preparación

Agarrar tiras de carne, echarle sal, orégano, ajos, vinagre de banano y jengibre y picarlas bien. Dejar reposar unos 2 días para que a la hora de colgarlo al humo la sal no se caiga. Poner el fuego con bastante leña hasta que eche solo humo, nada de llamas. Dos días después la carne se va secando, se cuelga en un alambre o una varilla y se le da vuelta por ambos lados.

Carne de cerdo ahumada



Ceviche de banano

Jeanneth Méndez Cruz
La Trigra, San Carlos



Ingredientes

bananos
chile Dulce
cebolla
culantro
chile jalapeño
limón
mayonesa
salsa de tomate
sal

Preparación

Se pelan los bananos, se ponen a cocinar y se pican. Se le agrega los olores picados: chile dulce, cebolla y culantro. Se le añade el chile jalapeño y el limón. Se revuelve todo. Se le agrega la salsa de tomate, la mayonesa y sal al gusto. Se vuelve a revolver todo. Ya está listo para comer.

Ceviche de mango

Jeanneth de los Ángeles Vargas Chaves
El Amparo, Los Chiles

Ingredientes

3 mangos celes
1 chile grande
4 limones mandarina
1 rollo de culantro
1 consomé de pollo
1 cebolla grande
chile al gusto

Preparación

Se pelan y se pican los mangos, el chile y el culantro. Luego se agrega el jugo de limón, mango, consomé, cebolla y chile al gusto. Se deja reposar y luego se sirve.

Ceviche mixto

Manuel Gaspar Tuz Castro
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 100 gramos de corvina
- 100 gramos de palmito
- 100 gramos de pejibaye
- 3 gramos de sal
- 2 cucharaditas de cebolla
- 4 hojas de culantro de coyote
- 1 pipa
- $\frac{1}{4}$ de plátano verde
- 2 cucharaditas de chile dulce
- 5 limones mesinos
- 1 onza de soda

Preparación

Exprimir limones y reservar. El pescado se pica en dados y se marina con el limón, luego incorporamos pejibaye y palmito cortados en cuadros pequeños. Posteriormente salpimentamos y le incorporamos cebolla, chile dulce y culantro de coyote. Servimos en una pipa o coco y acompañamos con mini patacones y plátano verde rayado y frito. Clásico ceviche con un toque sancarleño con pejibaye, palmito y plátano verde.

Chilera

Manuel Gaspar Tuz Castro
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 100 gramos de chayote
- 100 gramos de zanahoria
- 100 gramos de coliflor
- 100 gramos de sal
- 100 gramos de cebolla
- 100 gramos de culantro de coyote
- 100 gramos de apio
- 100 gramos de mini vegetales
- 30 gramos de chile panameño
- 100 gramos de pepinillo
- 100 gramos de ajo
- 95 mililitros de vinagre

Preparación

Con anticipación preparar los vegetales al diente. En un recipiente adecuado colocar todos los ingredientes en agua caliente y reservar. Cuando estén crujientes marinarlos con vinagre, azúcar y sal y reservar en frío.

Ceviche mixto



Chilera de aceite de oliva y especias

Odilie Araya Camacho
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ chile habanero
- 6 ajos
- 2 cebollas
- 1 chile dulce
- 1 rollo culantro
- 1 rama de apio
- 225 mililitros de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

En un picador se procesan los ingredientes. Todo va crudo.

Chilera de jenjibre y especias

Odilia Araya Camacho
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ litro de pulpa de chile habanero
- 6 ajos
- 2 cebollas
- $\frac{1}{8}$ de jengibre
- 300 mililitros de limón

Preparación

Se licúan los ingredientes. Todo va crudo.



Cuajada

Chorizo de gaspar (Ganadora)

Sara Elisa Arguedas Sequeira
Caño Negro, Los Chiles

Ingredientes

- 2 kilos de posta de Gaspar
- $\frac{1}{2}$ kilo de cebolla
- 2 chiles duces
- 5 dientes de ajo
- 2 ramas de apio
- culantro coyote
- achiote criollo
- limón
- sal

Preparación

Picamos finamente el Gaspar hasta lograr una textura similar a la carne molida. Colocamos la posta del Gaspar en un recipiente y le agregamos todos los olores finamente picados junto con el achiote, la sal y el jugo de limón y se mezcla. Tapamos el recipiente y lo dejamos reposar por unos 30 minutos. Colocamos en un sartén aceite al gusto y dejamos calentar. Luego agregamos la mezcla del Gaspar y cocinamos hasta que este sueltito. Servimos con arroz blanco y plátano verde cocinado.

Crema sancarleña

Manuel Gaspar Tuz Castro
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 500 gramos de ayote | 65 gramos de apio |
| 100 mililitros de crema dulce | 6 hojas de albahaca |
| 2 litro de fondo de ave | natilla al gusto |
| 3 gramos de sal | plátano verde |
| 100 gramos de cebolla | 1 diente de ajo |
| 4 hojas de culantro de coyote | 1 ramita de tomillo |
| | coco |
| | ñampí |

Preparación

Preparar con anticipación un caldo de pollo y reservar. En un recipiente adecuado colocar el ayote sobre el coco rallado y tomillo y lo llevamos al horno. Ya cocinado le retiramos la cáscara y licuamos con el fondo del ave. Luego lo llevamos a fuego lento e incorporamos la crema dulce y salpimentamos. Elaboramos un puré de ñampí y plátano y colamos en el centro de la crema. Llevamos al fuego, colamos en un recipiente adecuado y decoramos con culantro de coyote, plátano verde y la natilla.

Cuajadas

Lidieth Leiton Montoya
San Jorge, Los Chiles

Ingredientes

- 1 galón de leche
- cuajo
- sal

Preparación

Se le agrega $\frac{1}{2}$ cucharadita de cuajo al galón de leche. Se deja reposar por 40 minutos, luego se bate bien, se le saca el suero, y se deja para el día siguiente. Después se le agrega agua hirviendo, y se escurre bien, se le agrega la sal y una cucharadita de natilla y se hace en bolitas para que queden bien gustosas. Se sirve con tortillas.

Escabeche



Emparedado de tortillas

Julia Ecilda Zavala Orozco
Ciudad Quesada, Los Chiles

Ingredientes

- 2 tortillas grandes
- 2 hojas de lechuga
- 1 pechuga de pollo desmenuzada
- 4 láminas de queso amarillo
- 1 tomate mediano en rodajas
- 1 taza de natilla
(Rinde para 4 porciones)

Preparación

Se abren las tortillas, una vez abiertas se le ponen 1 lámina de queso amarillo, la lechuga, el pollo desmenuzado ya preparado. Luego le ponemos el tomate y de último le ponemos la otra lámina de queso amarillo. Cuando ya tengamos preparado el emparedado, ponemos a calentar una sartén con un poquito de margarina y calentamos los emparedados por ambos lados hasta tener una consistencia crocante. Los ponemos en un plato y de último para terminar nuestra receta le agregamos la natilla encima. Así podemos disfrutar de unos ricos emparedados de tortillas.

Escabeche

Odilie Araya Camacho
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

- 2 zanahorias
- $\frac{1}{2}$ coliflor
- $\frac{1}{2}$ brócoli
- $\frac{1}{4}$ vainica
- 1 chayote tierno
- 1 botella de salsa de tomate
- 1 taza de vinagre
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ consomé
- 3 hojas de laurel
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de sazonador
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 ajos
- 1 taza de agua
- $\frac{1}{2}$ cucharada de chile en polvo
sal al gusto

Preparación

Se cocinan los ingredientes en la taza de agua al vapor, se sofrie en el aceite la cebolla, ajo y chile dulce. Se le agrega la salsa de tomate, el laurel, pimienta, chile, sazonador y consomé. Se le incorpore a las legumbres calientes. Se deja enfriar y se sirve.

Gallina casera rellena con papas

Lidieth Leiton Montoya
San Jorge, Los Chiles

Ingredientes

1 gallina	4 papas
apio	sal
achiote	culantro coyote
2 ajos picados	aceite
1 cebolla picada	achiote

Preparación

A la hora de destazar la gallina no se le cortan las piezas, para que a la hora de rellenarla sea más fácil. Se pone a cocinar en una olla con agua hirviendo, se le agrega la sal. Cuando esté suave se saca, se rellena con las papas, éstas deben estar cocinadas. Arregladas con los ingredientes ya mencionados. Luego se rellena, se pone otro poquito al fuego a sudar con un poquito del mismo caldo. Se le agrega un poquito de achiote.



Gallina enjarrada

Gallina enjarrada

Sonia María Miranda Pérez
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

1 gallina o pollo entero pero sin patas, cabezas ni vísceras
3 ramitas de culantro
3 dientes de ajo
6 huevos duros o en torta
6 tortillas de maíz
1 cucharada de achiote
4 cucharadas de manteca
sal al gusto

Preparación

En una olla con agua se pone a cocinar el pollo entero con ajos, sal y culantro. Una vez cocinado se saca de la olla y se escurre por un rato. Luego en un comal grande se pone la manteca con el achiote. Cuando está bien caliente se dora el pollo teniendo en cuenta estar dándole vueltas para que se dore parejo. Se pone el pollo en un plato grande y se va cubriendo con rodajas de huevo duro o en tortas, y después con las tortillas. En algunos lugares se acostumbra darla como regalo y para eso se envuelve en hojas de plátano.

Gaspacho de pejibaye

Manuel Gaspar Tuz Castro
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

200	gramos de pejibaye
100	mililitros de vinagre
150	gramos de hielo
	pizca de sal y azúcar
1	limón
15	gramos de pan molido
65	gramos de palmito
50	gramos de cebolla
½	chile dulce
	pimienta al gusto
	ñampí de decoración

Preparación

Preparar con anticipación los pejibayes y reservar. En una licuadora adecuada colocamos el pejibaye, hielo, vinagre, limón, sal y pimienta. Procesamos y espesamos con pan molido y reservamos en frío. El palmito lo picamos finamente y lo mezclamos con la cebolla, chile dulce y salpimentamos. Lo colocamos sobre el centro del plato y servimos el gazpacho de pejibaye y decoramos con un crocante de ñampí.

Guineos negros rellenos

Rosa Milagro Zúñiga Hernández
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

- 8 guineos cocinados en agua de sal no muy suaves carne molida, cerdo, atún, pollo o lo que se deseé al gusto (para el relleno)
- 4 huevos batidos
- olores
- sal
- achiote

Preparación

Se abre la mitad de los guineos, se pone el relleno y se cierra. El relleno se arregla con olores, sal y achiote, luego se pasa por el huevo batido y se dora en una sartén con aceite bien caliente.

Guineos negros rellenos



Guisado de flor de pacaya

María Leticia Navarro González
Buena Vista, San Carlos

Ingredientes

- 10 flores de pacaya
- 1 rollo de culantro
- 5 ajos
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 cucharadas de manteca
- 3 huevos
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de sal
- 1 chile picante

Preparación

Se pican las flores de Pacaya y se ponen a sancochar con la manteca, el achiote y la sal. Luego se agregan los demás ingredientes, se deja cocinar por unos 10 minutos a fuego lento. Se le agregan los huevos. Listo para servir.

Indio viejo

Yerling Galarza Romero
El Amparo, Los Chiles

Ingredientes

- 12 tortillas de maíz
- 2 litros de caldo de res
- 2 kilos de cecina de res
- ½ kilo de tomate
- 1 cebolla grande
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro coyote
- 1 rollito de yerba buena
- 1 cucharadita de achiote
- 1 pizca de pimienta y sal
- 1 consomé de res
- 1 barrita de margarina con ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 litros de agua

Preparación

Se pone a hervir la carne en dos litros de agua. Se reserva el caldo sobrante pues en él se pone a remojar las tortillas. Luego se pican y se sofrién la cebolla, el tomate, el chile dulce, el culantro y la yerbabuena en dos cucharadas de aceite y una barra de margarina con ajo. Se agrega la carne en el sofrito. Luego se licúan la tortilla con el caldo, la pimienta y el achiote y 30 minutos después está listo.

Pastel de yuca

Odilie Araya Camacho
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1½ kilo de yuca | ¼ cucharadita de orégano |
| 2 pechugas de pollo medianas | ½ cucharada de sal |
| 1 cebolla mediana | achiote |
| 1 chile dulce | 2 cucharadas de aceite de oliva |
| 8 dientes de ajo | 1 barra de margarina |
| 1 rama de apio | 1 taza de queso mozarella |
| 6 hojas de culantro coyote | ½ taza de queso blanco |
| 1 rollo de culantro Castilla | 2 cucharadas queso molido seco |
| 2 consomés de pollo | ¼ cucharadita pimienta |
| 1 cucharadita de sazón completo | 2 rebanadas de tocineta |

Preparación

Se cocina la yuca con la sal y 2 ajos. Luego se hace puré con una barra de mantequilla, ¼ de taza de caldo de pollo y las 2 cucharadas de queso. Las pechugas se desmenuzan y se sofríen con los demás ingredientes.

Se coloca en un recipiente una capa de yuca y luego el pollo, otra capa de yuca y luego los quesos. Se hornea por 45 minutos dependiendo del calor del horno. El pollo se cocina con ajo, apio, orégano, culantro coyote, un consomé, sal y el agua necesaria.

Pastel de yuca



Pastel de yuca

Yerling Galarza Romero
El Amparo, Los Chiles

Ingredientes para la pasta

- 4 kilos de yuca
- 2 barritas de margarina
- 1 kilo de queso rallado

- 2 consomés de pollo
- 1 litro de caldo de pollo

Ingredientes para el relleno

- 3 kilos de pechugas de pollo
- 2 litros de agua
- 2 barritas de margarina
- 1 cucharadita de achiote
- 1 consomé de pollo

- 2 chiles dulces picados
- 1 cebolla grande picada
- 4 dientes de ajos picados
- 1 rollo de culantro de Castilla picado
- 1 pizca de sal y pimienta al gusto

Preparación

Se cocinan las pechugas en 2 litros de agua con cebolla, chiles dulces, ajo, culantro y el consomé. Luego se sacan las pechugas y se deja enfriar. Al caldo se le agrega la yuca.

Cuando la yuca está suave se pasa a una tina y se hace un puré con la yuca y las dos barras de margarina. Se le agrega un poquito de caldo de pollo, 1 kilo de queso y 1 consomé.

El pollo se desmenuza y se sofíe con las dos barritas de margarina, chile dulce, cebolla, culantro, ajo, consomé, achiote y se le agrega sal y pimienta al gusto. Cuando todo está preparado se engrasa la bandeja con margarina y se hacen capas alternándolas entre puré y pollo, se hornea por 50 minutos.

Pescado (mafuriseca)*

Enith Vélaz Elizondo
San Rafael, Guatuso

Ingredientes

- pescado
- hojas de bijagua
- hojas de anís

Preparación

Se lava el pescado, se sala y se le agregan las hojas de anís. Se envuelve en hojas de bijagua y se pone a las brasas por una hora, a fuego lento. Luego se sirve.

*Mafuriseca es una preparación tradicional maleku, a base de pescado.

Picadillo de arracache

Haydeé Lobo Vargas
Florencia, San Carlos

Ingredientes

- 1 kilo de arracache precocido
- 1 kilo de papas
- 1 kilo de carne
- 3 ajos
- sal al gusto
- 1 consomé con azafrán
- salsa inglesa al gusto
- 1 salsa ranchera
- 1 rollo de culantro
- pimienta y cominos

Preparación

Se sancochan las papas. Se pican y se fríen los olores. Se le echa la carne y la salsa ranchera. Cuando está previamente cocinado se le incorpora las papas y el arracache. Se lleva en cocción a fuego lento hasta que esté listo.

Picadillo de arracache de la abuela Chepa

María Emilia Castro Benavides
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 750 gramos de arracache en fruta
- 300 gramos de posta de cerdo
- 1 cebolla pequeña
- 1 rama de apio
- 1 chile pequeño
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de achiote
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 rama de tomillo y hojas de orégano

Preparación

Pelar el arracache y cortarlo en daditos pequeños, escurrirlo. Luego cocinar en una olla y escurrirlo. Cocinar la carne y picarla en daditos. En una cazuela se coloca la manteca y el achiote. Se pican todas las especies y se sofrién al fuego, adicionar la carne y el picadillo. Sudar hasta lograr la textura deseada.



Picadillo de Arracache

Picadillo de arracache Grace

Ma. Grace Morera Murillo
San Vicente, Ciudad Quesada

Ingredientes

5 kilos de arracache precocido	1 cucharadita de comino en polvo
5 paquetes de sazonador	$\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra molida
$\frac{1}{4}$ taza de manteca de cerdo	2 cucharaditas de sazón completo
1 taza de aceite vegetal	1 cucharadita de pasta de achiote puro
30 gramos de orégano fresco	$1\frac{1}{2}$ kilo de carne de punta de pecho cocinada con olores y procesada
100 gramos de ajo crudo	1 taza copetona de chile dulce picado
100 gramos de cebolla	2 rollos de culantro de Castilla
10 gramos de jengibre rallado fresco	1 taza de caldo de la carne
1 taza de zanahoria	
$\frac{1}{4}$ taza de salsa inglesa	

Preparación

Poner la manteca en la olla caliente, agregar el aceite, ajo, orégano, cebolla, chile y zanahoria previamente procesados. Todo esto se sofríe y se agrega la carne y la sustancia.

Una vez que hiervan todos los olores y la carne añadimos el arracache precocido y la sal. Se mezcla todo y se deja que se concentre. Hay que moverlo constantemente. De último agregamos la salsa inglesa y el culantro y listo.



Picadillo de arracache

Picadillo de chayote de turno

Laura Gabriela Rojas Solís
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

1 kilo de chayote molido
3 cucharadas de grasa de cerdo
1 cucharadita de achiote
$\frac{1}{2}$ kilo de papa picada finamente
1 cebolla picada finamente
2 ajos picados finamente
1 chile dulce picado finamente
1 rollito de culantro
$\frac{1}{2}$ kilo de carne de cerdo molida
sal y pimienta

Preparación

Cocine el chayote, escúrralo y páquelo en cuadritos, revuélvalos. Cocine la papa y páquela en cuadritos, revuélvalas. Se cocina la carne y se muele. En una sartén se fríe la carne, los olores, el achiote, la grasa y los condimentos. Una vez listo agréguelo al chayote y la papa y revuelva. Coloque el picadillo en una bandeja y lleve al horno a una temperatura de 350° F por 15 minutos. Retire del horno espolvoree culantro y sirva en gallos.

Picadillo de chicasquil

Eraida Luzmilda Benavides Rojas
La Fortuna, San Carlos

Ingredientes

- 20 hojas tiernas de chicasquil
- $\frac{1}{4}$ kilo de posta de cerdo
- $\frac{1}{2}$ kilo de papas
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 culantro de coyote
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- achiote
- sal
- ajo
- orégano

Preparación

Lave muy bien las hojas de chicasquil y póngalas a hervir por media hora. Cocine la posta de cerdo junto con los olores y páquela fina. Cocine las papas y páquelas. Pique las hojas de chicasquil, la cebolla, el chile y el culantro. Caliente la manteca, fría la cebolla, el chile y agregue el achiote y la carne. Revuelva por 5 minutos, agregue las papas, de último las hojas de chicasquil y el culantro de coyote.

Picadillo de cogollos de yuca (Ganadora)

Sonia María Miranda Pérez
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 1 taza de cogollos de yuca
- $1\frac{1}{2}$ libra de carne de posta de cerdo
- 3 tazas de papa cocinada y en cuadritos
- 3 cucharadas de margarina
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 rollito de culantro coyote
- 4 ajos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile dulce mediano
- 1 cucharadita de pimienta negra
- sal al gusto
- 1 cucharadita de achiote

Preparación

Sofría en una olla cebolla, ajos, chile dulce, orégano y culantro en margarina. Agregue la carne cocinada y mechada, las papas y los cogollos de yuca, sal y pimienta. Revuelva y cocine a fuego lento tapado por 30 minutos.

Picadillo de cogollos de yuca

Picadillo de fruta de pan

Sonia Zamora Vargas
Venecia, San Carlos

Ingredientes

- 2 tazas de fruta de pan
- 1 rollo de cebollín
- 8 hojas de mostaza
- 2 tazas de chayote sazón
- 3 a 4 tazas de pejibaye sin hebras

Preparación

Se pican la fruta de pan y el chayote. Se sudan y cuando están suaves se le agrega el pejibaye picado, las hojas de mostaza picadas y sudadas y el cebollín sudado. Luego se revuelve todo. Se puede servir con arroz blanco y frijoles o en gallos.



Picadillo de malanga

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

malanga
carne de cerdo
chile
culantro coyote
ajos

Preparación

Se licúa o se muele la malanga, queda como un picadillo. Se lava bien y se pone a cocinar en agua caliente por un minuto, se lava, se seca en el torcedor y se arregla con carne de cerdo, chiles, culantro, coyote, ajos y listo para disfrutar.

Picadillo de raíz de papaya

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

palo de papaya	sal
olores	achiote
salsa inglesa	consomé
culantro	salsa inglesa
manteca de cerdo	

Preparación

Se arranca el palo de papaya desde la raíz. Se corta tres cuartos hacia arriba de la raíz, se lava bien y se parte con una hacha. Se raspa con una cuchara, se pica bien, se lava y se deja en agua con sal para otro día, después se lava con agua limpia. Se echa en un trapo limpio y se echa a la secadora para que quede bien seco. Se saca del secador y se empieza a desmenuzarlo y a sacarle pedazos que queden enteros. Después la preparación se pone en una olla grande, se revuelven los olores. Se pican bien, se le echa achiote, salsa inglesa, consomé y culantro. Se pone al fuego y lo más importante la manteca de cerdo, se cocina al fuego bajo hasta que dé el punto. El tiene el punto cuando el picadillo empieza a sonar. Está listo y se sirve con tortillas calientes.

Picadillo de raíz de papaya

Ana María González Fernández
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

10	kilos de raíz de papaya rallada
1	kilo de papa
1	kilo de chorizo
½	kilo de manteca de cerdo
1	cebolla grande
2	cabezas de ajo
1	rama de apio
1	rollo de culantro
1	chile dulce
1	chile picante pequeño
1	rollito de culantro coyote
½	cucharadita de achiote casero
1	cucharadita de consomé
6	consomés
	sal al gusto

Preparación

Hervir la raíz con las papas y 6 cucharadas de sal. Cuando están suaves las papas se baja todo, se sacan las papas, se pelan y se pican en cuadritos. La raíz se lava bien y se escurre muy bien. Se pican los olores, se ponen a freír en la manteca de cerdo, el chorizo y el achiote, cuando éste se le agrega a la raíz en una olla grande, se mezcla bien. Se le añaden los consomés y la sal al gusto. Se cocinan bien sin dejar de mezclar.

Picadillo de raíz de papaya con tortillas palmeadas

Andrea González Brenes
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 2 kilos de raíz de papaya picada
- 1 kilo de papa
- 1 kilo de cerdo molido
- olores
- achiote
- aceite
- sal

Preparación

Se cocina la raíz, se lava y se tuerce. Se pone a cocinar con los olores, carne y achiote, y al final se le pone un poquito de orégano tostado.

Se acompaña de tortillas palmeadas.

Pollo a la sancarleña

Manuel Gaspar Tuz Castro
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- | | |
|-----|---------------------------|
| 150 | gramos de filet de pollo |
| 50 | mililitros de crema dulce |
| 50 | mililitros de café |
| 3 | gramos de sal |
| 30 | gramos de cebolla |
| 55 | gramos de papaya |
| 5 | gramos de apio |
| 1 | tacaco |
| 35 | gramos de ñampí |
| 35 | gramos de plátano verde |
| 1 | diente de ajo |
| ¼ | de maracuyá |
| 25 | gramos de azúcar |
| ¼ | plátano verde |

Preparación

Preparar con anticipación un café negro y filetear el pollo y reservar con el café en frío. Cocinar el tacaco con anticipación. En un sartén adecuado colocamos el filet de pollo y cocinamos a fuego lento. En un recipiente adecuado cocinamos el maracuyá, se le incorpora azúcar y la crema y por último la papaya. Elaboramos un puré con el ñampí y plátanos. En un plato montamos el puré, seguido del pollo y por último el tacaco y cubrimos con las salsas. Decoramos con ñampí.

Queso palmito

Lidieth Leiton Montoya
San Jorge, Los Chiles

Ingredientes

- leche
- sal
- cuajo

Preparación

A la leche se le agrega el cuajo según la cantidad de queso que usted quiera hacer. Se deja reposar 40 minutos, luego se bate y se le saca el suero y se deja para el día siguiente pero sin sal. Luego se pone a hervir. Se hace la cuajada en trocitos y se le agrega el agua hirviendo y se mueve hasta que se logre hacer una pasta. Luego se le saca el agua y se pone a enfriar y se procede a arrollarlo y se le va agregando la sal. Cuando está hecho se coloca en un recipiente redondo, ojalá del mismo tamaño que el queso para que no se deforme.



Picadillo de chayote de turno

Rollitos de fruta de pan

Xinia María Gamboa Santamaría
Florencia, San Carlos

Ingredientes

4 tazas de fruta de pan	1 chile dulce
1 kilo de carne de pollo	½ taza de cebolla bien picada
aceite, sal, saborizantes (1 sobre de consomé de pollo)	1 huevo
albahaca al gusto	1 barra de margarina
½ rollo de culantro	½ taza de masa achiote al gusto

Preparación

Primero se pelan las frutas de pan, se pasan por agua hirviendo para quitarles la mancha. Se dejan unos 15 minutos, se revisan que estén suaves, se bajan del fuego, se escurre el agua, se dejan enfriar y se hace un puré migándolo con un tenedor. Luego ese puré se arregla con la sal, el huevo, los saborizantes al gusto, una pizca de sal, el consomé de pollo y la media taza de masa. Se amasa y se hacen bolas, se hace una tortilla y se forman rollitos rellenándolos con la siguiente preparación. Luego se fríen y se sirven al gusto como acompañamiento de comidas o como platillo para compartir un café.

Preparación del relleno

Se cocina el pollo, se arregla bien con el chile, cebolla, culantro, albahaca, sal, saborizantes y una pizca de achiote.

Nota

Esta cantidad rinde para 10 porciones y el relleno puedes ser opcional: pollo, cerdo, res, etc.

Sopa con tortas de berros

Eduniglez Pérez Vargas
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

1 botella de leche
2 zanahorias pequeñas
2 papas grandes
1 chayote mediano
1 camote pequeño
1 ayotito tierno mediano
1 pedazo mediano de Yuca
1 tiquizque pequeño
3 huevos
1 pizca de achiote
1 pizca de sal
1 rollo de berros

Preparación

Se parten todas las verduras en trocitos pequeños. Se ponen a sudar con el achiote y la sal en el siguiente orden: primero las zanahorias, un rato después el tiquizque, luego las papas, el chayote y el camote, y por último, cuando ya están suavizando el ayotito. Cuando están todavía en el fuego se les agrega la leche. Se batén los huevos con los berros picados en trocitos y se fríen en pequeñas tortitas en una sartén bien caliente. Cuando la sopa esté a punto y las verduras bien calientes y suaves, se le mezclan las tortitas y se sirve bien caliente.

Sopa de chayote en leche con torta de huevo

María Isabel Oviedo Durán
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 4 tazas de chayote
- 4 tazas de leche
- 4 tazas de papas
- 2 tortas de huevo
- ¼ de cebolla
- 1 cucharadita de achiote
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de agua

Preparación

Primero vertemos en una olla el agua junto con el chayote y la papa para ponerla a hervir. Luego cuando el agua ya este hirviendo le agregamos la leche, lo dejamos alrededor de 20 minutos. Le agregamos la cebolla, el achiote y la sal. Al final cuando haya hervido bien la leche junto con el agua y los vegetales le agregamos los pedacitos de torta de huevo.

Sopa de gallina casera con albóndigas

Yerling Galarza Romero
El Amparo, Los Chiles

Ingredientes

- 2 gallinas caseras
- 4 litros de agua
- 2 consomés de pollo
- ½ kilo de tiquizque
- ½ kilo de Yuca
- ½ kilo de papas
- ½ kilo de camote
- 2 zanahorias
- 1 ayote
- 1 pipián (si hay)
- 1 ajo
- 2 cebollas
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro

- 1 rollo de yerbabuena
- 2 cucharaditas de achiote
- sal y pimienta al gusto

Ingredientes para las albóndigas

- 2 tazas de masa de maíz
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- 1 rollito de yerbabuena
- 2 consomés de pollo
- ½ litro de aceite

Preparación

Se parten las gallinas y se ponen a hervir en los 4 litros de agua con los vegetales y culantro, cebolla, chile dulce, ajo, consomés, pimienta y sal.

Preparación de las albóndigas

Luego se sacan las pechugas, se desmenuzan y se mezclan todos los ingredientes. Se forman bolitas y se fríen en el aceite. Luego se le agregan a la sopa y se dejan unos 10 minutos.

Sopa de chayote en leche con torta de huevo



Sopa de mondongo al Joselito

Zeneida Rojas Solís
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 4 kilos de mondongo
- 2 kilos de papa
- 1 kilo de yuca (opcional)
- 5 dientes de ajo
- 1 rollo de culantro
- achiote
- sustancia de carne (para esta receta usamos cecina)

Preparación

Se lava el mondongo, se cocina en agua con el ajo y el culantro hasta que esté suave. Este paso se puede hacer el día anterior para aprovechar el tiempo en la preparación. Reserve el caldo. Cuando el mondongo está suave, se saca, se deja enfriar y se pica en cuadritos. Se echa el caldo de carne a la olla. Se pica la papa en tiras cortas. Si se desea, pela la yuca y se parte en pedazos. Poner una cucharadita de achiote. Se revuelven todos los ingredientes y se deja hervir.

Sopa levanta muertos

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

- | | |
|------------------|--------------|
| 1 gallina casera | elotes |
| 1 huevo | zanahorias |
| sal | yuca |
| olores | tiquisque |
| papas | masa de maíz |
| chayote | |

Preparación

Se cocina al fuego de leña 1 gallina casera con sal, con suficiente agua, olores de toda clase en especial culantro coyote. Cuando la carne está suave se le echa las verduras, papas, chayotes, elotes, zanahorias, yuca y tiquizques. Se aparta un pedazo de la pechuga con una taza del mismo caldo en una taza. Aparte se le echa una taza de masa de maíz y carne bien picada del mismo pollo.

Se amasa con el caldo, se le agrega un huevo y se vuelve a amasar. Se hacen bolitas, cuando la sopa esta hirviendo y las verduras suaves se le agregan las bolitas y se apaga. Con el calor se cocinan las pelotas.

Si queda muy grasosa cuando se está enfriando se le pone encima de la sopa hojas de lechuga, pues la grasa queda pegada en las hojas.

Si desea que quede un poquito espesa agarre de la misma masa, se bate con un poquito de agua y un poquito de caldo colado se le agrega a la sopa.



Tamal de cerdo

Leticia González Brenes
Ciudad Quesada, San Carlos



Ingredientes

- 2 kilos de masa de maíz
- 2 kilos de posta de cerdo
- 3 chiles
- 3 rollos de culantro
- 3 zanahorias
- ¼ kilo de vainicas
- 2 cabezas de ajo
- 2 kilos de hojas de banano
- ½ porción de arroz

Preparación

Se cocina la carne y el caldo, se le echa a la masa. La masa se pone en las hojas de banano y se le agrega los demás ingredientes, se envuelve bien, se amarran y se cocinan.

Tortillas palmeadas

Haydeé Lobo Vargas
La Florencia, San Carlos

Ingredientes

- sal al gusto
- ¼ de paquete de masa
- ½ cucharadita de sal
- 2½ tazas de agua tibia

Preparación

Se amasa la masa con agua tibia.

Tortillas palmeadas



Panes y Postres



Arepas secas

Lidieth Leiton Montoya
San Jorge, Los Chiles

Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 2 huevos
- 1 barra de margarina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado
- 2 cucharadas de natilla
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar

Preparación

A un kilo de harina se le va agregando los ingredientes poco a poco. La pasta tiene que quedar seca. Cuando la pasta esté lista se hacen las bolitas y se estiran con una botella de vidrio o con un bolillo. Se ponen a asar en un comal.

Arroz con leche

Haydeé Lobo Vargas
Florencia, San Carlos

Ingredientes

- 3 cajas de leche
- 1 tarro de leche condensada
- 1 tarro de leche evaporada
- 1 kilo de azúcar
- 1 kilo de arroz
- clavo de olor
- canela
- vainilla

Preparación

Se pone a cocinar el arroz con poquita agua, cuando esta hirviendo se le agregan las leches y el azúcar poco a poco junto con el clavo y la canela. Luego se agregan los demás ingredientes, de ultimo la vainilla y se deja espesar un poquito.

Arroz con leche

Viria Isabel Sánchez Navarro
Pital, San Carlos

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 2 litros de leche natural
- 1 sobre pequeño de astillas de canela
- 1 sobre pequeño de clavo de olor
- 3 tazas de azúcar
- 1 barra de mantequilla

Preparación

Se pone el arroz con el azúcar, la canela, el clavo de olor, la leche y la mantequilla. Se revuelve constantemente hasta que hierva y reviente bien.

Atol de yuca

Yerling Dinoska Galarza Romero
El Amparo, Los Chiles

Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 2 litros de leche
- 2 tazas de agua
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- canela y clavo de olor

Preparación

Se muele la yuca y se mezcla con las dos tazas de agua. Se cuela en un colador de tela, se deja asentar el almidón, luego se le quita el agua y se deja el almidón. En una olla se pone la leche, la canela, el clavo de olor, el azúcar y se le agrega el almidón de yuca y se deja hervir unos minutos.

Bizcocho de maíz

Elizabeth Brenes Vargas
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 1 kilo de masa de maíz
- 1 kilo de queso rallado
- 1 taza de natilla
- sal

Preparación

Se revuelven todos los ingredientes y se ponen al horno.

Bizcocho de maíz

Teresa Vargas Guerrero
San Carlos

Ingredientes

- 2 kilos de masa
- 1 kilo de queso rallado añejo
- $\frac{1}{2}$ taza de natilla

Preparación

Se revuelve la masa, el queso rallado y la media taza de natilla. Se amasa, luego se hace en bolitas, se aplasta con un tenedor para que quede decorado y se asa a fuego fuerte.



Arroz con leche

Bizcocho de malanga

Katty Mata Quesada
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 1 kilo de malanga cocinada en puré
- ½ kilo de queso molido
- 1 barra de margarina
- 1 taza de masa de maíz cascado
- 1 cucharadita de sal (si es necesaria)
- 1 cucharadita de jugo de limón mandarina

Preparación

En una palangana se ponen todos los ingredientes y revolvemos bien, hacemos los bizcochos y los horneamos a 200 grados por 35 minutos. También se pueden freír.



Bizcocho de maíz

Budín de tiquisque (Ganadora)

Eraida Luzmilda Benavides Rojas
La Fortuna, San Carlos

Ingredientes

- 2 kilos de tiquisque rosado rallado
- ½ coco rallado
- ¼ kilo de queso rallado
- 700 gramos de natilla
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 2 barras de margarina
- 120 ml. vainilla
- 3 tazas de azúcar
- 3 tazas de harina
- 4 huevos

Preparación

Pele y lave muy bien el tiquisque, rálelo en una olla grande. Agregue todos los ingredientes y muévalo hasta que quede bien cremoso. Engrase un molde. Hornee durante 60 minutos.

Buñuelos

Enith Velaz Elizondo
San Rafael, Guatuso

Ingredientes

yuca
miel
canela
huevo
aceite para freír

Preparación

No se dió la preparación.



Buñuelos de la abuela Clemen

Buñuelos de la abuela Clemen

Yerling Dinoska Galarza
El Amparo, Los Chiles

Ingredientes

2 kilos de yuca
1 kilo de queso
300 gramos de arroz
1 pizca de sal y azúcar
1 kilo de manteca

Ingredientes para el almíbar

1 kilo de azúcar
2 rajas de canela
1 tazas de agua
1 bolsita de clavo de olor

Preparación de la masa

Se pela y ralla la yuca con el queso. Se mezclan con el arroz, el azúcar y la sal, luego se muelen, se hacen pequeñas bolitas y se fríe en la manteca.

Preparación del almíbar

Se agrega en una olla las dos tazas de agua con el azúcar, la canela y el clavo de olor. Se ponen en el plato y se bañan con el almíbar.

Cajeta de arracache y coco

María Pauleth Ulate Brenes
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

2 tazas de coco
1 taza de arracache
2 tazas de azúcar
1 taza de leche
1 taza de leche en polvo

Preparación

Hervir el azúcar con la leche líquida hasta que esté en almíbar. Se incorpora el coco y el arracache rallado, se mezcla hasta secar un poco. Se incorpora la leche en polvo hasta formar una masa. Se extiende hasta que enfríe y se parte como deseé.

Cajeta de dulce antigua

Felicia Vargas Guerrero
San Vicente, San Carlos

Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- 2 tazas de azúcar
- 2 botellas de leche
- $\frac{1}{2}$ kilo de coco rallado
- La ralladura de una naranja

Preparación

Se pone al fuego una olla de hierro, se le agrega la tapa de dulce, el azúcar, la leche y el coco. Cuando está espesando se le baja un poco el calor hasta que se empiece a ver el fondo de la olla. Se echa una cucharada en un platito hasta que corte. Se moja, se extiende y se corta de acuerdo al tamaño deseado, en moldes de corazón u otros.

Cajeta de arracache y coco



Delicias de piña

Ligia María Zamora Villalobos
San Miguel, San Carlos

Ingredientes Pasta

- 250 gramos de margarina
- 200 gramos de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 500 gramos de harina
- 1 huevo

Preparación

Trabajar la margarina, azúcar, sal, huevo y vainilla hasta unir. Luego agregue la harina.

Ingredientes Relleno

- 1 piña
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 2 huevos
- $1\frac{1}{4}$ taza de leche
- 4 cucharaditas de fécula de maíz
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharada de vainilla

Cocine la piña en cuadritos tapados por 15 minutos. Luego añada $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, cocine por 10 minutos. Lique los huevos, $1\frac{1}{4}$ taza de leche, fécula de maíz y la pizca de sal y agréguela a la piña hirviendo sin dejar de mover hasta que espese. Retire del fuego, agregue las dos cucharadas de margarina y la de vainilla.

Dulce de naranja agria

Miriam Gómez Rojas
Venecia, San Carlos

Ingredientes

- 12 naranjas
- 8 tazas de azúcar
- 8 tazas de leche

Preparación

Pele las naranjas, les quitamos la pulpa, lo que usamos es la cáscara. Pártalas en trozos no muy pequeños. Cuando esté lista se pone en una olla con agua a calentar y se le pone una cucharada de sal. Cuando hierva se le ponen las naranjas, se deja hervir 1 minuto, se quita del fuego y se le bota el agua. Se pone en agua fría hasta enfriar, se le cambia el agua varias veces. Se deja hasta el día siguiente para que se le quite lo amargo y se escurre muy bien.

Ponga la leche con el azúcar a calentar. Cuando hierva se le pone la naranja. Se deja resecar hasta tener una consistencia no muy suave, debe quedar de comer con cuchara.

Empanadas con miel de arracache con mora

Gilda María Rojas Rodríguez
San Vicente, San Carlos

Ingredientes de la pasta

- $\frac{1}{2}$ taza de arracache
- $\frac{1}{4}$ kilo de queso
- 2 barras de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ taza de natilla
- 1 kilo de harina
- 1 cucharada de aceite

Preparación

Se mezclan la mantequilla, el queso, la natilla y el arracache. Luego se incorporan el aceite y poco a poco, a la harina, hasta formar una pasta que no se adhiera a los dedos. Se forman empanadas y se rellenan con la miel de arracache con moras. Se hornean por 20 minutos aproximadamente a temperatura media.

Ingredientes de la miel

- 3 tazas de arracache rallado
- $\frac{1}{2}$ kilo de arracache
- 2 tazas de azúcar
- 1 astilla de canela
- $\frac{1}{2}$ taza de agua
- moras

Preparación

Licúe las moras en la media taza de agua, cuele y conserve el líquido. Luego, el jugo de mora se lleva a hervor junto con el azúcar y la astilla de canela a fuego lento. Cuando empiece a hervir agregue poco a poco el arracache y mueva la mezcla constantemente. Se deja hervir por 45 minutos aproximadamente a temperatura baja.

Una vez que se haya evaporado el líquido en su totalidad, retire del fuego y deje enfriar. Sirva y deguste. Lo puede utilizar para acompañar el pan o como relleno para la elaboración de panes.

Delicias de piña



Empanadas de picadillo de arracache

Flor de María Quesada Arce
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 2 barras de margarina

- 1 pizca de sal
- 6 cucharadas de agua de hielo

Preparación de la pasta

Mezclar la harina con la sal y mantequilla hasta quedar boronoso, agregue agua de hielo y formar una masa. Extender la masa hasta quedar delgada.

Relleno

- 1 kilo de arracache
- $\frac{1}{2}$ kilo de papas
- $\frac{1}{2}$ kilo de chorizo
- chile
- culantro

- ajos
- cebolla
- 1 cucharada de aceite
- $\frac{1}{2}$ cucharada de achiote

Preparación del relleno

Poner a freír en el aceite los olores, el achiote, el chorizo y la papa picada hasta que suavice. Se incorpora el arracache hasta que esté cocinado y se mezcla hasta que quede bien distribuido.

Preparación de las empanadas

Se corta la pasta en forma de tortilla, se le agrega el relleno, se cierran, se bate un huevo con leche o con agua y se barnizan las empanadas. Se meten al horno hasta que doren.



Flan de raíz de papaya

Katty Mata Quesada
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 3 tazas de leche
- $1\frac{1}{4}$ de barra de margarina derretida
- 5 huevos
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 4 tazas de raíz de papaya cocinada
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de azúcar

Preparación

Coloque en la licuadora todos los ingredientes menos el azúcar y licúelos.

En una olla eche la taza de azúcar y cocine sin dejar de mover hasta que se forme un caramelo no muy oscuro. Engrase con mantequilla un recipiente y agregue el caramelo, luego el batido de los ingredientes. Precaliente el horno a 375 grados y hornee por dos horas en baño María. Decoración con confitura de raíz de papaya.

Jalea de mozote

Sonia María Miranda Pérez
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 4 ramas de mozote
- 1 cucharada de jugo de limón mandarina
- 3 litros de agua
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de fécula de maíz
- 10 cogollos de mozote
- 1 pizca de sal

Ingredientes

Se machaca el mozote y se sumerge en el agua el día antes de preparar la jalea, luego se cuela, se le agrega el azúcar, la fécula de maíz, la pizca de sal y se lleva al fuego hasta espesar. Se coloca en un recipiente hasta enfriar. Luego se machacan los cogollos de mozote en una taza de agua y se le agregan dos cucharadas de azúcar y dos de fécula de maíz y se ponen a hervir hasta espesar y se le agrega a la jalea ya fría, se vuelve a llevar a refrigeración. Decoración con follaje de mozote y cáscaras de palo de mozote en la última capa de jalea.

Miel de fruta de pan

Noemy Arias Valverde
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

- 2 kilos de fruta de pan
- 1 tapa de dulce
- canela
- clavo de olor
- hojas de jamaica

Nota

No se dió la preparación.



Miel de huiscoyol* (Ganadora)

Rosa Iris Arguedas Sequeira
Caño Negro, Los Chiles

Ingredientes

- 14 huiscoyoles
- ¼ taza de azúcar
- ½ taza de agua
- canela al gusto

Preparación

Pelamos y colocamos en una olla los huiscoyoles junto con el agua. Se cocina a fuego lento y dejamos reducir un poco la cantidad de agua. Luego agregamos el azúcar y la canela y revolvemos constantemente hasta tener una textura de miel.

***Huiscoyol o huizcoyol.** (Del azteca *huitzli*, "espina", y *yoli*, "casquillo").m Bot. *Bactris pubescens* Burret. Palmera pequeña, de tallo delgado y recto, armado, junto con las hojas, de largas, duras y agudas espinas. Produce frutos en racimos, de color morado, como uvas, pero un poco más grandes y redondos. El hueso de estos es un coquito parecido al del coyol. Se llama también güiscoyol y biscoyol.

Fuente:
Arturo Agüero Chaves.
Diccionario de Costarricenseños. 1996.

Flan de raíz de papaya

Pan casero relleno de naranja

Ligia María Zamora Villalobos
San Miguel, San Carlos

Ingredientes

500 gramos de harina
30 gramos de levadura
75 gramos de mantequilla
1 huevo
75 gramos de azúcar
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
200 gramos de agua o leche

Preparación

Mezcle la levadura con la leche, luego añada el resto de los ingredientes y mezcle hasta unir. Deje descansar 5 o 10 minutos, luego forme las piezas, rellene con naranja, coloque en bandejas engrasadas y deje lavar. Lleve al horno precalentado de 350 grados.

Relleno

Quítele las cáscaras a las 2 naranjas solo se utilizará la parte de adentro sin semillas. Coloque a fuego lento las 2 tazas de azúcar y agregue la ralladura de naranja.

Pan de banano

Luz Marina Villegas Cruz
La Marina, San Carlos

Ingredientes

2 tazas de puré de banano maduro
 $1\frac{1}{2}$ taza de harina
1 taza de azúcar
1 taza de natilla
2 huevos
2 cucharaditas de polvo de hornear
 $\frac{1}{2}$ cucharada de bicarbonato
 $\frac{1}{2}$ barra de mantequilla
1 cucharada de vainilla

Preparación

Todo esto se bate y se agrega a un molde engrasado y se lleva al horno, luego se saca y se le pone la salsa.

Salsa

1 taza de azúcar
1 taza de natilla
 $\frac{1}{2}$ barra de lactocrema

Procedimiento

Se bate con una cuchara y se le coloca encima del pan. Luego se cortan en rodajas 5 bananos y se cubre por encima del pan y se le espolvorea queso rallado y seco. Se vuelve a poner al horno hasta que dore.

Pan de banano



Pan de café

Estiwals Jiménez Quesada
San Rafael, Guatuso

Ingredientes

100 gramos de harina	60 gramos de levadura fresca
220 gramos de azúcar	10 gramos de leche en polvo
150 gramos de margarina	5 gramos de esencia de vainilla
100 gramos de huevo	350 gramos de leche

Preparación

Pesar todos los ingredientes. Incorporar en un tazón o batidora el azúcar, la margarina, los huevos, la leche en polvo y mezclar. Agregar la harina con la levadura, el agua y amasar. Dosisificar la masa en 300 gramos cada pelota. Amasar y formar bolitas con un bolillo al centro para darle figura. Decorar con crema de café. Hornear en 180 grados por veinte minutos.

Crema de café Ingredientes

100 gramos de leche	150 gramos de azúcar
100 gramos de fécula de maíz	100 gramos de café líquido

Preparación

Calentar la mitad de la leche con el azúcar y la margarina. Cuando hierva agregue la fécula de maíz con el resto de la leche y 100 gramos de café.

Pan de maíz

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

maíz
canela
leche
azúcar
queso rallado
carbonato

Preparación

Se nesquiza el maíz. Se muele bien fino con canela. Se le agrega leche, azúcar, queso rallado y carbonato y se hornea.

Pan de maíz



Pan de maíz

Aracelly Pérez Amador
San Rafael, Guatuso

Ingredientes

- 1 kilo de maíz cascado
- 2 kilos de queso
- margarina
- canela al gusto
- 3 tazas de azúcar
- 1 pichel de agua tibia

Preparación

Mezcle la masa con el queso, echarle la margarina, remojar con el agua tibia hasta que quede suave. Luego agregar el azúcar y la canela hasta que esté suave. Se echa al sartén y se mantiene en el horno por 20 minutos.



Pan de yuca

Pan de yuca

Bellarmina Villegas Cruz
Cutris, San Carlos

Ingredientes

- 2 barras de margarina
- 4 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1½ taza de harina
- 1 taza de leche evaporada
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 3 cucharadas de natilla
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de yuca rallada

Preparación

Se bate la margarina el azúcar y los huevos. Luego se le pone la harina junto con la leche evaporada, la natilla, la vainilla, la pizca de sal, de último la yuca y se sigue batiendo 4 minutos y luego al horno.

Pan de yuca

Viria Isabel Sánchez Navarro
Pital, San Carlos

Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 1 mantequilla
- 1 taza de natilla
- 4 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 taza de leche
- ¼ kilo de queso duro
- Polvo de hornear

Preparación

Se ralla la yuca, se le agrega el azúcar, el queso, los huevos, la mantequilla, la natilla, la harina y el polvo de hornear. Se hornea a temperatura de 200 grados por 30 minutos.

Pan favorito de Tita

María Grace Morera Murillo
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 1 taza de miel de tapa de dulce
- 1 huevo
- 125 gramos de margarina
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de vainilla
- 3 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato

Preparación

En un tazón colocamos la miel de tapa y mezclamos la margarina con el huevo. Luego agregamos los ingredientes secos y la harina poco a poco hasta lograr una pasta homogénea. Finalmente formamos roscas. En un molde engrasado se hornean por 30 minutos a 350 grados.



Pan favorito de Tita

Pan Loqui

Noemy Santamaría Ortega
San Carlos

Ingredientes

- 1 taza de leche
- 1 tazas de natilla
- 1½ taza de queso seco
- 1 taza de coco
- 2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 2 tazas de harina de maíz
- ½ barra de margarina

Preparación

En un tazón agregar los ingredientes y mezclar muy bien. Colocar la mezcla en un molde con papel encerado, se lleva al horno por 40 minutos y luego dorar por 1 minuto o al gusto a 350 grados. Preferiblemente consumir frío.

Parranda de 1931

Flora Quirós Díaz
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- ½ kilo de masa
- 4 huevos
- ¾ kilo de queso rallado
- 400 gramos de natilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de azúcar o al gusto
- 1 cucharada de vainilla
- 1 litro de leche agria
- 1 barra de mantequilla

Preparación

En un tazón se vierte ¼ de kilo de masa, después se agrega el litro de leche agria y se mezclan. Después se agrega los 400 gramos de natilla y la barra de mantequilla, 4 huevos, azúcar al gusto y queso rallado. Luego se mezcla todo formando una pasta con el jugo de naranja, azúcar al gusto, la cucharada de espíritu de vainilla y el polvo de hornear. Se mezcla todo y se forma una pasta consistente y blanda.

Luego se prepara un recipiente con mantequilla y harina y se deja la pasta dentro del recipiente, para luego colocarlo en el horno a 250 grados centígrados con un tiempo aproximado de 30 a 45 minutos.

Pastel de mamá

Flora Morera Ugalde
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 3 plátanos maduros fritos y picados
- 1 taza de queso blanco rallado
- $\frac{1}{2}$ taza de jalea de guayaba o tricopilias
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- 4 huevos
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación

Forme un batido con los huevos, azúcar, fécula de maíz, polvo de hornear, vainilla, leche y la harina en la licuadora.

Engrase y enharine un recipiente. Ponga la tercera parte del batido en el recipiente, luego una capa de plátano frito y picado, otra capa de queso, otra de jalea de guayaba, repitiendo las capas y al final se le agrega el resto del batido. Se hornea de 15 a 20 minutos o hasta que esté firme.

Pastelitos criollos costarricenses

Manuel Gaspar Tuz Castro
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 500 gramos de harina
- 60 gramos de margarina
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear
- 1 huevo
- sal al gusto
- 400 gramos de picadillo de papa
- 0,5 kilo de manteca chilera clásica al gusto

Preparación

Preparar con anticipación un picadillo de papa y reservar. En un recipiente adecuado mezclar la harina, sal y polvo de hornear. Ya listo en una mesa limpia montamos en forma de volcán. Colocamos el huevo, seguido de la margarina derretida y mezclamos hasta obtener una masa trabajable. Luego se añade una taza de agua, amasamos y reservamos.

En una mesa estiramos la pasta hasta obtener un espesor de 0,5 centímetros. Cortamos en formas redondas, rellenamos y freímos hasta que obtengan un color dorado. Reservamos en papel absorbente y servimos calientes y acompañamos con una rica chilera.

Pastelitos criollos costarricenses

Postre de fruta de pan y ayote

Sonia Zamora Vargas
Venecia, San Carlos

Ingredientes

- 2 tazas de pulpa de fruta de pan madura
- 2 tazas de ayote sazón
- 1 taza de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de leche
- 2 sobres de gelatina sin sabor

Preparación

Se pone a hervir la pulpa de fruta de pan con el azúcar. Cuando está caliente disuelva la pulpa. En media taza de leche junto a una taza de azúcar ponga a hervir el ayote. Agréguele los 2 sobres de gelatina. Luego se pone a refrigerar.



Postre de piña con leche

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

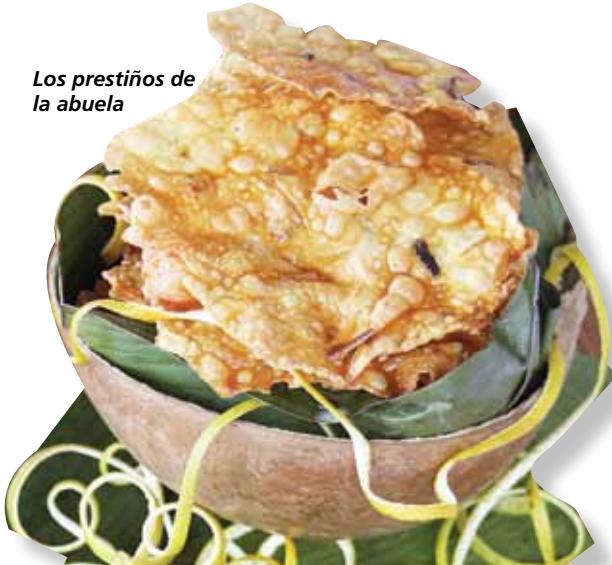
Ingredientes

piña en cuadritos
rojo vegetal o el que desee
azúcar
fécula de maíz
leche

Preparación

Cocinar la piña en cuadritos con poco agua y echarle rojo vegetal o el color que quiera. Agregarle azúcar y cuando hierva bien batir en agua con fécula de maíz y echarle leche fría y listo que quede bien espeso. Luego se echa en un molde para que enfrie y se echa al refrigerador y listo.

Los prestiños de la abuela



Prestiños de la abuela

Margarita Castillo Jiménez
Boca del Arenal, San Carlos

Ingredientes

$\frac{1}{2}$ kilo de harina
manteca
dulce de tapa
canela
clavo de olor
vainilla
cascaritas de limón o naranja
1 pizca de sal
2 tazas de agua

Preparación

Se mezclan el $\frac{1}{2}$ kilo de harina, 1 pizca de sal, 2 tazas de agua y se amasa bien hasta que quede una masa suave. Luego se estira con un bolillo hasta que queden bien delgaditos. Despues se fríe en la manteca bien caliente para que queden bien doraditos.

Preparación de la miel

Se pone la tapa de dulce al fuego con 1 taza de agua, se le agrega la canela, el clavo de olor, la vainilla y la cascarita de limón o de naranja. Cuando la miel este hirviendo y espesita se meten las torrejas en la miel y se sacan rápido para que se conserven tostaditos.

Queque de plátano

Odilie Araya Camacho
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

2 barras de margarina
2 tazas de azúcar
3 tazas de polvo de pan
3 cucharaditas de polvo de hornear
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato
2 cucharaditas de vainilla
 $2\frac{1}{2}$ tazas de leche
5 huevos
6 plátanos maduros
 $\frac{1}{2}$ taza de pasas
 $\frac{1}{2}$ taza de frutas picadas
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de jamaica
1 cucharadita de clavo de olor
1 cucharadita de nuez moscada
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de jengibre
1 pizca de sal

Preparación

Se crema la mantequilla, se le agrega el azúcar y los huevos. Luego se le añade los plátanos previamente fritos. Se licúan con la leche, se le agrega el polvo de pan con las especias. Se hornea por 40 minutos más o menos depende del horno.

Queque de zanahoria

Maureen Milena Morera Marín
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

1½ taza de aceite	1 cucharadita de nuez moscada y canela
1 taza de azúcar	3 tazas de zanahoria rallada
1 taza de dulce rallado	
2 tazas de harina	
4 huevos	
1 cucharadita de bicarbonato	
1 cucharadita de sal	
1 cucharadita de polvo de hornear	
	Almíbar
	¼ taza de guaro
	1 taza de azúcar
	½ taza de agua

Preparación de la pasta

En un recipiente se colocan y se mezclan el azúcar, el dulce, los huevos, el aceite, después se agrega la harina, la sal, el polvo de hornear, la nuez moscada, la canela y por último la zanahoria. Se baten todos los ingredientes para después verter en los moldes para su respectivo horneado. Calentar el horno a 345° y hornear por 45 minutos aproximadamente.

Preparación del Almíbar

Mezclar la taza de azúcar, el agua hasta obtener una miel suave, luego colocarla al fuego hasta lograr una consistencia con color de caramelo y adicionarle el guaro. Una vez que está frío el almíbar se coloca en la pasta ya horneada.



Tamal asado

Dominga Aguilar Alemán
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

2 kilos de masa de maíz
2 tazas de azúcar
¼ de queso rayado
½ litro de leche agria
1 cucharadita de vainilla
1 taza de natilla
1 taza de coco rallado

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes con la masa hasta formar una mezcla homogénea, se cocina hasta que hierva manteniendo en movimiento la mezcla para que no se adhiera a la olla. Luego de que hierva se traslada la mezcla a un recipiente engrasado con mantequilla y se pone a hornear a 300 grados durante 30 minutos o hasta que esté dorado.

Tamal asado

Tamal asado

Lidieth Leitón Montoya
San Jorge, San Carlos

Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 1 cucharada de cal
- 1 taza de natilla
- 1 taza de queso rallado
- 2 tacitas de azúcar
- 1 tacita de dulce
- 1 vaso de leche agria
- 1½ botella de leche
- 1 pizca de sal

Preparación

Se pone a cocinar el maíz y se le agrega la cal para que suelte el hollejo. Cuando este cocinado se lava bien y se muele bien fino. Se le agrega la natilla, el queso rallado, el azúcar, el dulce, la leche agria, la leche y la pizca de sal. Se revuelve todo y se pone a cocinar. Cuando este cocinada la masa se pone a asar poniendo hojas de banano en el fondo del molde o cazuela para que quede bien gustoso.

Tamal asado

Marcelina Cruz Jiménez
Cutris, San Carlos

Ingredientes

- 2 kilos de maíz
- 1 galón de leche
- 1 paquete de coco
- 1 kilo de azúcar
- 2 barras de margarina
- ¼ kilo de queso
- 1 taza de natilla
- ½ cucharadita de sal
- 1 litro de leche agria
- 1 taza de leche evaporada

Preparación

Se muele el maíz y se repasa para que quede fino, luego se amasa todo junto y se lleva al fuego hasta que hierva si es en cocina de leña mejor. Luego se le ponen hojas de banano dentro del recipiente y se le pone la masa ya cocinada y se sienta encima de la plantilla. Luego se le ponen las brasas encima de la tapa de aluminio para que dore.

Tamal de coco

Elizabeth Brenes Vargas
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 1 kilo de masa de maíz
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de natilla
- 1½ kilo de queso
- 1 cucharadita de sal
- 1 caja de leche
- 1 taza de coco

Preparación

Se revuelve todos los ingredientes y se ponen al fuego hasta que corte bien la masa. Se ponen en moldes y se hornea hasta que dore.



Tamal asado

Tamal de maicena

Rosa Milagro Zúñiga Hernández
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

- 1 botella de leche
- 2½ tazas de fécula de maíz
- 5 onzas de coco-pasas
- 1 caja de crema dulce
- 1 yema de huevo
- 1 caja de queso crema (220 gramos)
- sal y canela al gusto
- 1½ taza de azúcar
- 1 cucharada de vainilla
- 10 clavos de olor
- 1 cucharadita de clavo de olor en polvo
- ½ barra de margarina

Preparación

Se bate en leche la fécula de maíz, se agrega el queso crema, la crema dulce, la canela, el clavo de olor, la vainilla y el resto de los ingredientes. Se pone al fuego revolviendo los ingredientes hasta que hierva, verter en un molde y hornear hasta dorar.

Tamal de suero de leche

Maria del Socorro Ugalde Cortés
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

- 3 litros de suero
- ¼ barra de margarina
- 1½ taza de masa de maíz
- 1 taza de coco rallado
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de fécula de maíz
- 1 taza de queso rallado
- canela y clavo en polvo al gusto

Preparación

Se pone 2½ litro de suero al fuego con la margarina, masa, coco y queso hasta revolver bien todo. En el medio litro de suero que quedo, se disuelve la fécula de maíz, y se agrega sin dejar de mover hasta que corte y hierva. Poner en molde la margarina y engrasar, hornear hasta que dore.

Tamales mudos

Vera Ángela Quesada Arce
Florencia, San Carlos

Ingredientes

- 1 paquete de masa
- 1 taza de queso rallado
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de frijoles molidos
- hoja de plátano

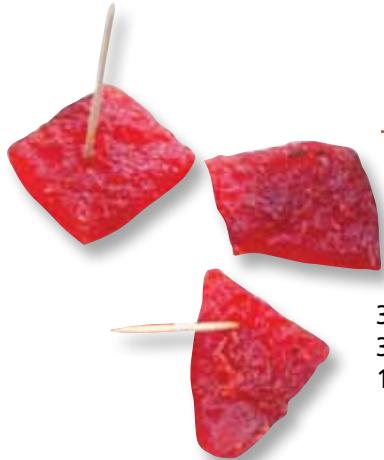
Preparación

Se revuelve la masa con la sal, queso y pimienta. Se mezcla bien. Luego se pone en la hoja de plátano y se le pone los frijoles. Se envuelve bien y se amarran. Luego se cocinan en agua de sal por una hora.



Tamal de maicena

Toronja



Elizabeth Brenes Vargas
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 3 toronjas
- 3 tazas de azúcar
- 1 cucharada de colorante

Preparación

Se pelan las toronjas. Se parten en cuadritos y se cocinan por diez minutos. Se bajan, se lavan bien y luego se ponen al fuego con el azúcar y un poco de agua hasta que seque. Se bajan y se pasan por el azúcar.



Tamal asado

Bebidas



Aguadulce

María Grace Morera Murillo
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- ¼ taza de miel de tapa
- 1 taza de agua caliente
- 1 hoja de higo

Preparación

Diluir el dulce con la hoja de higo y el agua hasta hervir.

Chicha de maíz

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

- maíz
- azúcar
- colorante

Preparación

Se cocina el maíz, se muele, se pone en un recipiente tapado. Se le agrega azúcar y colorante. (Esto último si lo desea). En unos días estará listo.

Chicha de maíz maleku (Ganadora)

María Liliam Silva Ugalde
San Rafael, Guatuso

Ingredientes

- Maíz
- Dulce
- Agua

Preparación

Se remoja el maíz durante 2 días, se echa en un balde con agua y dulce por diez días.



Fresco de mozote

Haydee Lobo Vargas
Florencia, San Carlos

Ingredientes

- 4 cáscaras de mozote
- Azúcar al gusto
- 1 cucharada de vainilla
- 2 litros de agua

Preparación

Se lavan las cáscaras y se dejan en agua por un día. Se le agrega azúcar y suficiente hielo y la cucharada de vainilla y a servir.

Fresco mata sed

María Ugalde Cortés
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

- 1 taza de miel de tapa de dulce (líquida)
- 4 limones pequeños
- 1½ litro de agua
- 15 cubitos de hielo
- ½ cucharadita de canela en polvo

Preparación

Se revuelve bien la canela en agua y se agrega el resto. Rinde un litro y medio.

Ponche de camote

Flora Morera Ugalde
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 2 camotes pequeños cocinados
- 1 astilla de canela
- 2 tazas de leche
- Azúcar al gusto
- 1 cucharadita de vainilla
- Hielo
- Guaro o ron

Preparación

Se cocinan los camotes pelados y la astilla de canela en agua, que los cubra hasta que estén bien suaves. Cuando están fríos se ponen en la licuadora, con la leche, agua del camote, vainilla, azúcar y hielo. De último se le agrega el licor al gusto.

Ponche de camote



Refresco de camote en agua con limón

Ana Yancy Jiménez Garita
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- ½ kilo de camote
- 3 tazas de agua
- 2 astillas de canela
- el jugo de un limón ácido
- azúcar y hielo al gusto

Preparación

Se pela el camote, se pone a cocinar en agua con la canela, cuando está suave, se incorpora en la licuadora con el agua ya reducida. Se eliminan las astillas de canela, se le agrega el jugo de limón, el azúcar y hielo al gusto. Se cuela y listo. Servir bien frío.



Refresco de camote en leche

Ana Yancy Jiménez Garita
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- ½ kilo de camote
- 3 tazas de agua
- 2 astillas de canela
- 2 tazas de leche
- azúcar al gusto

Preparación

Se pela el camote, se pone a cocinar en agua con la canela, cuando está suave se incorpora en la licuadora con el agua donde se cocinó. Se eliminan las astillas de canela, se le agrega la leche y el azúcar, se licua y se cuela. Refrigerar y listo.

Resbaladera de piña

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

- | | |
|-------|--------|
| arroz | canela |
| hielo | sirope |
| piña | |

Preparación

Se cocina el arroz, la piña, canela y sirope. Cuando está suave se licúa y se le echa hielo. Se embotella y listo.



Resbaladera de yuca

Laura Gabriela Rojas Solís
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ kilo de yuca pelada y limpia
- 2 cucharaditas de vainilla
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 astillas de canela
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela molida
- 1 onza de ron blanco
- 2 cucharadas de dulce de leche
- 1 litro de leche
- 2 cucharadas de leche condensada
- hielo al gusto

Preparación

Cocine la yuca con la vainilla y canela en astilla, aproximadamente por 25 minutos, o hasta que esté bien suave. Reserve una vez que la yuca esta fría, retire la astilla de canela e incorpore en la licuadora con la leche, el dulce de leche, la leche condensada, el ron, el hielo, la canela molida y el azúcar. Licue hasta que este sin grumos. Rectifique el sabor. Sirva en una copa y decore al gusto.

Rompope de arracache

Gilda María Rojas Rodríguez
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 2 tazas de arracache rallado
- 2 litros de leche
- 2 astillas de canela
- clavo de olor al gusto
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- ron al gusto

Preparación

Licuar el arracache junto con la leche, colar el líquido y reservar. El arracache se desecha. Poner la mezcla a hervir a fuego lento e incorporarle la canela y el clavo de olor, dejar hervir. Luego dejar enfriar y colar el líquido nuevamente.

Poner a hervir nuevamente, agregarle las yemas y el azúcar, mezclar constantemente. Cuando esté a punto de hervir incorporarle la fécula de maíz y mezclar constantemente durante 20 minutos. Luego agregarle el ron al gusto. Dejar enfriar y refrigerar durante 2 horas. Servir y degustar.

Rompope de ayote

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

- | | |
|-----------------|----------|
| ayote | vainilla |
| hielo | azúcar |
| 1 taza de leche | guaro |

Preparación

Se cocina un pedazo mediano de ayote, cuando está suave se licúa con 1 taza de leche, vainilla, hielo, azúcar y un poquito de agua. De último se agrega el guaro y listo para servir.



Resbaladera de yuca

Rompope de camote

Odilie Araya Camacho
La Tigra, San Carlos

Ingredientes

- 1½ kilo de camote
- 3½ litros de leche natural (de vaca)
- 1¾ taza de azúcar
- 3 astillas grandes de canela
- 10 clavos de olor
- 10 bolitas de Jamaica
- Licor al gusto

Preparación

Se cocina el camote con las especias en una taza de agua al vapor. Luego se pella el camote y se licua con la leche. Las especias se licúan por separado para pasárlas por el pazcón. Se lleva al calor hasta que hierva, se le agrega el azúcar y se deja a calor medio hasta que vuelva a hervir. Se deja enfriar, se le agrega el licor al gusto y se parte con molinillo o en la licuadora. Luego se refrigerara.



Rompope de camote

Rompope de fideos

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

- | | |
|--------------|--------|
| fideos | leche |
| nuez moscada | azúcar |
| hielo | |

Preparación

Se cocinan los fideos, se licúan con leche, nuez moscada, azúcar, hielo y listo.

Rompope de ñame

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
Pocosol, San Carlos

Ingredientes

- | | |
|-------|----------|
| ñame | vainilla |
| leche | azúcar |
| hielo | |

Preparación

Se cocina el ñame, cuando está suavecito, se licúa con leche, hielo, vainilla y azúcar.

Rompope de flores de ayote (Ganadora)

Sonia María Miranda Pérez
Ciudad Quesada, San Carlos

Ingredientes

- 1 botella de leche
- 3 yemas de huevo
- ¼ libra de azúcar
- 2 cucharadas de maicena
- Ron al gusto
- 2 tazas de flores de ayote licuadas

Preparación

Se pone a hervir la leche con el azúcar. Cuando hierva se le agrega la maicena deshecha en agua fría, se baja del fuego y se pasa por un colador, preferentemente de tela. Se batén las yemas, se agregan la leche y las 2 tazas de flores de ayote y se vuelve a poner al fuego moviendo constantemente, pero sin dejar de hervir porque se corta. Al terminar se deja enfriar, se le agrega el licor y se embotella. Antes de embotellarlo, la botella debe estar estéril y se enjuaga con licor primero.

Anexos

Anexo I

PARTICIPANTES
CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES
ZONA NORTE, 2012

Comidas

Julia Ecilda Zavala Orozco
 Ana Yancy Jiménez Garita
 Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
 Yerling Galarza Romero
 Jeanneth Méndez Cruz
 Jeanneth de los Ángeles Vargas Chaves
 Manuel Gaspar Tuz Castro
 Odilie Araya Camacho
 Lidieth Leitón Montoya
 Sonia María Miranda Pérez
 Rosa Milagro Zúñiga Hernández
 María Leticia Navarro González
 Sara Elisa Arguedas Sequeira
 Enith Velaz Elizondo
 Sonia Zamora Vargas
 Haydee Lobo Vargas
 María Emilia Castro Benavides
 María Grace Morera Murillo
 Eraida Luzmilda Benavides Rojas
 Eduniglez Pérez Vargas
 Andrea González Brenes
 Ana María González Fernández
 Laura Gabriela Rojas Solís
 María Isabel Oviedo Durán
 Zeneida Rojas Solís
 Leticia González Brenes
 Xinia Ma. Gamboa Santamaría

Panes y Postres

Aracelly Pérez Amador
 Eraida Luzmilda Benavides Rojas
 Flora Quirós Díaz
 Lidieth Leitón Montoya
 Ligia María Zamora Villalobos
 Estiwalls Jiménez Quesada
 Luz Marina Villegas Cruz
 Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
 Bellarmina Villegas Cruz
 Viria Isabel Sánchez Navarro
 María Grace Morera Murillo
 Noemy Santamaría Ortega
 Haydeé Lobo Vargas
 Elizabeth Brenes Vargas
 Teresa Vargas Guerrero
 Katty Mata Quesada
 Yerling Dinoska Galarza Romero
 María Pauleth Ulate Brenes
 Felicia Vargas Guerrero
 Miriam Gómez Rojas
 Flor de María Quesada Arce
 Gilda María Rojas Rodríguez
 Katty Mata Quesada
 Sonia María Miranda Pérez
 Noemy Arias Valverde
 Rosa Iris Arguedas Sequeira
 Flora Morera Ugalde

Enith Vélaz Elizondo
 Odilie Araya Camacho
 Manuel Gaspar Tuz Castro
 Sonia Zamora Vargas
 Margarita Castillo Jiménez
 Maureen Milena Morera Marín
 Dominga Aguilar Alemán
 Marcelina Cruz Jiménez
 Rosa Milagro Zúñiga Hernández
 María del Socorro Ugalde Cortés
 Vera Ángela Quesada Arce

Bebidas

María Grace Morera Murillo
 Teresa del Carmen Pilarte Ávalos
 María Lilliam Silva Ugalde
 Haydee Lobo Vargas
 María Ugalde Cortés
 Flora Morera Ugalde
 Ana Yancy Jiménez Garita
 Laura Gabriela Rojas Solís
 Gilda María Rojas Rodríguez
 Odilie Araya Camacho
 Sonia María Miranda Pérez

Anexo 2

JURADO CALIFICADOR

Comidas

Ángela Ulibarri
José Manuel Cruz Madrigal
Mauren Piedra
Marielos Chaves

Panes y Postres

Jeannette Rojas
Leda Jiménez Castillo
Rita Loría

Bebidas

Beila Castro
Guiselle Piedra
María del Socorro Elizondo Álvarez



Anexo 3

GANADORAS



De derecha a izquierda: Rosa Iris Arguedas Sequeira, Sara Elisa Arguedas Sequeira, Sonia María Miranda Pérez, Eraída Luz Benavides Rojas y María Lilliam Silva Ugalde.

