

# Cocina Tradicional Costarricense 4

## Alajuela y Heredia



Compilado por: Yanory Álvarez Masís  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
Ministerio de Cultura y Juventud





# Cocina Tradicional Costarricense 4

## Alajuela y Heredia



Compilado por: Yanory Álvarez Masís  
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  
C659-c Cocina tradicional costarricense 4 : Alajuela y Heredia  
/ Comp. por Yanory Álvarez Masís. - Ministerio de Cultura  
y Juventud. Centro de Investigación y Conservación del  
Patrimonio Cultural : Instituto Costarricense de Turismo :  
San José, CR : Publiart, S.A., 2013.  
132 p. ; il. col. : 21 x 27 cm.- (Certámenes de Comidas  
2007 y 2010)

ISBN 978-9977-59-254-1

1. ALAJUELA (COSTA RICA) - COMIDAS Y TRADICIONES.
2. HEREDIA, BARVA (COSTA RICA)-COMIDAS Y TRADICIONES
3. COSTUMBRES Y TRADICIONES.
4. COCINA COSTARRICENSE. I. Álvarez Masís, Yanory, Comp. II. Título.

MCJ/ehc, 2013

## **Créditos:**

### **Compilación:**

Yanory Álvarez Masís.

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

### **Fotografías:**

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

### **Producción:**

Dirección de Planeamiento y Desarrollo Turístico, Instituto Costarricense de Turismo.

### **Coordinación:**

Mario B. Badilla Jara.

### **Portada:**

Acuarela Denia Álvarez Masís.

### **Diseño y diagramación:**

Floria Leiva Pacheco.

### **Nota:**

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

# Contenido

|   |    |  |    |
|---|----|--|----|
| Yanory Álvarez Masís (In Memorian) .....          | 9  | Picadillo de arracache .....                               | 27 |
| Preámbulo .....                                   | 11 | Picadillo de arracache .....                               | 27 |
| Introducción .....                                | 13 | Picadillo de arracache .....                               | 27 |
| <b>Cocina tradicional Alajuela</b> .....          | 15 | Picadillo de arracache y papa .....                        | 28 |
| <b>Comidas</b> .....                              | 17 | Picadillo de chicasquil y papa .....                       | 28 |
| Arroz de maíz .....                               | 18 | Picadillo de chicasquil .....                              | 28 |
| Arroz con chancho .....                           | 18 | Picadillo de palo de papaya .....                          | 29 |
| Arroz con pollo .....                             | 18 | Picadillo de palo de papaya .....                          | 29 |
| Arrollado de plátano maduro .....                 | 19 | Picadillo de papa .....                                    | 29 |
| Chiles rellenos acompañados de arroz blanco ..... | 19 | Picadillo de papa .....                                    | 30 |
| Frijoles blancos con costilla de cerdo .....      | 20 | Picadillo de papa y arracache .....                        | 30 |
| Frijoles campesinos .....                         | 20 | Picadillo de papa con chicasquil en cocina de leña .....   | 31 |
| Frito .....                                       | 20 | Picadillo de plátano con cáscara .....                     | 31 |
| Gallina típica achotada .....                     | 21 | Picadillo de plátano con carne .....                       | 31 |
| Guineos rellenos en salsa de tomate .....         | 21 | Picadillo de tronco de papaya .....                        | 32 |
| Guiso de pipián y elote tierno .....              | 22 | Picadillo de turno .....                                   | 32 |
| Lomo de cerdo .....                               | 22 | Pipianes rellenos de carne molida envueltos en huevo ..... | 32 |
| Lomo de res con salsa de pejibaye .....           | 22 | Pollo fiesta .....   | 33 |
| Lomo de cerdo relleno .....                       | 23 | Pozol .....  | 33 |
| Lomo de cerdo asado en salsa de mango .....       | 23 | Pozol poaseño .....  | 33 |
| Lomo relleno .....                                | 24 | Pozol .....  | 34 |
| Lomo relleno .....                                | 24 | Pozol tico .....   | 34 |
| Lengua fingida .....                              | 25 | Pozol de mi abuela .....                                   | 35 |
| Papas rellenas .....                              | 25 | Sopa de quelites con verduras .....                        | 35 |
| Pastel de guineo negro .....                      | 26 | Sopa de patacones .....                                    | 36 |
| Picadillo de arracache .....                      | 26 | Sopa de plátano verde "La Abuela" .....                    | 36 |
|   |    | Tamalitos de guineo .....                                  | 36 |
|   |    | Tamalitos de pejibaye .....                                | 37 |
|   |    | Tamales .....  | 37 |

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| Tamalitos de plátanos verdes .....         | 37 | Arroz con leche .....                        | 49 |
| Tamales .....                              | 38 | Arroz con leche orotinense .....             | 49 |
| Tamalitos de cerdo .....                   | 38 | Bizcocho .....                               | 50 |
| Tamalitos de frijol .....                  | 38 | Bizcocho .....                               | 50 |
| <b>Bebidas</b> .....                       | 39 | Bizcochos .....                              | 50 |
| Agua de sapo.....                          | 40 | Bizcochos .....                              | 51 |
| Agua dulce fría .....                      | 40 | Bizcocho de maíz amarillo.....               | 51 |
| Chan con piña.....                         | 40 | Bizcocho de mi mamá .....                    | 51 |
| Chicha de maíz .....                       | 41 | Budín de la abuela .....                     | 52 |
| Coctel de guayaba y maracuyá.....          | 41 | Buñuelos .....                               | 52 |
| Fresco campesino .....                     | 41 | Cajeta de frijoles negros.....               | 52 |
| Fresco de camote.....                      | 42 | Cajeta rellena .....                         | 53 |
| Fresco de pinolillo .....                  | 42 | Chicharrones de queso.....                   | 53 |
| Fresco de resbaladera .....                | 42 | Chiricaya .....                              | 53 |
| Horchata de tiquisque .....                | 43 | Crema de naranja y chocolate.....            | 54 |
| Leche agria .....                          | 43 | Empanadas de levadura rellenas de piña ..... | 54 |
| Leche de burra.....                        | 43 | Empanadas de engrudo de mi tía Lili .....    | 55 |
| Piña con arroz.....                        | 44 | Empanadas de pollo.....                      | 55 |
| Ponche .....                               | 44 | Espolvorones.....                            | 56 |
| Ponche de fiesta .....                     | 44 | Jalea de cáscara de piña .....               | 56 |
| Resbaladera .....                          | 45 | Jalea de frijol .....                        | 56 |
| Rompope .....                              | 45 | Mazamorra .....                              | 57 |
| Rompope .....                              | 45 | Melcocha de maní .....                       | 57 |
| Rompope casero .....                       | 46 | Miel de camote .....                         | 57 |
| Ronroque arreglado .....                   | 46 | Miel de chayote y coco para empanadas .....  | 58 |
| Vino de nance.....                         | 46 | Miel de flor de itabo .....                  | 58 |
| <b>Panes y postres</b> .....               | 47 | Miel de jocote .....                         | 59 |
| Arepas .....                               | 48 | Miel de papaya arco iris .....               | 59 |
| Arrollado de coco y leche condensada ..... | 48 | Miel de tomate y chile dulce .....           | 59 |
| Arroz con leche .....                      | 48 | Miel de toronja .....                        | 60 |
| Arroz con leche .....                      | 49 | Miel de toronja criolla .....                | 61 |
|  |    | Pan casero .....                             | 61 |
|  |    | Pan casero con anís .....                    | 61 |
|  |    | Pan de levadura .....                        | 62 |

|   |    |
|---|----|
| Pan de yuca.....                                | 62 |
| Pan de yuca.....                                | 62 |
| Panecillos de naranja .....                     | 63 |
| Pañuelos de piña .....                          | 63 |
| Parranga .....                                  | 63 |
| Polvorones .....                                | 64 |
| Postre de higos.....                            | 64 |
| Postre de maracuyá.....                         | 64 |
| Prestiños.....                                  | 65 |
| Prestiños.....                                  | 65 |
| Pudín de chayote.....                           | 65 |
| Queque de ayote sazón.....                      | 66 |
| Queque de mango .....                           | 66 |
| Queque de pejibaye.....                         | 67 |
| Quesadillas de la abuela .....                  | 68 |
| Suspiros.....                                   | 68 |
| Tamal asado.....                                | 69 |
| Tamal asado de masa .....                       | 69 |
| Tamal asado poaseño.....                        | 69 |
| Tamal de maicena .....                          | 70 |
| Tamal de maicena .....                          | 70 |
| Tamalitos de elote .....                        | 70 |
| Tamalitos de elote .....                        | 71 |
| Tamalitos de elote en hojas de plátano.....     | 71 |
| Toronja.....                                    | 71 |
| Toronja.....                                    | 72 |
| Torrejas .....                                  | 72 |
| Torrejas .....                                  | 72 |
| Torta caribeña .....                            | 73 |
| Torta de arroz.....                             | 73 |
| Torta de arroz.....                             | 74 |
| Torta de arroz.....                             | 74 |
| Torta de arroz.....                             | 75 |
| Torta de arroz.....                             | 75 |
| Torta de arroz poaseña.....                     | 75 |
| Torta de novios.....                            | 76 |
| <b>Cocina tradicional Heredia .....</b>         |    |
| <b>Comidas.....</b>                             |    |
| Angú .....                                      | 80 |
| Arracache.....                                  | 80 |
| Arroz guacho.....                               | 80 |
| Caldo de quelites.....                          | 81 |
| Chancletas.....                                 | 81 |
| Chicasquil.....                                 | 81 |
| Ensalada de guineo.....                         | 82 |
| Estofado.....                                   | 82 |
| Estofado de carne .....                         | 82 |
| Frito con guineos.....                          | 83 |
| Gallina casera .....                            | 83 |
| Gallina rellena .....                           | 83 |
| Gallina sudada.....                             | 84 |
| Guineo con pollo.....                           | 84 |
| Guiso de chayote, elote y quelites .....        | 84 |
| Lomo relleno .....                              | 85 |
| Lomo relleno .....                              | 85 |
| Lomo relleno .....                              | 85 |
| Pastel de papa con carne molida .....           | 86 |
| Pastel de yuca .....                            | 86 |
| Perol de patio, botica de la abuela .....       | 86 |
| Picadillo de arracache .....                    | 87 |
| Picadillo de arracache .....                    | 87 |
| Picadillo de arracache .....                    | 88 |
| Picadillo de chayote con chicasquil .....       | 88 |
| Picadillo de chayote sazón con salchichón ..... | 88 |
| Picadillo de chicasquil .....                   | 89 |
| Picadillo de chicasquil .....                   | 89 |

|   |     |                                     |     |
|---|-----|-------------------------------------|-----|
| Picadillo de chicasquil con papa y carne de cerdo ..... | 89  | <b>Panes y Postres.....</b>         | 103 |
| Picadillo de chira .....                                | 90  | Arepas de guineo .....              | 104 |
| Picadillo de guineo cuadrado verde .....                | 90  | Bizcocho al comal.....              | 104 |
| Picadillo de mostaza con papa .....                     | 90  | Bolitas de piña con zanahoria ..... | 104 |
| Picadillo de papa .....                                 | 91  | Budín de ayote sazón.....           | 104 |
| Picadillo de papa .....                                 | 91  | Cajeta de chayote.....              | 105 |
| Picadillo de papa .....                                 | 91  | Cajeta de limón lima .....          | 105 |
| Picadillo de papa de fiesta.....                        | 92  | Cajeta de zanahoria y piña .....    | 105 |
| Picadillo de plátano .....                              | 92  | Conserva .....                      | 106 |
| Picadillo de plátano y zanahoria Anaís.....             | 92  | Conserva de miel de toronja .....   | 106 |
| Picadillo de rábano .....                               | 93  | Conserva de toronja.....            | 106 |
| Picadillo de rábanos de nabos o rábanos grandes.....    | 93  | Dulce de cáscara de limón .....     | 107 |
| Picadillo de raíz de palo de papaya .....               | 93  | Empanadas de guayaba.....           | 107 |
| Picadillo de verdolaga con papa .....                   | 94  | Empanadas de plátano maduro .....   | 107 |
| Picadillo Merceditas de cáscara de plátano verde .....  | 94  | Flan de ayote .....                 | 108 |
| Picadillo orgánico.....                                 | 94  | Gato .....                          | 108 |
| Pollo a la plancha .....                                | 95  | Higos en miel.....                  | 108 |
| Sopa de mondongo.....                                   | 95  | Manjar de yuca.....                 | 109 |
| Sopa de mondongo.....                                   | 95  | Miel de chayote blanco.....         | 109 |
| Tamales de mostaza .....                                | 96  | Miel de toronja.....                | 109 |
| Tortas de guineo .....                                  | 96  | Pan casero.....                     | 110 |
| Tortas de yuca.....                                     | 96  | Pan casero.....                     | 110 |
| <b>Almuerzos campesinos.....</b>                        | 97  | Pan casero.....                     | 110 |
| Almuercito típico.....                                  | 98  | Pan de anís.....                    | 111 |
| Almuerzo campesino .....                                | 98  | Pan de elote.....                   | 111 |
| Almuerzo campesino .....                                | 98  | Pan de guinea cuadrada madura ..... | 111 |
| Almuerzo campesino .....                                | 99  | Pan dulce .....                     | 112 |
| Casado.....   | 99  | Pastel de ayote tradicional .....   | 112 |
| Plato típico festivo .....                              | 100 | Pastel de maíz.....                 | 113 |
| Pollo achiotado .....                                   | 101 | Postre de cas .....                 | 113 |
| Torta de quelite de chayote .....                       | 101 | Postre de cas .....                 | 113 |
|   |     | Postre de maduros .....             | 114 |
|   |     | Postre de piña de colores.....      | 114 |

|  |     |  |     |
|--|-----|--|-----|
| Queque de naranja .....                      | 114 | <b>Preparaciones a base de café.....</b> | 123 |
| Tamal asado.....                             | 115 | Cremitas de café.....                    | 124 |
| Torrejas .....                               | 115 | Coctel de café.....                      | 125 |
| Torta de arroz.....                          | 115 | Postre de café .....                     | 125 |
| Tortillas de maíz .....                      | 116 | Queque de café .....                     | 125 |
| Trenzas de conserva .....                    | 116 |  |     |
| <b>Bebidas.....</b>                          | 117 | <b>ANEXOS .....</b>                      | 127 |
| Agua dulce.....                              | 118 | <b>Anexo 1</b>                           |     |
| Agua fresca de naranja agria con dulce ..... | 118 | Participantes de Alajuela .....          | 128 |
| Fresco de camote.....                        | 118 |  |     |
| Fresco de granadilla .....                   | 119 | <b>Anexo 2</b>                           |     |
| Fresco de maíz pujagua .....                 | 119 | Jurado calificador de Alajuela.....      | 129 |
| Fresco de mozote .....                       | 119 |  |     |
| Fresco de mozote con limón.....              | 120 | <b>Anexo 3</b>                           |     |
| Fresco de ñampí .....                        | 120 | Participantes de Heredia.....            | 130 |
| Guaro de caña arreglado.....                 | 120 |  |     |
| Leche de burra.....                          | 121 | <b>Anexo 4</b>                           |     |
| Ponche casero.....                           | 121 | Jurado calificador de Heredia .....      | 132 |
| Rompope casero.....                          | 121 |  |     |



# *Yanory Álvarez Masís*

(In Memoriam)



*Yanory Álvarez Masís, izquierda,  
junto a la Sra. Carmen Isabel Mora.*

**L**a historiadora Yanory Álvarez Masís, quien fuera funcionaria del Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural por un periodo de treinta y seis años, coordinó durante once de ellos el Certamen de Comidas y Bebidas Típicas de Costa Rica, creado mediante decreto ejecutivo en el año 2001. Este concurso anual que se realiza en diversas regiones del país, tiene como objetivo la revitalización y a la vez el registro de expresiones culturales en torno a la gastronomía tradicional.

Yanory, apasionada por este tema, fue la mayor responsable en la realización de estos eventos, en los que siempre contó con el apoyo de un equipo de funcionarios del Centro de Patrimonio. Para garantizar su éxito, se entregaba por entero al trabajo previo –desde muchos meses antes- con las personas, organizaciones y municipalidades en las comunidades respectivas. Nunca escatimó esfuerzos, aun a costa de su salud, ya sea para efectuar las giras a muy distintos lugares, el suplir alguna necesidad de su propio peculio o hasta el preparar los platillos en caso de necesitar fotografías apropiadas para ilustrar los textos a publicar. Fueron sus recompensas, la satisfacción del deber cumplido, el cariño que se ganó de los participantes y coorganizadores, los libros publicados sobre este tema que hoy constituyen su legado y las importantes proyecciones que su trabajo adquiere actualmente en la alianza que el Centro de Patrimonio Cultural ha establecido con el Instituto Costarricense de Turismo, el Instituto Nacional de Aprendizaje y también con la marca Sabores.

Nuestra compañera, quien falleció el 2 de julio de 2011 -justo una semana después de efectuado el certamen en Puerto Limón, que ella coordinó- fue una luchadora anónima. Fruto de su esfuerzo por la superación personal, obtuvo la licenciatura en historia en la Universidad de Costa Rica, con la que además dio su aporte al conocimiento de la historia de la ciudad capital junto a Dennis Gómez Duarte, plasmado en el libro “San José de Antaño: distrito Catedral (1890-1940)”, que publicó el Centro de Patrimonio en el año 2000.

La caracterizaron la sencillez, humildad, generosidad y solidaridad. Se preocupó mayormente por el bienestar de los demás en sus más mínimos detalles, que por el suyo propio. Era la funcionaria con más años de servicio en el Centro, desde mediados de la década de 1970, en que se denominaba Departamento de Patrimonio Histórico. Debido a ello y a su extraordinaria memoria, era la fuente viva a la que tantas veces recurrimos para conocer los antecedentes, hechos y pormenores de esta instancia institucional.

Con estas palabras, queremos rendir un homenaje a su memoria y dejar constancia de que las rutas por las cuales transite la proyección interinstitucional de la gastronomía tradicional costarricense, estará siempre en deuda con la labor pionera de Yanory.

Fernando González Vásquez  
CENTRO DE PATRIMONIO CULTURAL



# Preámbulo

El solo hacer referencia a las “comidas y bebidas tradicionales” nos lleva a recordar circunstancias y situaciones alegres y por qué no también tristes de nuestras vidas, de lo propio, de lo nuestro. Los turnos de los pueblos, con sus rifas de gallinas arregladas y botellas de rompope, el maní garapiñado o el café con tamal en la cocina, sin contar los pintorescos “aparatos” que de niños disfrutábamos; los quince años; los rezos; y ni qué decir del matrimonio de nuestros amigos, con su queque de novios, los bocadillos para acompañar las “bebidas espirituosas” y el infaltable arroz con pollo.

Desde el año 2001 y hasta el 2012, el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, ha venido realizando el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, abarcando casi todo nuestro territorio, permitiendo con ello, que los participantes -mujeres en su mayoría- presenten sus propuestas culinarias. Acudiendo a la creatividad en la presentación de sus platillos, los partícipes presentan al jurado -seleccionado de las localidades donde se realizaron los certámenes-, sus recetas: comidas, panes, acompañamientos, postres y bebidas son degustados, para premiar lo más representativo de la comunidad.

Gracias al esfuerzo de los funcionarios del Centro -muy especialmente al trabajo tesonero realizado por la historiadora Yanory Álvarez Masís, de grata memoria, coordinadora por años de este proyecto-, y las comunidades, hoy día se cuenta con un inventario invaluable para el conocimiento de la cocina tradicional costarricense, decenas de recetas nos hablan de una cocina propia y en muchos casos con platillos únicos.

En el año 2010, en un esfuerzo conjunto del Centro de Patrimonio Cultural, el Instituto Costarricense de Turismo y el Instituto Nacional de Aprendizaje, se inicia una nueva etapa del proyecto inicial. Ahora tenemos como objetivo general el “potenciar” nuestra cocina, “llevarla a otro nivel”, que nuestra comida sea reconocida y apreciada como lo es la gastronomía de otros países, y por qué no pensar en un reconocimiento de ésta como auténtico patrimonio intangible de nuestro país.

Para concretar estos sueños, hoy día se trabaja enérgicamente con el aporte de las instituciones que participan en esta aventura, de tal manera que, pequeñas, medianas y grandes empresas se involucran en los talleres que se imparten para dar a conocer esta visión renovada de nuestra gastronomía popular y tradicional. Los mismos son solicitados constantemente y superan en mucho las expectativas iniciales; sin duda alguna, más y más recetas tradicionales se están incorporando al menú de nuestros restaurantes y hoteles.

El trabajo recién inicia y esperamos que los frutos sean compartidos por todos los costarricense.

J. Javier Salazar S.  
CENTRO DE PATRIMONIO CULTURAL



# Introducción

¿Qué le parecería disfrutar de los aromas y sabores de la cocina tradicional? ¿Probar una sopa de jaibas, unos buñuelos alajuelenses, un picadillo de quelites y otras delicias en los diferentes negocios de gastronomía de todo el país?

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.

Dicho programa tiene como propósito promover una mayor oferta culinaria de platillos tradicionales en los restaurantes, mediante la capacitación de personal de estos establecimientos en las diferentes unidades de planeamiento del país, así como un mayor aprecio por la cultura costarricense.

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.

Hoy día, el país que más elementos diferenciadores posea, más atractivo se convierte para el turista. Por esta razón muchos países, como parte de su política de promoción turística, se dedican a mostrarle al mundo los singulares y únicos que son. Para esto, no se valen exclusivamente de su entorno natural, sino que además utilizan su identidad cultural como un elemento muy propio y distintivo.

En la siguiente página web usted puede descargar gratuitamente este libro de recetas de Alajuela y Heredia, así como otros libros de la cocina tradicional costarricense, [www.visitecostarica.com](http://www.visitecostarica.com).

Ruth Alfaro Rojas  
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO  
TURISTICO

Rodolfo Lizano Rodríguez  
DIRECCION DE PLANEAMIENTO  
Y DESARROLLO TURISTICO



# Cocina Tradicional Costarricense

## Alajuela





# Alajuela Comidas



## Arroz de maíz

Margarita Bonilla B.  
Barrio San José

### Ingredientes

$\frac{1}{2}$  kilo de maíz  
 $\frac{1}{2}$  kilo de costillas  
2 pechugas  
chile dulce, apio, cebolla, tomillo  
sal, culantro coyote, perejil y  
margarina

### Preparación

Se pone el maíz a quebrantar en el molino. Se lava hasta que quede sin una plumita, se deja escurriendo un rato.

La costilla se sofríe bien.

Las pechugas se pican bien picaditas y se cocinan con olor, cuando todo esté listo se sofríe el maíz como hacer un arroz y se le agregan las pechugas y la costilla.



## Arroz con chancho

Ana Cecilia Núñez Carrillo  
Hacienda Vieja

### Ingredientes

2 cucharadas de aceite  
 $\frac{1}{2}$  taza de cebolla picada  
5 dientes de ajo picados  
3 tazas de arroz  
 $\frac{1}{4}$  taza de encurtido  
1 taza de zanahoria en cubos  
apio, chile, sal, pimienta, comino  
5 tazas de caldo de la carne  
1 kilo de falda de cerdo  
 $\frac{1}{2}$  rollo de tomillo  
 $\frac{1}{2}$  rollo de orégano  
1 cabeza de ajos  
1½ taza de tomates pelados y picados  
1 chile dulce  
1 rollo de culantro coyote

### Preparación

Condimentar la vísperra la carne con pimienta, comino, ajos y sal, cocerla con el tomillo, orégano, chile, culantro y dos tazas de agua.

Cocer el arroz normalmente.

Freír la cebolla, los ajos, los chiles, el apio, agregar la carne, el encurtido y mezclar bien con el arroz.

Arroz con chancho

## Arroz con pollo

Maribel Segura Jiménez  
El Roble, Alajuela

### Ingredientes

1 kilo arroz precosido  
1 pechuga deshuesada  
4 consomés de pollo  
1 barra de mantequilla  
 $\frac{1}{2}$  kilo de zanahoria  
 $\frac{1}{2}$  kilo de vainicas  
1 cucharadita de achiote  
2 cucharaditas de ajinomoto  
aceite  
1 tarro de maíz dulce  
chile, cebolla, ajo, culantro  
2 cucharadas de sal

### Preparación

Se pone a cocinar la pechuga con 2 sobres de consomé y olores, luego se desmenuza el pollo.

Se pica la zanahoria y la vainica, luego éstas se ponen a cocinar en el caldo del pollo y el pollo desmenuzado y se le echa nuevamente olores y 2 sobres de consomé, la barra de mantequilla, el aceite y la sal.

Cuando está suave la zanahoria y la vainica se le agrega el arroz y el maíz, se tapa y se está observando, hasta que esté listo para servir.

# Arrollado de plátano maduro

Ana Cecilia Núñez Carrillo  
Hacienda Vieja

## Ingredientes

- 3 plátanos maduros firmes
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharada de margarina
- 1 taza de frijoles negros arreglados
- 1 taza de queso rallado

## Preparación

Cocer los plátanos en agua con la cáscara. Pelar y majar los plátanos aún calientes, agregar azúcar, canela, huevo y margarina, mezclar bien.

Estirar esta pasta sobre un plástico y llenar con los frijoles y el queso.

Arrollarlo y acomodarlo en una bandeja engrasada con la unión hacia abajo, hornear en un horno precalentado a 350°C por 25 minutos.

# Chiles rellenos acompañados de arroz blanco

Rosa María Picado González  
San Antonio

## Ingredientes

### Arroz

- 5 tazas de arroz
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

### Chiles

- 4 chiles dulces medianos
- 4 huevos crudos
- 1 zanahoria pequeña
- 1 papa pequeña
- culantro
- sal al gusto

## Preparación

### Arroz

Picar la cebolla y los ajos finamente, se pone a cocinar el arroz con ambas picaduras y la sal.

### Chiles

Se lavan muy bien los chiles y se les saca la semilla por el pezón, se le agrega a cada chile un huevo crudo, la zanahoria y la papa en tiras previamente cocinadas, durante dos minutos en el microondas con un cubito de consomé y un poco de agua. A los chiles se les hace una tapita de arroz cocinado o una rodaja de papa cocinada para que no se salga el relleno, antes de eso se les agrega una pizca de sal.

Cuando el arroz, empiece a hervir se agregan los chiles en posición vertical y esperar que el arroz esté listo.

Se sirve caliente junto con el arroz y se adorna con tiras de zanahoria y ramitas de culantro.

# Frijoles blancos con costilla de cerdo

Ana Cecilia Rodríguez Arroyo  
Zarcero

## Ingredientes

- 1 kilo de frijoles blancos
- 1 chile dulce picado
- 6 dientes de ajo picados
- 1 ramita de orégano
- 1 rollo de culantro
- 1 ramita de apio
- ½ kilo de zanahoria en rodajitas
- ½ kilo de papas en cuadros
- ½ kilo posta de cerdo en cuadritos
- ½ kilo costillas de cerdo
- sal y pimienta al gusto

## Preparación

Los frijoles se dejan en agua el día anterior. Se cocina los frijoles con todos los olores, cuando estén un poco suaves se les agrega la carne en cuadritos, sal y pimienta se dejan cocinar, por último se les pone la zanahoria en rodajas y la papa hasta que estén suaves.



# Frijoles campesinos

Luz Miriam Gutiérrez Rodríguez  
Sabana Redonda

## Ingredientes

- 1 kilo de frijoles tiernos o cubaces
- 1 kilo posta de cerdo
- 3 o más plátanos verdes
- 2 ramas de tomillo
- 1 rama de laurel
- 1 cebolla picada fina
- 6 ajos triturados
- 1 chile dulce picado
- 1 rollo de culantro coyote
- 1 sobre de consomé costilla criolla
- 1 cucharada de sazón completa
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 1 taza de agua
- orégano al gusto
- Si se desea agregue achiote

## Preparación

En una olla de fondo grueso cocinar los frijoles, cuando ya están suaves agregar los plátanos cortados en trozos junto con la carne picada en trozos agregar la sal y los olores cocinar preferiblemente a labor más moderadas hasta que todo esté cocinado agregar consomé disuelto en un poquito de agua y la salsa inglesa, rectificar sabores, bajar del fuego y servir.

*Frijoles blancos con costilla de cerdo*

# Frito

María Auxiliadora Montoya Vargas  
Urb. Los Jardines

## Ingredientes

- vísceras (asadura y corazón)
- 1 chile dulce
- 1 cebolla picada
- 2 ajos picados
- 1 rama de apio finamente picada
- 2 manitas de guineos pelados, en sal y pimienta al gusto

## Preparación

Se lava bien la asadura y el corazón y se pica en pedazos pequeños, se pone a cocinar en agua junto con el chile, la cebolla, el ajo, el apio, el orégano, la sal y la pimienta aproximadamente 45 minutos.

Cuando la carne esté suave se le agregan los guineos en pedazos para que suelten la manchita y el caldo cambie a color negro. Se le agrega sal al gusto y cuando los guineos estén suaves se puede disfrutar del frito acompañado con un arroz blanco.

# Gallina típica achotada

Kattia Fijeac Chávez  
Coyolar, Orotina

## Ingredientes

- 1 gallina casera  
olores al gusto
- 4 huevos duros y tortillas caseras palmeadas

## Preparación

Corte la gallina en trozos, después de pelarla limpiarla y condimentarla a su gusto.

Ponga un sartén al fuego, preferiblemente de leña.

Agregue aceite y sudar por aproximadamente 40 minutos. Deje dorar, y sirva con huevos duros en mitades y tortilla palmeada.



Gallina típica achotada

# Guineos rellenos en salsa de tomate

María Elena Matamoros León  
Zarcero

## Ingredientes

### 6 guineos

#### Relleno

- 1 atún
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile
- ¼ taza de apio
- ¼ taza de culantro

#### Salsa

- 2 cucharadas de aceite
- 1 ajo bien triturado

- 2 cucharadas de cebolla finamente picada y dejar unas en rodajas
- ½ taza de tomates pelados y picados
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 3 hojas de albahaca picada
- 1 sobre de consomé de pollo
- 1 cucharada de maicena disuelta en ¼ taza de agua
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 pizca de azúcar
- 1 pizca de sal

## Preparación

### Guineos

En una olla con agua se ponen a cocinar los guineos con cáscara, solo quitándole las puntas, dejando la olla al fuego hasta que estén suaves.

Cuando los guineos estén se les hace un huequito en el centro para ponerles el relleno, con un tenedor se llenan los guineos sin haberlos

pelado. Después se les quita la cáscara y se raspan un poquito por encima con mucho cuidado porque se pueden abrir, luego los pasamos por el huevo y los freímos uno a uno llevándolos hacia la salsa.

### Salsa

Sofreímos la cebolla en rodajas con el chile, culantro y los demás ingredientes; se sirve caliente.

## Guiso de pipián y elote tierno

Carmen Alvarado  
Coyolar, Orotina

### Ingredientes

- 5 pipianes tiernos
- 1 taza de elote tierno rayado
- ½ taza de cebolla picada
- 1 botella de leche
- 1 chile dulce picado
- 6 hojas de orégano
- ½ rollo de culantro coyote finamente picados
- 1 pizca de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de achiote

### Preparación

Pique los pipianes en trocitos finos, póngalos en una olla a fuego lento, agregue los olores, la mantequilla, el achiote, la sal, el azúcar y la leche, cuando esté casi terminado y cosido agregue el maíz tierno.



## Lomo de cerdo

Carmen Alvarado  
Coyolar, Orotina

### Ingredientes

- 2 kilos de lomo de cerdo
- 4 huevos duros
- ¼ kilo de papas
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de comino
- ½ cabeza ajo licuado
- orégano al gusto

### Preparación

Sazone el lomo, después de abrirlo. Aparte prepare los huevos cocidos y partidos con papas, condiméntelos y utilícelos como relleno del lomo.

Enrolle el lomo y amárrelo con pabilo.

En un sartén muy grande fría lentamente el lomo y para el final decore con huevos y papas.

Deguste de un delicioso lomo de turno.

Buen provecho.

*Lomo de cerdo*

## Lomo de res con salsa de pejibaye

Juan Josué Marín Lee  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 2 kilos de lomo (3 unidades)
- 60 pejibayes
- 2 kilos de espinacas
- 4 cabezas de ajos
- 1 barra de mantequilla
- 1 bolsa azúcar moreno
- 1 kilo de arroz
- 12 huevos
- 1 kilo de tocineta
- 200 gramos de queso crema
- 450 gramos de natilla
- 200 gramos de pasas
- 1 kilo de zanahoria
- orégano al gusto
- tomillo al gusto
- almendras al gusto

### Salsa

- caldo de carne al gusto
- 1 caja vino tinto
- 1 litro jugo de naranja

### Preparación

Se abre el lomo en un solo bistec. Se adoba, se coloca el relleno, se cose y se bordea con la tocineta se baña con la salsa.

Se hornea a 300 grados durante 1 hora, se le quita la tocineta, se parte y se sirve.

## Lomo de cerdo relleno

Isabel Ramos Víquez  
Poás

### Ingredientes

- 2 kilos de carne de cerdo, especialmente lomo
- 5 huevos duros
- 1 cuarto de kilo de vainicas
- 1 zanahoria
- 1 chile dulce
- 1 cucharadita de pimienta blanca
- 1 rollo de culantro
- 1 hoja de apio
- pabilo para amarrar

### Preparación

La carne se va rebanando alrededor, quedando extendida y no muy delgada, se adoba con sal, consomé, pimienta, salsa inglesa y salsa china.

Extendida la carne se le colocan el relleno que es huevos duros partidos en cuatro, la zanahoria se cocina y luego se hace en tiritas y las vainicas se sancochan y se coloca entera.

Al tener todo el relleno colocado, se empieza a arrollar, luego se amarra con pabilo de manera que no se le salga el relleno. Luego se coloca al horno por hora y media en cocina de leña.

También se puede hacer sudado, se coloca en una olla se le agrega un poquito de agua, de vez en cuando se le da vuelta.

Al estar suave se parte en tajadas.

## Lomo de cerdo asado en salsa de mango

Margbelle Obando Morera  
El Coyol, Orotina

### Ingredientes

- 2 kilos de lomo de cerdo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de romero
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile mediano
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de jengibre
- ½ taza de aceite
- 6 cucharadas de salsa inglesa
- 4 mangos maduros firmes en almíbar (ver preparación)
- 1 hoja de plátano



### Preparación

Lavamos bien la carne salpimentamos, picamos los olores finos, se los agregamos a la carne en un recipiente colocamos los condimentos, el aceite y la salsa inglesa revolvemos bien y bañamos la carne, la colocamos en una bolsa plástica en una ollita y la metemos a la refrigeradora por tres días, durante los cuales le estaremos dando vuelta periódicamente para que se madure parejo.

Colocamos los mangos pelados y sin semilla en cuadros en una olla a fuego medio con media taza de azúcar y 1 tercio de taza de agua hasta que esté el almíbar. Ya apagado pero caliente agregar el jengibre rallado, cuando esté frío licuar barnizar la carne con el almíbar colocar la hoja de plátano en parrilla y la carne, asamos por 45 minutos.

## Lomo relleno

María Ibeth Rodríguez Alpízar  
Zarcero

### Ingredientes

- 4 kilos de lomo de cerdo
- 2 huevos duros
- 1/4 kilo de vainicas
- 1/4 kilo de jamón
- 1 papa
- 1 chile dulce
- 2 ramas de apio
- 1 zanahoria
- pan rallado
- 4 metros de pabilo
- 1 cucharadita de achiote

- Para adobar la carne**
- 1 cucharadita de culantro en semilla
  - 1 hoja de apio
  - 1 cabeza de ajos
  - 1 taza de vinagre blanco
  - 2 cucharadas de sal
  - 1 rama de orégano
  - ½ chile picante

### Preparación

Licuar todos los ingredientes utilizados para adobar la carne. Abrir el lomo y dejar listo para rellenarlo, una vez abierto se baña con la mezcla que obtuvimos, lo tapamos y dejamos reposar un día antes de rellenarlo.

Para rellenarlo lo estiramos y colocamos el resto de los ingredientes a lo largo del lomo.

Arrollar e ir amarrando con pabilo, que quede bien socado. Cuando se haya terminado poner a cocinar, con agua y el achiote, a fuego lento hasta que esté suave.

Una vez que está cocinado lo dejamos enfriar, cuando está frío lo partimos en rodajas, ahí lo metemos al horno o lo ponemos en un sartén, en ambos casos lo bañamos con la sustancia que nos quedó al cocinarlo para que quede suave y no tostado. Este lomo lo podemos acompañar con una ensalada verde o con verduritas.

Aproximadamente rinde para 20 personas.

## Lomo relleno

Benigna Rodríguez Espinoza  
Desmonte, San Mateo

### Ingredientes

- 2 kilos de lomo de cerdo
- 5 huevos duros
- 5 papas medianas
- 1 taza de arroz cocinado con achiote condimentos
- 3 dientes de ajos
- 2 paquetes de consomé de pollo
- orégano
- pimienta y sal al gusto

### Preparación

Se relaja bien el lomo y después se adoba con orégano, ajos, consomé, pimienta y sal.

Se deja dos días adobado en la refrigeradora, después se limpia y se rellena con el arroz, las papas se fríen en manteca con achiote y los huevos duros se pelan y se hacen en tajaditas de cuatro, cuando está listo se envuelve bien y se amarra con el pabilo y se cocina que se tape con el agua hasta que esté suave. Tratando que se adobe.



Lomo relleno

# Lengua fingida (o Marilengua, receta original de familia)

Maritza Carvajal Camacho  
Sarchí

## Ingredientes

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1 rollo de culantro     | 1 cebolla grande         |
| 1 chile grande          | ½ kilo de carne de cerdo |
| 2 hojas de apio         | ¼ kilo de chorizo        |
| ½ kilo de carne de res  | ½ taza de salsa inglesa  |
| 5 consomés de pollo     | 1 kilo de masa de maíz   |
| 2 cucharadas de achiote | sal al gusto             |
| ½ taza de harina        |                          |
| 5 dientes de ajo        |                          |

## Preparación

Se procesan todos los ingredientes en un tazón grande mezclamos las carnes, la salsa, consomé, la sal, el achiote y los demás ingredientes procesados, se mezclan todos los ingredientes hasta formar una masa, se forma una especie de chorizo, una vez ya formado se pasa por la harina para que amase bien, lo envolvemos en hojas de plátanos y se amarra, lo llevamos a cocinar en agua hirviendo por una hora aproximadamente, una vez cocinado lo dejamos enfriar, lo envolvemos en papel aluminio y se lleva al refrigerador de un día a otro, (unas 12 horas) se rebana en tajadas al grueso que le guste, se pasa por huevo batido y se fríen.

# Papas rellenas

Flor Iveth Durán Guerrero  
Zarcero

## Ingredientes

|                                 |
|---------------------------------|
| 4 dientes de ajo                |
| 1 cebolla                       |
| orégano                         |
| culantro                        |
| chile dulce                     |
| 1 cucharada de sal              |
| ½ kilo de carne molida especial |
| achiote                         |

## Preparación

Se cocina la carne con poca agua y a fuego lento por 40 minutos. Se pelan las papas (crudas) se les hace una chocola para llenarlas con la carne.

En una olla se coloca 1 litro de agua, un poquito de sal, 2 consomés, se colocan las papas, se tapan y se dejan cocinando a fuego bajo hasta que se cocinen y se dejan resecer un poco, para que espese esa sustancia de res, otros condimentos picados y achiote, después se majan con la piedra de mollar la carne hasta despedazarlos o bien (hoy día en la licuadora con sustancia) se le incorporan al resto de la sustancia con mucho cuidado moviendo a juego lento porque esto hace que se espese la misma y es en este momento que se le agrega el culantro

Se sirve con tortilla tostada casi quemadita y chilera casera (el chile al que le guste) queda de chuparse los dedos.

# Pastel de guineo negro

Ana Zaida González Soto  
Sabanilla

## Ingredientes

### Pasta:

- 60 guineos tiernos
- 1 onza de mantequilla
- 374 gramos de harina
- 100 gramos de queso rayado
- 1 consomé
- 1 taza de olores (chile, cebolla, diente de ajo, una ramita de culantro y una de apio)
- 1 pizca de pimienta

### Relleno:

- ½ kilo de cecina
- 1 consomé
- 1 onza de mantequilla
- 1 taza de olores (chile, cebolla, diente de ajo, una ramita de culantro y una de apio)

## Preparación

### Pasta

Se cocinan los guineos en agua de sal, luego se escurren y se hacen puré, preferiblemente cuando aún estén tibios. En una sartén aparte freímos los olores en la mantequilla, luego se los agregamos junto con el queso, la pimienta, el consomé y de último la harina para secar la pasta.

### Relleno

Se fríen los olores en la mantequilla, luego poco a poco se le agrega la cecina desmenuzada, rociándolos con el consomé y la pimienta. La pasta se divide en dos porciones iguales, en un pirex previamente engrasado, coloque una de las porciones estirándola hasta cubrir todo el fondo, en un pedazo de papel encerado extienda la otra mitad de la pasta, calculando que quede el mismo tamaño del pirex.

Con cuidado vierta el relleno en el pirex (cuidando que este uniformemente repartido), luego coloque la otra capa de pasta, retire el papel encerado, rocíe con queso molido a su gusto y lleve al horno a 350 grados hasta que dore.

# Picadillo de arracache

Esmeralda Martínez Duarte  
Lotes Murillo

## Ingredientes

- 1 kilo de cecina
- 1 kilo de papas
- 1 kilo de arracache
- 4 cabezas de ajos pelados y procesados
- 2 sobrecitos de consomé de pollo
- 1 cucharada de pimienta bomba
- 1 chile picante

## Preparación

Se cocina la cecina y se procesa.

Se cocinan las papas y el arracache, de manera que no queden demasiado suaves y se pican finamente.

Se fríen los ajos en aceite hasta que queden bien dorados, y se le agregan los demás ingredientes.

Se continúariendo todo junto a fuego lento, por una media hora más.



*Pastel de guineo negro*

# Picadillo de arracache

Margarita Bonilla B.  
Barrio San José

## Ingredientes

- 2 kilos de arracache
- $\frac{3}{4}$  cecina
- culantro de coyote, sal, perejil
- cebolla, apio, tomillo, hierbabuena
- chile dulce, ajos, jengibre rayado
- 2 cucharadas de margarina

## Preparación

Se cocina durante diez minutos el arracache, después se pela y se pica. La carne se pone a cocinar y después se pica bien picadita y se arregla con olores a fuego lento bien caliente y de último se le agrega el picadillo y se cocina todo junto. Se le pone pimienta y comino.

# Picadillo de arracache

Ileana Solera Vega  
Barrio San José

## Ingredientes

- 1 kilo de arracache
- 1 taza de cebolla
- 2 chiles dulces
- 1 rollo de culantro
- ½ cucharadita de achiote
- sal al gusto
- 1 cucharada de salsa inglesa
- ½ kilo pellejo de cerdo
- 6 dientes de ajo

## Preparación

Pele y pique el arracache, cocine con suficiente agua, cuando está suave escúrralo muy bien. En una olla agregue el aceite y haga un sofrito, luego el pellejo ya cocinado píquelo fino y agréguelo en el sofrito, también al arracache agréguele los condimentos y de último el culantro. Sirva con tortillas.

# Picadillo de arracache

Flor Trejos Salazar  
San Pedro de Poás

## Ingredientes

- 2 kilos de papas
- 1 kilo de arracache
- 1 kilo de carne (cecina)
- ajos, manteca, achiote, orégano, sal, pimienta.

## Preparación

Se cocinan las papas con cáscara, luego se pelan y se pican en cuadritos luego se cocina el arracache y se pica en la máquina igualmente la carne la revolvemos la papa con el arracache y se le agrega la sal.

Se fríe la carne con los ajos y el orégano, y se le agrega la papa con el arracache y se fríe por espacio de 30 minutos, se le agrega la pimienta se puede acompañar con tortillas caseras.



Picadillo de arracache

## Picadillo de arracache y papa

Elvia Elena Calvo Delgado  
Carrizal

### Ingredientes

- 1 kilo de cecina
- 2 kilos de arracache
- 1 kilo de papa
- 1 chile dulce
- 8 hojas de culantro coyote
- 1 pedazo de apio
- 2 sobres de consomé costilla de res
- ajo al gusto
- salsa inglesa
- sal al gusto

### Preparación

Se adoba la carne con todos los ingredientes anteriores un día antes y el otro día en una olla mágica caliente con aceite se pone la carne, se sofrié un poco y se pone a cocinar con agua, cuando está, se deja enfriar, se procesa o se pica muy fina y el arracache se pela y se parte en pedazos, se pone a cocinar un poco que no quede muy suave y también se procesa o se pica, la papa se cocina sin pelar y cuando esté fría se pela y se pica y en una olla con aceite se le pone un chile dulce finamente picado y achiote.

Se fríen un poco se va poniendo la carne, arracache, la papa se revuelve bien y si quiere le pone chile picante.

## Picadillo de chicasquil y papa

Luis Alvarado  
Coyolar, Orotina



### Ingredientes

- 1 kilo de papas
- $\frac{1}{2}$  kilo de hojas de chicasquil hervidas y escurridas, finamente picadas
- 1 cebolla picada
- 1 chile dulce picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 rollo de culantro castilla
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de achiote
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

Cocine las papas enteras, luego pélelas y córtelas en trozos al gusto.

Agregue la cebolla, el chile, el culantro y el ajo. Luego revuelva las hojas de chicasquil, la sal y la pimienta, sirva caliente con tortilla casera en gallitos.

## Picadillo de chicasquil

Zoila Vargas Hernández  
Tacares Norte

### Ingredientes

- 3 kilos de papas
- 4 tazas de hojas de chicasquil
- culantro al gusto, pimienta al gusto, sal

### Sofrito:

- 1 cebolla picada
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de achiote
- 2 dientes de ajos picados bien finos
- $\frac{1}{2}$  chile dulce picado bien fino
- aceite al gusto

### Preparación

En una olla agregar las papas y ponerlas a cocinar a fuego lento. Tapar.

Cuando las papas están suaves agregar las hojas de chicasquil. Apagar el fuego. Luego vaciar el agua. Cuando las papas están frías picar junto con el chicasquil.

Realizar un sofrito con los ingredientes de éste.

Agregar la papa con el chicasquil al sofrito. Si desea puede agregar  $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta,  $\frac{1}{4}$  de comino y culantro al gusto. Servir con tortilla.

# Picadillo de palo de papaya

Zoila Vargas Hernández  
Tacares Norte

## Ingredientes

- 3 kilos de palo de papaya molido, cocinado y escurrido
- 2 kilos de papas
- 3 cabezas de ajo
- 3 cucharadas de aceite
- 2 kilos de cecina  
aceite, apio, cebolla, orégano, chile dulce, achiote, sal y pimienta al gusto

## Preparación

Cocinar la cecina con olores, cuando está suave apartarla. Una vez que esté fría la carne se pica.

El caldo de la carne se pasa por un colador y se aparta para utilizarlo luego.

Cocinar las papas y luego picarlas para agregarlas a la papaya.

Realizar un sofrito, en una sartén agregar 3 cucharadas grandes de aceite y a fuego lento agregar ajos picados, achiote y 1 taza del caldo de la carne.

Agregar el sofrito anterior a la papa y a la papaya.

Revolver y agregar sal y pimienta al gusto. Colocar una cucharada de aceite en una olla grande y gruesa y calentar. Agregar el picadillo poniéndole cucharadas grandes del caldo de la carne.

# Picadillo de palo de papaya

(Receta de mi mamá)

Cristina Castro Zamora  
Grecia

## Ingredientes

- 2 kilos (escurridos) de palo de papaya
- 2 kilos de papa
- 2 kilos de carne para picadillo (cecina)
- ½ kilo de manteca
- 2 cabezas de ajos grandes
- 2 cucharadas de sal (o al gusto)
- orégano al gusto
- (culantro, orégano, apio, sal al gusto para cocinar la carne)

## Preparación

Se pela y muele la papaya, posteriormente se cocina hasta hervir, bajar del fuego, dejar y torcer en un pedazo de manta, hasta quedar bien seca. Se cocinan las papas con cáscara, luego se pelan y pican. Cocinar la carne con los olores (apio, culantro, ajos, orégano y sal al gusto). Luego picarla a mano o a máquina, posteriormente se fríe con las dos cabezas de ajos y el orégano, se revuelve con las papas picadas y la papaya. Mezclar bien, llevarlo al fuego hasta que los ingredientes estén completamente revueltos y "sudados" o meter al horno de barro o en cocina de leña.

# Picadillo de papa

Rosario Montiel Fajardo  
Zaragoza, Palmares

## Ingredientes

- 5 kilos de papas
- ½ kilo de falda de res
- ¼ manteca de cerdo, ajos, achiote y sal al gusto

## Preparación

Se cocinan las papas enteras de un día para otro.

Al día siguiente se pelan y se pican. La carne se cocina y se desmecha. Los ajos se pican muy finos, luego se ponen al fuego con manteca y el achiote. Luego se le agrega la carne y papa y se va moviendo a fuego lento hasta que hierva.

Rinde 30 gallos.



Picadillo de papa

# Picadillo de papa

Yogebeth Chacón Molina  
La Garita

## Ingredientes

- 3 kilos de papas
- 2 kilos de carne cecina
- $\frac{1}{2}$  kilo de carne de cerdo
- $\frac{1}{4}$  kilo de chorizo
- $\frac{1}{2}$  kilo de frijoles blancos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 chiles dulces
- 1 rollo de culantro
- 1 bolsa de pimienta
- 5 sobrecitos de consomé
- achiote al gusto
- aceite al gusto

## Preparación

Se cocinan previamente las papas en el caldo de las carnes. Luego cuando tenemos las papas picadas y las carnes desmenuzadas.

En una olla grande ponemos a freír todos los olores picados y le agregamos poco a poco la papa y las carnes. También le vamos agregando la pimienta, el aceite, el achiote y los frijoles blancos previamente cocinados.

Mezclamos durante 30 minutos hasta terminar.

# Picadillo de papa y arracache

Gladis Porras Gutiérrez  
Poás

## Ingredientes

- 1 kilo de arracache
- 1 kilo de papa
- $\frac{1}{4}$  kilo de falda de res
- 3 ajos majados y picados
- $\frac{1}{4}$  kilo de manteca
- 1 cebolla mediana, picada finita

- 1 rollo de culantro
- 1 pizca de achiote
- 1 chile dulce
- 3 ramas de apio
- pimienta y sal al gusto

## Preparación

En una olla se pone a cocinar con agua y sal los arracaches y las papas con la cáscara bien limpios. Cuando ya estén cocidos con la ayuda de una cuchara se pelan y se pican finitos los arracaches y las papas.

En otra olla se cocina la carne, cuando esté suave se retira del fuego y se desmenuza bien.

Aparte, en una olla se pone a calentar y derretir la manteca, agregándole luego la cebolla, sal, pimienta, ajos, culantro, apio y achiote, sofriéndolos muy bien. Se la incorpora la carne desmenuzada y se cocina por un rato. Se mezcla con el arracache y la papa.



Picadillo de papa

# Picadillo de papa con chicasquil en cocina de leña

Cecilia Valverde Zamora  
Tacares Norte

## Ingredientes

papa  
carne (cecina)  
chicasquil  
ajos  
orégano  
aceite  
consomé  
sal al gusto

## Preparación

Se cocina la papa, la carne y el chicasquil.

Luego se pica todo, después se fríen los ajos y se revuelven todos los ingredientes, se deja un rato a fuego lento para que conserve el sabor.



# Picadillo de plátano con cáscara

Iriabel Solórzano Jiménez  
San Antonio del Tejar

## Ingredientes

$\frac{3}{4}$  kilo de cecina  
6 plátanos verdes con cáscara  
1 cebolla grande  
1 chile dulce grande  
4 dientes de ajo  
1 cucharada de salsa inglesa  
pimienta

## Preparación

Cocine la cecina a su gusto. Aparte un cuarto de kilo de manteca. Fría cebolla, ajo y el chile dulce. Luego agregue la cecina bien picada. Condimente con salsa inglesa y pimienta. Luego con un poquito del caldo de la cecina vierta los plátanos picados o rallados con su cáscara y continúe agregando poco a poco el caldo a fuego lento por cuarenta y cinco minutos. Sirva en gallos o con arroz con blanco.

Picadillo de plátano con carne



# Picadillo de plátano con carne

Nuribeth Salazar Molina  
Sarchí

## Ingredientes

8 plátanos verdes  
1 kilo de papas  
1 kilo de carne res  
1 cucharadita de achiote  
1 chile dulce  
6 dientes de ajo  
orégano al gusto  
consomé de res

## Preparación

Se cocinan los plátanos, las papas y la carne individualmente, se pican las papas y los plátanos en pequeños cuadritos, se pica la carne en pequeños trocitos, se pican los ajos, el chile dulce y el orégano, se sofrién, cuando están listos se vierten los plátanos, las papas y la carne en un tazón y se procede a revolver, se coloca en tortillas y listo para servir.



## Picadillo de tronco de papaya

Maria Auxiliadora Montoya Vargas  
Urb. Los Jardines

### Ingredientes

- 1 pedazo de tronco de papaya  
carne de res cocida
- 1 chile dulce picado
- 1 cebolla picada
- 2 ajos
- 1 ramita de apio picado
- 1 cucharada de ajinomoto
- 1 cucharada de achiote  
aceite
- 1 cucharada de salsa inglesa

### Preparación

Se busca el tronco de palo de papaya y se usa solo la parte rellena o gruesa de abajo, se pela y se ralla o muele, luego se sancocha en agua, al cambiar de color ésta se enfria y se pasa por un secador.

En un sartén caliente se pone el aceite, el achiote, el chile, la cebolla, los ajos y el apio junto con la carne, se mueve hasta que se cocinen los olores y poco a poco se le agregan la papaya cocida (si está muy seca se agrega un poquito del caldo de la carne), se observa que el color quede bien, si hace falta se le agrega más achiote. Se le agrega sal, el ajinomoto, la pimienta y la salsa inglesa, y se deja unos minutos para conservar los sabores.

Disfrute de unos ricos gallos de fiesta de picadillo de papaya.

## Picadillo de turno

Sandra Montero Gómez  
Calle Loría

### Ingredientes

- hojas de chicasquil
- 2 kilos de papas cocidas y peladas
- 2 chiles picados finos
- ½ taza de cebolla picada fina
- 2 rollos culantro picado
- ¼ taza ajo picado
- 1 libra frijoles blancos cocinados con la cecina  
salsa inglesa al gusto  
sal al gusto
- 1 cucharada pimienta blanca
- 3 tazas sustancia de la carne y frijoles
- 3 cucharadas aceite
- 1 cucharadita achiote

### Preparación

Se cristalizan los olores (menos el culantro), junto con el aceite y el achiote, se le agrega la carne con la sustancia y los frijoles. Se agrega la salsa inglesa, la pimienta, la sal, se deja cocinar a fuego lento por 3 minutos aproximadamente, se agrega la papa picada fina se deja secar y de último el culantro previamente picado se revuelve y se tapa, dejar cocer por un minuto más y queda listo un delicioso picadillo de turno.

## Pipianes rellenos de carne molida envueltos en huevo

Carmen Alvarado  
Coyolar, Orotina

### Ingredientes

- 3 pipianes pequeños partidos a la mitad
- ¼ kilo de carne molida  
olores al gusto
- 2 huevos batidos.

### Preparación

Ponga a hervir los pipianes en una olla con una pizca de sal. En un sartén arregle bien la carne con los olores de su agrado, saque los pipianes partidos, retíreles el interior,rellénelos con la carne molida cocinada.

Vierta el huevo en un sartén y forme 6 tortas a medio cocinar, póngalos sobre el pipán relleno y luego hornee por 5 minutos para dorar.

## Pollo fiesta

Sara Gómez Molina  
Barrio El Coco

### Ingredientes

- 1 chile dulce picado
- 1 cebolla picada
- 6 dientes de ajo picados
- 1 rama de apio
- 1 cucharada de orégano molido
- 1 cucharada de pimienta blanca
- 1 pizca de azúcar
- 6 muslos deshuesados
- 1 lata de hongos
- 1 crema de hongos
- ½ barra de margarina
- 2 tazas de agua

### Preparación

Colocar el pollo en un recipiente de vidrio con el chile, la cebolla, los ajos, el orégano, la pimienta, el azúcar y la rama de apio majada, un día antes de cocinarlo. Cocinar a fuego lento con la margarina. Cuando ya estén cocidas, pasar los hongos por la margarina. Incorporar nuevamente el pollo con los hongos y bañarlo con la crema de hongos disuelta en las dos tazas de agua, dejar hervir y servir.

Rinde seis porciones.



Pollo fiesta

## Pozol

Flor Trejos Salazar  
San Pedro de Poás

### Ingredientes

- maíz cascado
- pezuña de cerdo
- costilla de cerdo
- (todo esto va picado)
- chile
- culantro
- ajos

### Preparación

El maíz cascado se lava bien y se deja reposando en agua 2 horas aproximadamente, luego se pone a cocinar el maíz se vacía el agua caliente y se le agrega agua fría la cual se deja reposando toda la noche, al día siguiente se cocinan las carnes se le agrega el maíz y los olores picados el achiote y sal.

## Pozol poaseño

Ana Violeta Madrigal Castro  
Poás

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz cascado
- 1 kilo de hueso de cerdo
- 1 kilo de pezuña de cerdo
- 3 consomés
- 2 chiles dulces
- 2 rollos de culantro
- 2 ramas de apio
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- sal al gusto
- 2 tomatinas rancheras

### Preparación

Se cocina el maíz el día antes.

Luego se cocina la carne. Cuando está suave se le agrega el maíz y se deja que hierva unos 10 minutos y se le agregan los demás ingredientes.

# Pozol

Zoila Vargas Hernández  
Tacares Norte

## Ingredientes

|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| ½ kilo de maíz       | 5 hojas de culantro coyote  |
| 1 zanahoria          | 1 hoja grande apio          |
| 3 a 4 papas medianas | 6 hojitas de orégano        |
| 5 dientes de ajo     | 1 kilo de costilla de cerdo |
| 1 cebolla            | 2 hojas de laurel           |
| 1 chile dulce        | sal y pimienta al gusto     |
| 1 rollo de culantro  |                             |

## Preparación

Cocinar el maíz hasta quedar bien reventado, lavarlo y apartarlo, cocinar la carne de cerdo en una olla con siete tazas de agua y agregar dos dientes de ajo, orégano, hojas de laurel y una cucharadita de sal. Cuando la carne está suave, sacarla, quitarle el hueso y picarla un poquito. Pasar por un colador el caldo de la carne. En una olla freír el resto de olores, bien picados menos el culantro. Pelar las papas y las zanahorias y picar en cuadritos.

Agregar achiote, revolver y agregar maíz, carne y caldo dejar a fuego lento hasta que esté suave la papa y zanahoria. Agregar sal y pimienta al gusto. Agregar el culantro picado. Retirar del fuego.



# Pozol tico

María Auxiliadora Montoya Vargas  
Urb. Los Jardines

## Ingredientes

|                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1 kilo de maíz                   | 1 cucharada de sal      |
| 1 kilo de carne de cerdo         | 3 ajos de orégano seco  |
| 1 cucharada de pimienta y comino | sal y pimienta al gusto |

## Preparación

Se cocina el maíz y se deja enfriar, para ponerlo en el congelador 1 o 2 días antes.

Se lava la carne y 1 o 2 días antes se adobaron con la pimienta, el comino el ajo y un poco de orégano, esto para mejor sabor.

Se pone la carne a cocinar en el agua y cuando se está suavizando se echa el maíz.

Ya lavado, al estar congelado revienta mejor el grano, se agrega sal y pimienta al caldo y se le agrega suficiente orégano, ya que es la base de un buen pozol.

Se deja por unos 15 minutos más hasta que la carne queda casi despedazada y así se concentran mejor los sabores.

Buen provecho con un rico pozol.

## Pozol de mi abuela (Ganadora)

Rosa María Arroyo Vargas  
Naranjo

### Ingredientes

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1 kilo de maíz cascado                                  | $\frac{1}{4}$ taza de vinagre |
| 1 kilo de posta de cerdo                                | sal y pimienta al gusto       |
| 1 cabeza de ajos picados                                | 1 rollo culantro picado       |
| $\frac{1}{4}$ taza de salsa inglesa<br>orégano en hojas | 1 chile dulce picado          |
|   | consomé al gusto              |

### Preparación

El maíz se pone el día anterior al fuego con suficiente agua hasta que suavice, en olla de presión por 20 minutos.

La carne se adoba con los olores y el vinagre con anterioridad y se cocina.

Cuando está suave se cuela el caldo, se agrega la carne desmenuzada, el maíz, culantro, chile dulce y consomé.



## Sopa de quelites con verduras

Cecilia Valverde Zamora  
Tacares Norte

### Ingredientes

- quelites
- chicasquil
- espinaca
- culantro
- sal al gusto

### Verduras

- papa
- ayote
- chayote
- zapallo
- zanahoria
- elote
- tacaco



### Preparación

Se pica todo junto, luego se pone al fuego. Con los olores, agua y con un poquito de quelites se hace una torta de huevo, para finalizar se le agrega la leche y listo.



## Sopa de patacones

Iriabel Solórzano Jiménez  
San Antonio

### Ingredientes

½ kilo de cecina  
2 plátanos (en patacones)  
1 rollito de fideos cabello de ángel  
1 huevo batido  
1 consomé de pollo de res  
1 poquito de culantro al final

### Preparación

Cocine la cecina a su gusto, con el caldo, haga la sopa, así, parta los plátanos en rodajas, fríalos, sáquelas sin cocinar demasiado, májelos y vuelva a freír, luego viértalos en el caldo, cuando estén hirviendo, agregue los fideos y un huevo batido, por último el culantro.

**PROVECHO.** Va a degustar de una deliciosa sopa.

## Sopa de plátano verde “La abuela” (Ganadora)

Fernando Rodríguez Alvarado  
San Pedro, Poás

### Ingredientes

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| hueso              | consomé              |
| ajo                | chile                |
| cebollas           | apio                 |
| culantro de coyote | culantro de castilla |
| sal                | plátanos verdes      |
| aceite             | tortillas            |
| chilera            |                      |

### Preparación

Se pone a cocinar el hueso consomé con ajo, chile, cebolla, apio, sal, culantro de coyote, con una cuchara de madera se va moviendo hasta que los huesos larguen una sustancia oscura. Se deja cocinando sobre la cocina, una vez que hierva bastante y el hueso haya largado lo suficiente. Dos maneras de preparar los plátanos bien como patacones muy delgados o en rodajas y untados de aceite se ponen en el horno hasta que estén tostados.

## Tamalitos de guineo

Luz Marina Vega Vega  
Barrio San José



### Ingredientes

20 guineos  
½ taza crema dulce  
2 onzas de mantequilla  
½ sobre de consomé gallina  
hojas de guineo  
agua suficiente.

### Preparación

Cocine los guineos, escúrralos y procéselos con los demás ingredientes, extienda las hojas ponga a la masa de guineo relleno con frijoles molidos caseros y chile dulce. Cocine a baño María.

# Tamalitos de pejibaye

Luz Marina Vega Vega  
Barrio San José

## Ingredientes

- 8 pejibayes grandes
- ½ taza crema dulce
- 2 onzas de mantequilla
- ½ consomé de gallina
- ½ kilo de pellejo de cerdo
- 1 cucharadita de sal

## Preparación

Cocine los pejibayes con la sal y el pellejo, escúrralos, pele caliente y procéselos con la crema dulce y consomé y la mantequilla haga la tortilla y rellene con picadillo de arracache y póngalos en hojas de guineo, cocine a baño María.



Tamal

# Tamales

Emilia Rodríguez Arguello  
Zarcero

## Ingredientes

- 2 kilos de maíz cascado
- 2 kilos carne de res
- 2 chiles en tiras
- 2 cucharadas de manteca
- 4 zanahorias grandes
- 2 tarros de petit pois
- 2 consomé de pollo
- sal al gusto
- chile picante
- hojas

## Preparación

Se cocina el maíz pero que no quede muy suave. Luego se muele se pone la masa en agua y luego se colo con un colador de manta.

Luego se cocina la masa, se le pone el consomé, la sal y la manteca.

Se pone al fuego a cocinar hasta darle su punto y listo se forma el tamal.

**Nota:** salen 120 piñas pequeñas.

# Tamalitos de plátanos verdes

Ana Isabel Vásquez Rodríguez  
Sabanilla

## Ingredientes

- 4 plátanos verdes medianos
- ¼ kilo de chicharrones
- ¼ kilo de tomates
- ¼ kilo de chorizo
- 1 repollo pequeño
- 3 huevos
- 1 chile
- 3 cucharadas de manteca
- pimienta
- sal al gusto

## Preparación

Se cocinan bien los plátanos, se muelen con los chicharrones haciendo una masa bien fina.

Prepare la salsa de tomate con pimienta y sal al gusto y mezcle después con la masa preparada y añada la manteca.

Pique bien el chile, el repollo, el chorizo y los huevos duros.

En una hoja de plátano se coloca la masa que se preparó en forma de tortilla y poniéndole en el centro el picadillo.

Se envuelven y se amarran como tamalitos, cocínelos durante quince minutos.

## Tamales

Rosario Montiel Fajardo  
Zaragoza

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz cascado
- $\frac{1}{4}$  manteca de cerdo
- 1 kilo posta de cerdo
- 1 taza de arroz
- $\frac{1}{4}$  kilo de zanahoria
- $\frac{1}{4}$  kilo de vainicas
- 2 chiles medianos
- ajos, sal, cebolla y consomé al gusto.

### Preparación

Se cocina el maíz cuando esté frío se muele. A la masa se le echa agua y se pasa por un colador luego se pone al fuego con el ajo y la cebolla licuada. La manteca, el consomé y sal al gusto. Ya cocinada se deja enfriar para empezar a envolver los tamales. El chile, zanahoria y vainicas se preparan en tiritas. La posta se cocina y después se parte en deditos.

Rinde para 30 piñas.



## Tamalitos de cerdo

Juana Carrillo C.  
Coyolar, Orotina

### Ingredientes

- 1 kilo de masa
- 1 kilo de posta de cerdo
- 2 chiles dulces
- 1 rollo de culantro coyote
- $\frac{1}{2}$  kilo de papas
- $\frac{1}{2}$  kilo de zanahorias
- $\frac{1}{2}$  kilo de vainicas
- $\frac{1}{2}$  kilo hojas plátano o guineo
- $\frac{1}{2}$  kilo de tocino de cerdo
- 3 consomés
- sal

### Preparación

Limpie las hojas y selecciónelas en pares. Cocine la carne y luego píquelas en trozos, sazónela con achiote y agréguele a la masa junto con el caldo de la carne. Agregue la sal y el consomé, cocine la masa hasta que hierva, baje del fuego y forme los tamalitos, una cucharada grande de masa por tamal y los demás ingredientes. Cocine por 40 minutos.

## Tamalitos de frijol

Ruth Sánchez G.  
Coyolar, Orotina

### Ingredientes

- 2 consomés de pollo
- 1 kilo maíz molido fino
- $\frac{1}{4}$  kilo de queso rallado
- $\frac{1}{4}$  kilo de manteca de cerdo
- $\frac{1}{2}$  kilo frijoles molidos bien condimentados
- 1 taza grande de caldo de pollo

### Preparación

Revuelva la masa con el caldo de pollo y la manteca, agregue los consomés cuando tenga la masa preparada y seca. Revuelva el queso rallado y forme tortillas, en una hoja de plátano, agregue una cucharada de frijoles molidos y enrolle tapando los frijoles, cierre los tamales, amarre con pabilo y cocine por 40 minutos.

Para 25 piñas aproximadamente.

# Alajuela Bebidas



## Agua de sapo

Juan Josué Marín Lee  
El Roble

### Ingredientes

- 2 litros de agua
- 5 unidades limón mesino
- 1 unidad tapa de dulce
- 1 unidad jengibre pequeño

### Preparación

Derrita la tapa de dulce en una olla con un poco de agua a fuego medio, después apartarlo y dejarlo enfriar. Partir los limones, añadir el jugo a los 2 litros de agua, se ralla el jengibre. El jengibre ya rallado se licúa con un poco de agua. Añada 2 cucharadas de jengibre licuado al agua con limón y después (tapa de dulce) endulzar al gusto. Se sirve con hielo.



Fresco de tiquizque

## Agua dulce fría

Flor Trejos Salazar  
Poás

### Ingredientes

- 1 jarra de agua dulce
- 1 naranjilla
- 1 cucharadita de jengibre picado

### Preparación

A 1 jarra de agua dulce le agregamos el jugo de la naranjilla y una cucharadita de jengibre picado.

## Chan con piña

Sileny Ugalde Murillo  
Poás

### Ingredientes

- 1 piña pequeña
- 4 cucharadas de chan
- 2 litros de agua
- azúcar al gusto

### Preparación

Rallar la piña.

Revolver con agua, chan y azúcar.

Cuando esté espeso agregar hielo.

# Chicha de maíz

María Auxiliadora Montoya Vargas  
Urb. Los Jardines

## Ingredientes

- 1 poco de maíz
- 1 tapa de dulce
- 1 cucharada de levadura
- 1 recipiente de plástico
- un pañito o limpión

## Preparación

Se lava el maíz y se pone a nacer en un recipiente u hoja de guineo de tres a cinco días, cuando esté nacido se muele brusco o se maja grano por grano. Se pone agua a hervir en una olla, cuando hierve se le pone el maíz molido y de una vez se quita la corriente. Se pasa a un recipiente plástico, cuando enfrie un poco junto con el dulce y la levadura, y se tapa con un pañito o manta bien tapado por dos días hasta que la levadura empiece a crecer y la chicha tome su gusto. Se cuela y se disfruta bien fría.

# Coctel de guayaba y maracuyá

Emilia Rodríguez Argüello  
Zarcero

## Ingredientes

- papaya
- piña
- guayaba
- sirope
- maracuyá

## Preparación

Se cocina la papaya, maracuyá y guayaba, luego se licúa todo y se le echa la piña, el sirope y se le agrega hielo al gusto.

# Fresco campesino

Fernando Rodríguez Alvarado  
Poás

## Ingredientes

- naranjo agrio
- 1 tapa de dulce
- agua

## Preparación

Se le saca el jugo a las naranjas (naranjo agrio) se raspa dulce de la tapa con un cuchillo filoso sobre la tabla, la de madera, la de picar. Se revuelve todo y se sirve, esto usaban los campesinos para cuando les daba sed o bien con las comidas.

## Fresco de camote (Ganadora)

Sara Gómez Molina  
Santiago Oeste

### Ingredientes

- 1 kilo de camotes pelados  
canela y clavo de olor al gusto
- 2 cucharaditas de vainilla  
azúcar al gusto
- 2 litros de agua  
hielo

### Preparación

Cocinar los camotes en el agua con la canela y el clavo de olor. Dejar enfriar y licuar con la vainilla, el azúcar, el agua del cocimiento y el hielo. Colar y agregar más agua si lo necesita. Servir bien frío.



## Fresco de pinollo

Katia Prado Rodríguez  
Alajuela

### Ingredientes

- 1 litro de agua
- ½ taza de pinollo
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 2 tazas de leche pinito
- 1 cucharadita de anís
- 3 cucharaditas de vainilla
- hielo al gusto

### Preparación

Se licúan todos los ingredientes.

## Fresco de resbaladera

Adrián Salazar González  
Alajuela

### Ingredientes

- leche líquida  
leche en polvo  
arroz  
cebada  
canela  
vainilla  
clavo de olor  
azúcar  
nuez moscada  
sal

### Preparación

Se pone a reventar el arroz con la cebada en un poco de agua. Luego se pone a hervir y se le agregan todos los ingredientes aproximadamente por 30 minutos mover constantemente con cuchara de madera se le agrega una pizca de sal y se deja reposar por 15 minutos a fuego lento.

*Nota: la cantidad de ingredientes depende de la cantidad deseada.*

# Horchata de tiquisque

Ileana Solera Vega  
Barrio San José

## Ingredientes

- 4 cucharadas de maní molido
- 1 litro de leche bien fría
- 1 cucharada de vainilla
- ½ kilo de tiquisque
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ¼ cucharadita de clavo de olor
- ¼ cucharadita de jamaica
- ½ litro de agua
- ½ taza de salvado de avena

## Preparación

Pele y cocine el tiquisque, deje refrescar y licúe con todos los ingredientes menos el agua. Sirva bien frío.

# Leche agria

Rosario Montiel Fajardo  
Palmares

## Ingredientes

- 2 litros de leche agria
- 1 tarro de leche condensada
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharadas de vainilla  
ron al gusto

## Preparación

Se deja agriar la leche por dos días. Luego se le agrega leche condensada, azúcar, vainilla y se mueve con un molino y se le agrega hielo al gusto. Rinde 20 vasos.

# Leche de burra

Rodolfo Herrera Morera  
El Roble

## Ingredientes

- 1 lata leche condensada
- 1 lata leche evaporada
- 1 botella sirope coco
- ¼ litro de guaro de caña

## Preparación

Se mezcla en licuadora y se le agrega el hielo.

## Piña con arroz

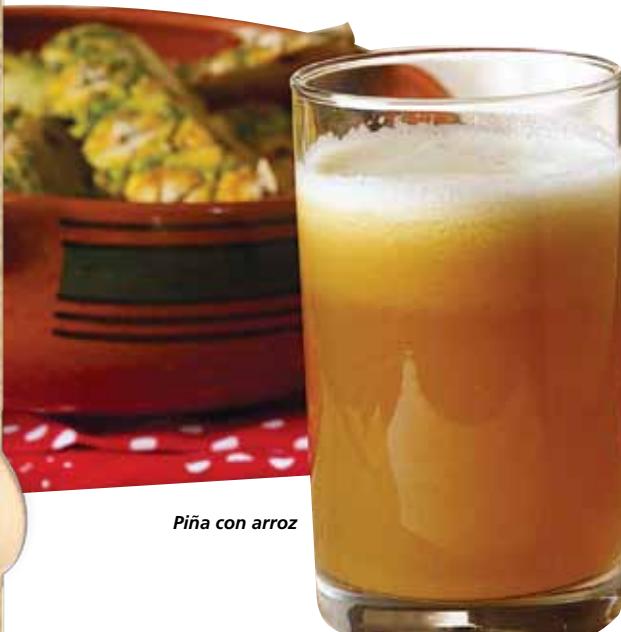
Sandra Montero Gómez  
Brasil

### Ingredientes

- 1 piña mediana en trozos
- 1 taza de arroz
- 2 litros de agua
- 1 ½ litro de sirope de cola
- azúcar al gusto

### Preparación

En un recipiente grande se coloca la piña con el agua y el arroz se deja en cocción durante aproximadamente 35 minutos o hasta que el arroz esté totalmente reventado. Luego se licúa todo junto se cuela se le agrega hielo y el azúcar, seguido del sirope.



## Ponche

Benigna Rodríguez Espinoza  
Desmonte de San Mateo

### Ingredientes

- 1 litro de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 paquete de Romporiko
- 2 cucharadas de Vitamaíz
- 1 yema de huevo
- canela en astilla
- 1 taza de ron

### Preparación

Se pone a hervir bien la leche, se le agrega la canela, el azúcar, el paquete de "Romporiko", luego la yema de huevo bien batida, las cucharadas de Vitamaíz y cuando esté bien frío se le agrega el ron y listo.

## Ponche de fiesta

Juana Carrillo  
Coyolar, Orotina

### Ingredientes

- 2 litros de leche
- 6 yemas de huevo
- azúcar al gusto
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- canela en astilla
- 2 cucharaditas de Maicena
- ron al gusto

### Preparación

Ponga a hervir la leche junto con la leche condensada a fuego lento, separe los huevos y agregue las yemas con la vainilla. Bata rápidamente con un molinillo constantemente, hasta que espese, agregue la Maicena disuelta en agua, ponga azúcar al gusto y el licor, deje enfriar y embotelle.

Sírvase bien frío.

# Resbaladera

Flor Trejos Salazar  
Poás

## Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- ½ taza de cebada
- 3 astillas de canela (y se pone a cocinar con suficiente agua hasta que suavice el arroz)
- 1 litro de leche
- 1 bolsa de maní
- 2 tazas de azúcar

## Preparación

Se licúa el arroz ya cocinado con el maní y la leche, se le agrega suficiente hielo.

# Rompope (Ganadora)

Zoila Vargas Hernández  
Tacares

## Ingredientes

- 20 tazas de leche. Apartar 3 tazas canela en astilla
- 6 clavos de olor
- 4 semillas de jamaica
- 1 cucharita de sal
- 10 yemas de huevo
- 1 paquete de Vitamaíz mediano
- 1 paquete de Maicena de 190 gramos
- 6 tazas de azúcar o al gusto
- vainilla al gusto
- licor al gusto

## Preparación

En una olla grande poner a hervir la leche junto con la canela, clavo de olor, jamaica, la sal y azúcar al gusto.

Aparte batir 1½ taza de leche (de las 3 tazas que se apartaron) con las yemas de huevo. Cuando la leche hierva agregar los huevos batidos revolver rápidamente. Dejar que hierva nuevamente, aparte mezclar la Maicena y Vitamaíz con la leche restante de las 3 tazas, batir bien y agregar a la leche que esté hirviendo, mover bien y dejar que hierva a fuego lento, dejar enfriar y licuar bien, si desea puede agregarle vainilla y licor al gusto.

# Rompope

María Ibeth Rodríguez Alpízar  
Laguna, Alfaro Ruiz

## Ingredientes

- 2 litros de leche
- 6 huevos
- 4 cucharadas de Vitamaíz
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de clavo de olor
- 3 astillas de canela
- 2 tazas de licor blanco

## Preparación

Se pone en el fuego la leche con clavo de olor y canela, cuando esto está caliente se baten los huevos con el Vitamaíz para agregar a la leche junto con la sal y el azúcar. Se bate todo hasta que la mezcla hierva bien. Luego se baja del fuego y se deja enfriar. Cuando está frío lo pasamos por un colador, luego le agregamos el licor. Lo refrigeraremos por lo menos 2 horas antes de servicio. Aproximadamente rinde para 20 personas.

## Rompope casero

Miriam Gutiérrez Rodríguez  
La Pradera

### Ingredientes

- 2 litros de leche
- 1 taza de Maicena
- cáscara de una naranja
- 2 ó 3 astillas de canela grandes
- 2 cucharadas clavos de olor
- 2 tazas de azúcar
- 4 yemas de huevos
- 4 onzas de ron colorado
- 2 onzas de Triple Sec
- ½ cucharadita de vainilla

### Preparación

En una olla poner un litro de leche a hervir, poner la cáscara de la naranja, canela, clavos de olor y vainilla a hervir aparte batir la Maicena con el litro de leche restante y agregarle poco a poco a la olla de la leche que está hirviendo junto con el azúcar, aparte batir, las yemas y sin dejar de batir para que no se hagan grumos cuando está listo bajar del fuego, colar y agregar el ron y el Triple Sec.



Rompope

## Ronroque arreglado

Maritza Carvajal Camacho  
Sarchí

### Ingredientes

- 1 botella de vino de sidra
- 1 jugo de uva de 296 ml.
- 1 taza de miel de abeja
- ½ galón de guaro de caña

### Preparación

Se mezclan en la licuadora todos los ingredientes y se vierte en una botella de vidrio, este se deja añejar. Entre más añejo sabe mejor.

## Vino de nance

Kattia Fijeac Ch.  
Coyolar, Orotina

### Ingredientes

- ½ kilo de nances almacenados en un recipiente de vidrio durante 6 meses aproximadamente.
- azúcar al gusto
- licor al gusto

### Preparación

Ponga a fermentar los nances, el azúcar y el licor. Cuando los nances cambien su color de claro a oscuro, sirva en pequeñas copitas. Esta es una bebida tradicional de los rosarios en Orotina.

Alajuela  
Panes y Postres



## Arepas

Gladis Porras Gutiérrez  
San Pedro, Poás



### Ingredientes

- 3 tazas de harina
- 1 taza de dulce de tapa rallado
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharada de manteca
- 1 cucharada de margarina
- 2 huevos

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes, dejar un poco seca la masa, formar bolitas y extenderlas en forma de tortilla, asar en comal (sin grasa).

## Arrollado de coco y leche condensada

Maritza Carvajal Camacho  
Sarchí, Valverde Vega

### Ingredientes

- ¼ kilo de margarina
- 4 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de Vitamaíz
- 1 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 taza de harina
- 1 lata de leche condensada de 395 g.
- 1 bolsa de coco deshidratado de 100 g.

### Preparación

Se cierne la harina, el Vitamaíz y la sal en la batidora, se batén las claras a punto de nieve, se le agrega el azúcar luego las yemas de huevo una a una y los ingredientes secos de último se le agrega la margarina derretida y fría.

Se vierte en un molde engrasado, se lleva al horno a 350° de 10 a 15 minutos. Luego se vacía en un limpión húmedo y con azúcar se envuelve y se deja enfriar, una vez frío se le agrega la leche y el coco y se vuelve a enrollar, por último se le dispersa azúcar por encima.

## Arroz con leche

Rosario Montiel Fajardo  
Zaragoza, Palmares

### Ingredientes

- 2 cajas de arroz
- 3 tazas de azúcar
- 3 cajas de leche
- 1 taza de coco rayado
- ½ cucharadita de anís
- 1 cucharadita de margarina
- 1 pizca de sal

### Preparación

Se pone al fuego el arroz con una caja de leche y la mitad de azúcar, luego poco a poco se le va agregando más leche, el coco, margarina, anís y la pizca de sal. Se mueve constantemente hasta que el arroz esté suave. Rinde para 25 vasos.

# Arroz con leche

Miriam Gutiérrez Rodríguez  
Sabana Redonda

## Ingredientes

2 tazas de arroz  
2 litros de leche  
1 cuarto de margarina  
1 lata leche condensada  
2 paquetes de galleta María  
2 cucharadas de harina  
clavos de olor  
canela en astillas al gusto  
nuez moscada  
jamaica  
1 cucharadita de vainilla  
1 taza de azúcar  
1 pizca de sal

## Preparación

En una olla gruesa poner el arroz escogido a remojar por media hora después ponerlo a cocinar y a calor fuerte con agua hasta tapar el arroz cuando comienza a secar agregar la sal y las especias, después la leche poco a poco junto con la margarina dándole vuelta de vez en cuando para que no se pegue el cucharón de madera y agregar el azúcar, cuando está listo o sea un poco suave, en media taza de leche licuar la galleta, la harina y la vainilla y seguir batiendo hasta que esté suave el arroz, retirar del fuego, agregar la leche condensada.

# Arroz con leche

Olga Arroyo Vargas  
Naranjo, San Juan

## Ingredientes

1½ tazas de arroz  
2 tazas de agua  
1 cáscara de limón  
3 astillas de canela  
1 pizca de sal  
4 tazas de leche  
1 lata de leche condensada  
1 lata de leche evaporada  
½ taza de azúcar  
¼ taza de leche evaporada  
1 yema de huevo  
1 cucharada de Vitamaíz

## Preparación

El arroz, se pone al fuego con el agua, la cáscara de limón, la canela y la pizca de sal, cuando empieza a secar, se le agregan las tres tazas de leche para que termine de reventar el arroz, y antes de que seque totalmente se le incorpora la última taza de leche. Posteriormente, se le añade la leche condensada y la evaporada, se deja que todos los ingredientes se mezclen, sin que se seque, lográndose una consistencia acuosa. Adicionalmente se revuelve el cuarto de taza de leche evaporada con la yema y el Vitamaíz, y se le agrega al arroz. Finalmente, se deja en el fuego aproximadamente 10 minutos más y luego se retira.

# Arroz con leche orotinense

Ruth Sánchez G.  
Orotina, Coyolar

## Ingredientes

3 litros de leche  
2 tazas de arroz  
canela en astillas  
clavo de olor  
2 cucharaditas de vainilla  
1½ barra de mantequilla  
1 lata de leche condensada  
½ taza de pasas  
¼ kilo de azúcar  
cascaritas de limón

## Preparación

Ponga el arroz a reventar junto con la leche, el azúcar, la vainilla, la mantequilla, la canela y el clavo de olor. Agregue la condensada y el azúcar restante y las pasas. Cuando esté terminado agregue las cascaritas de limón. Sirva frío o caliente.





## Bizcocho

Zoila Vargas Hernández  
Grecia, Tacares

### Ingredientes

- 2 kilos de masa
- ½ botella de leche agria
- 1½ kilo de queso duro molido
- 1½ botella de natilla
- sal al gusto

### Preparación

En un tazón vaciar la mitad del queso molido y la mitad de natilla. Dejar aparte. En un tazón grande revolver la masa, queso y natilla sobrante, si está muy seco agregar leche agria, sal, engrasar un molde, hacer bolitas medianas y colocarlas en el molde. Tomar de la primera mezcla que se hizo, de queso molido y natilla y ponerle encima a cada bolita, hornear a temperatura alta, hasta ver doradas las bolitas.

## Bizcocho

Benigna Rodríguez E.  
Desmonte, San Mateo

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 1 botella de leche agria
- 1 paquete de queso molido
- 2 bolsas de natilla pequeña
- sal al gusto

### Preparación

Se cuela el maíz y se quiebra bien fino, después se revuelve bien la masa con la leche agria, el queso, la natilla y la sal al gusto y se mete al horno, 10 minutos abajo y 10 minutos arriba y listo.

## Bizcochos

Alicia Arias Ávila  
La Guácima

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz cocinado
- 1 taza de manteca de cerdo
- 1 taza queso Bagaces
- sal y natilla al gusto

### Preparación

Se mezclan los ingredientes, se forman los bizcochos, se ponen en hojas de plátano, luego se barre el horno de barro, sacando todas las brasas. Se coloca el bizcocho y se deja de un día para otro en el horno de barro.



Bizcocho

# Bizcochos

Silvia Romero Taisigue  
Alajuela

## Ingredientes

- 4 tazas de harina de maíz
- 1 kilo de queso semiduro
- 1 taza de agua
- ½ tapa de dulce
- 1 cucharadita de vainilla
- 3 astillas de canela

## Preparación

### Relleno:

Se mezcla el dulce, canela, vainilla, 1 taza de la masa ya mezclada.

## Preparación

Se licúa el queso con el agua, se mezcla con la harina de maíz, luego se amasa y se engrasan los moldes, se hornean a 350°C hasta dorarlos.

# Bizcocho de maíz amarillo

Flora Murillo Castro  
San Pedro de Poás

## Ingredientes

### Cocinar el maíz

- 1 kilo de maíz amarillo
- 2 litros de agua
- 2 cucharadas de cal
- 2 cucharadas de ceniza

## Preparación

Se pone a cocinar en la cocina de leña, el kilo de maíz en una olla con 2 litros de agua, 2 cucharadas de cal y 2 cucharadas de ceniza, hasta que "pele", luego se lava el maíz con agua fría y se vuelve a poner a cocinar en 2 litros de agua hasta que suavice.

## Bizcocho

### Ingredientes

- 750 gramos de queso semiduro rallado
- 1 taza de natilla
- 2 cucharadas de Maicena
- 2 cucharadas de harina
- 2 barras de mantequilla
- 1 papa grande en puré
- 4 huevos
- sal al gusto

## Preparación para la mezcla del bizcocho

Se muele el maíz previamente cocinado y se mezcla con todos los ingredientes hasta formar una masa compacta, se les da la forma que uno desee, se ponen en una lata, por encima se le pone una mezcla de queso, natilla y huevo para que doren, se hornean por 45 minutos a 350° centígrados.

# Bizcocho de mi mamá

Ana Violeta Madrigal Castro  
San Pedro, Poás

## Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 1 kilo de queso molido
- 1 barra de margarina
- 1 litro de leche agria

## Preparación

Cocinar el maíz con dos días de anticipación, separar una taza de leche agria y una taza del queso, posteriormente moler el maíz y mezclar con todos los ingredientes. Colocar en una lata engrasada. Luego cubrir con el queso y la leche agria previamente mezclados y hornear.

*Bizcocho de maíz amarillo*



## Budín de la abuela

Fernando Rodríguez Alvarado  
San Pedro, Poás

### Ingredientes

pan al gusto  
4 melocotones  
2 cajas de leche  
1 barra de margarina  
 $\frac{1}{2}$  taza de natilla  
3 huevos  
2 tazas de azúcar  
1 cucharada de vainilla  
1 paquete pequeño de pasas  
1 tarro de leche condensada

### Preparación

Se parte el pan y se deja durante 2 horas remojándolo en la leche. Luego se agregan todos los ingredientes, se mezclan bien, se lleva al horno. Cuando se va a dorar se le agrega la leche condensada por encima.



*Buñuelos*

## Buñuelos

Maria Ibeth Rodríguez Alpízar  
Alfaro Ruiz, Laguna

### Ingredientes

1 kilo de harina  
3 huevos  
4 cucharadas de azúcar  
1 pizca de sal  
1 cucharada de vainilla  
2 tazas de leche  
1 taza de miel de tapa  
½ cucharadita de polvo de hornear  
clavo de olor al gusto  
aceite para freír

### Preparación

Separamos los huevos y batimos las claras a punto de nieve y le agregamos 2 cucharadas de azúcar. Batimos las yemas y le agregamos las otras 2 cucharadas de azúcar y la sal. Empezamos a agregar poco a poco la harina, la vainilla, el polvo de hornear y las claras, seguimos batiendo hasta terminar con la harina y hasta lograr que se forme una pasta suavecita. En un sartén con un poquito de aceite, empezamos a agregar cucharadas de la mezcla como para formar una galleta y lo dejamos hasta que esté bien cocinada. En una olla colocar la leche y la taza de miel con los clavos de olor lo dejamos hervir por lo menos 5 minutos, luego agregamos las galletas que freímos dejando esto hervir por unos 10 minutos, luego lo apartamos del fuego.

## Cajeta de frijoles negros

Ana Cecilia Núñez Carrillo  
Alajuela

### Ingredientes

1 kilo de frijoles negros cocidos en agua  
8 tazas de azúcar  
12 tazas de leche  
1½ taza de pasas  
½ taza de ron

### Preparación

Moler o procesar los frijoles y colarlos, en una olla grande poner los frijoles, azúcar y leche, llevar a calor moderado por una hora y media aproximadamente, moviendo de vez en cuando. Subir un poco el calor, agregar las pasas y mover constantemente, cuando está casi en punto de cajeta se le agrega el ron y se sigue moviendo hasta que se vea el fondo. Bajar el calor y mover ocasionalmente antes de que se enfrié. Enmantecillarse las manos y hacer bolitas.

## Cajeta rellena

Olga Arroyo Vargas  
Naranjo, San Juan

### Ingredientes

- 2 tazas de azúcar
- 1 barra de margarina
- 1 lata de leche condensada
- 1 paquete de leche en polvo

### Preparación

El azúcar debe derretirse en una olla de hierro, una vez disuelta se le incorpora la margarina, luego la leche condensada y se deja reposar aproximadamente cinco minutos, para que se mezclen todos los ingredientes. Posteriormente, a la mezcla anterior se le agrega poco a poco la leche en polvo (previamente afinada con un colador). Seguidamente, se retira del fuego y se esparce en dos partes iguales sobre dos bolsas plásticas impregnadas de margarina, cada una se extiende con la palma de la mano, se añade el relleno, y se arrolla y se envuelve en papel encerado.

### Relleno

Higos, pasas, maní y jalea (pasta de guayaba).

## Chicharrones de queso (Ganadora)

María Lourdes Córdoba Zúñiga  
Poasito

### Ingredientes

- 2 kilos de queso fresco sin sal
- 1 tapa de dulce
- 6 higos.

### Preparación

Se pone a derretir el dulce, cuando el dulce está hecho miel se corta el queso en cuadritos y se cocina a fuego lento hasta que se concentre el dulce, se revuelve o se menea de vez en cuando hasta que esté en su punto. Se cortan los higos y se mezclan con el dulce.



Cajeta rellena

## Chiricaya

Flor Trejos Salazar  
San Pedro, Poás

### Ingredientes

- 2 tazas de leche
- 3 huevos
- ½ taza de azúcar
- caramelo (3/4 de taza de azúcar)

### Preparación

Ponemos el azúcar en el sartén, por aparte en un tazón ponemos la leche, azúcar y huevos se bate con tenedor, cuando el caramelo está listo vaciamos la leche y se hornea por espacio de 35 minutos.

# Crema de naranja y chocolate

Fernando Rodríguez Alvarado  
San Pedro, Poás

## Ingredientes

### Crema de chocolate

- 3 tazas de leche
- 3 cucharadas de Vitamaíz
- 4 cucharadas de cacao
- $\frac{2}{3}$  taza de azúcar
- 1½ cucharada de Maicena
- 3 yemas de huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela
- 1 cucharadita de margarina

## Preparación

Se mezclan todos los ingredientes hasta que espesen y se sirven los recipientes hasta la mitad.

### Crema de naranja

#### Ingredientes

- 3 tazas de jugo de naranja
- 2 ½ cucharadas de Maicena
- 3 cucharadas de Vitamaíz
- 12 cucharadas de azúcar (dependiendo de la acidez de la naranja)

#### Preparación

Se mezclan los ingredientes hasta que espesen (no mucho) y se terminan de llenar los recipientes.

# Empanadas de levadura rellenas de piña

Alexandra Meléndez González  
Poás, Carrillo

## Ingredientes

### Masa

- 1 taza de leche tibia
- 2 cucharadas de levadura granulada
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharada de polvo de hornear

125 gramos de mantequilla

- 2 huevos grandes
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar
- 2 a 4 tazas de harina
- 1 cucharadita de vainilla (opcional)

## Preparación

En un recipiente grande ponemos la leche tibia, la cucharadita de azúcar y la levadura mezclamos bien y dejamos esponjar unos 10 minutos. Luego agregamos polvo de hornear, los huevos, mantequilla, azúcar, vainilla y dos tazas

de harina. Empezamos a mezclar y poco a poco vamos agregando el resto de la harina hasta conseguir una masa suave pero no pegajosa, engrasamos con aceite un recipiente, colocamos la pasta y dejamos duplicar su tamaño.

## Ingredientes Relleno

- $\frac{1}{2}$  piña en cuadritos
- $\frac{1}{2}$  taza de agua

1 taza de azúcar

## Preparación

Colocamos en una olla todos los ingredientes a fuego alto hasta que se cocinen y formen la mermelada revolviendo de vez en cuando. Con la masa lista hacemos bolitas y las majamos con las manos hasta formar círculos. Colocamos la mermelada, dobramos y majamos las orillas con un tenedor. Llevamos al horno precalentado a 350°C por 5 minutos. Revisamos la parte de abajo que esté dorada, luego ponemos a dorar la parte de arriba.



# Empanadas de engrudo de mi tía Lili

Ana Violeta Madrigal Castro  
San Pedro, Poás

## Ingredientes

### Pasta

1 ½ libra de harina  
½ libra de azúcar  
3 cucharaditas de manteca o mantequilla  
4 huevos  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de polvo de hornear  
natilla

### Preparación

Se mezclan todos los ingredientes.

## Engrudo Ingredientes

4 huevos  
dulce de tapa o azúcar  
harina  
jamaica o clavo de olor  
½ cucharadita de bicarbonato  
½ libra de queso  
achiote  
mantequilla  
natilla

### Preparación

En un poco de mantequilla se deshace el achiote, luego se incorporan el resto de ingredientes, hasta formar una masa pegajosa.

# Empanadas de pollo

Seleny Ugalde Murillo  
San Pedro, Poás

## Ingredientes Masa

2 tazas de harina  
2 barras de margarina frías  
½ taza de leche

1 cucharadita de azúcar  
½ cucharadita de sal

## Preparación

Se colocan los ingredientes secos sobre la mesa, se pica la mantequilla con un cuchillo sobre la harina, se le agrega la leche y se unen todos los ingredientes, se forma una pasta

manejable que no se pegue a las manos, se refrigerara por una hora, luego se estira y se parte en círculos, se rellena, se barniza con huevo batido y se hornea.

## Ingredientes Relleno

1 pechuga de pollo  
2 zanahorias  
1 cucharada de cebolla  
1 cucharada de chile dulce

½ taza de caldo de pollo  
culantro picado  
1 consomé de pollo  
una pizca de pimienta

## Preparación

Se cocina la pechuga de pollo con olores y el consomé, una vez cocinada se enfria y se pica, en un sartén se fríe la margarina con los olores, se agrega la harina y el caldo de pollo, se le agrega el pollo junto con la zanahoria rallada y de último se le agrega el culantro se deja enfriar.



Empanadas de engrudo

## Espolvorones

Zoila Vargas Hernández  
Grecia, Tacares

### Ingredientes

- 7 tazas de harina
- 2 tazas de miel de tapa espesa
- 4 huevos
- ½ paquete de manteca
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela en polvo

### Preparación

Revolver los ingredientes bien, si necesita agregar más harina, lo puede hacer, cuando la pasta esté manejable, hacer bolitas. Engrasar un molde y colocarlas, hornear por 15 minutos, cuando estén doradas rociar con azúcar, si lo desea.



## Jalea de cáscara de piña

Seleny Ugalde Murillo  
San Pedro, Poás

### Ingredientes

- cáscara de una piña
- 2 litros de agua
- 2 tazas de Maicena
- 2 tazas de azúcar amarillo vegetal

### Preparación

Hervir el agua con las cáscaras hasta reducir a litro y medio más o menos, agregar el azúcar y el amarillo vegetal, disolver la Maicena en un poco de agua, agregar y mover bien rápido, hasta espesar y vaciar en dulceritas o cualquier molde, enfriar y refrigerar.

## Jalea de frijol

Juan Josué Marín Lee  
El Roble



### Ingredientes

- 1 kilo de frijoles rojos
- 2 cucharaditas de canela
- 1 kilo de azúcar
- 3 unidades de clavos de olor
- agua la necesaria

### Preparación

Después de lavar los frijoles póngalos a remojar de un día para otro. Cocine los frijoles con suficiente agua en la olla de presión por 25 minutos Hasta que estén completamente tiernos. Licúelos y páselos a un recipiente de fondo grueso, añada la canela, el azúcar y el clavo de olor, póngalos a fuego medio y con la cuchara de madera y no deje de mover hasta que se vea el fondo del recipiente y tome la consistencia de jalea. Servir fríos con galletas o pan.

Espolvorones

## Mazamorra

Aracelly Morera  
Las Cañas

### Ingredientes

- 15 mazorcas de maíz que esté casi seco
- 1 atado de dulce que esté blanco
- 1 cucharadita de sal

### Preparación

Dejar una tacita de masa pequeña fuera del refrigerador y el resto se refrigerara hasta el día siguiente. Se disuelve en agua se pasa por un colador de manta y se deja reposar 1 hora luego se le bota el agua clara de encima y se revuelve con la mano y se desgrana el maíz y se deja en agua, al día siguiente se lleva a moler, se pone al fuego se le echa la sal y el atado de dulce en pedazos se mueve continuamente para que no se hagan grumos ni que se ahúme hasta que espese, se puede comer frío o caliente.



Mazamorra

## Melcocha de maní (Ganadora)

Flora Murillo Castro  
San Pedro de Poás

### Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- 100 gramos de maní
- 1 hoja de higo
- 1½ taza de agua
- 1 pizca de sal

### Preparación

Se pone al fuego, en la cocina de leña, la 1½ taza de agua junto con la tapa de dulce y la hoja de higo, se deja hasta que de punto de caramelo, se vacía en la canoa de palote y se le agrega el maní cubriendola, se deja enfriar unos minutos para que alcance una temperatura para poder manipular la mezcla con las manos hasta que de la textura requerida y quede lo más claro posible el color de la melcocha, después se parte en trozos pequeños y a degustar de un delicioso confite netamente nacional.

## Miel de camote

Zoila Vargas Hernández  
Grecia, Tacares

### Ingredientes

- 1 camote mediano
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- canela, clavos
- 2 huevos
- aceite, toalla de cocina

### Preparación

En una olla pequeña poner a hervir el agua con la canela y el clavo, retirar luego, pelar el camote y hacer rebanadas, vaciar los huevos en un recipiente y batirlos bien, poner un sartén a calentar, agregar aceite, pasar las rebanadas de camote por el huevo batido y freír. En un platón poner la toalla de cocina y por encima las rebanadas de camote fritas, agregar a esas rebanadas agua hirviendo por cinco minutos. Agregar el azúcar y hervir por cinco minutos más. Dejar enfriar y servir al gusto.

## Miel de chayote y coco para empanadas

María Lourdes Soto Alpízar  
San Antonio

### Ingredientes

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| 2 chayotes sazones grandes | canela en astilla |
| ½ coco rallado             | clavo de olor     |
| 1 tapa de dulce            | hojas de higo     |

### Preparación

Pelar y rallar los chayotes por el lado más grueso del rallador, en un saquito de manta introducir el chayote y lavarlo. Luego se lleva a la secadora de la lavadora a secar muy bien, debe quedar completamente seco. Hacer una

miel con el dulce ponerle la canela, clavo y hojas de higo. Incorporar a la miel el chayote y el coco y cocinar a fuego para que se cocine y se seque.

### Pasta de empanadas

**Pasta** Ingredientes  
1 kilo de harina

4 barras de margarina a temperatura ambiente  
1 caja de crema dulce 250 ml.

### Preparación

Incorporar en un tazón grande la harina, agregar la margarina y volver con estribo, hasta incorporar la harina con la margarina

agregar poco a poco la crema dulce e ir formando una pasta. Se rellena con la miel de chayote y coco.

## Miel de flor de itabo

Ileana Solera Vega  
Alajuela

### Ingredientes

|                        |
|------------------------|
| 1 flor de itabo        |
| 1 tapa de dulce        |
| ¼ taza de agua         |
| 5 astillas de canela   |
| ½ kilo de nuez moscada |
| 2 litros de agua       |

### Preparación

Quítele a la flor los botones más pequeños, ponga a hervir el agua y 2 astillas de canela por 10 minutos, escorra bien, en una olla gruesa ponga la tapa de dulce, el agua, canela, nuez moscada y la flor, deje que se haga la miel por 20 minutos, deje enfriar y sirva.

Miel de flor de itabo



## Miel de jocote

Zoila Vargas Hernández  
Grecia, Tacares

### Ingredientes

40 jocotes pintones o bien sazones  
2 tazas de dulce de tapa raspado

### Preparación

Lavar bien los jocotes y quitarles el tallo, hacerles cortes a los jocotes. Ponerlos a cocinar en una olla cubrirlos con agua, cuando están bien reventados retirarlos del fuego y vaciarles el agua, guardar  $\frac{1}{2}$  taza de esta agua, agregar a los jocotes las 2 tazas de dulce de tapa y con la cuchara de madera mezclar bien el dulce con los jocotes. Si nota que está muy seca la mezcla, agregar en cucharadas la  $\frac{1}{2}$  taza de agua que se guardó. Majar bien los jocotes y dejar enfriar junto con las semillas.

## Miel de papaya arco iris

Kattia Fijeac Chaves  
Orotina, Coyolar

### Ingredientes

3 papayas grandes y verdes  
2 kilos de azúcar  
canela en astilla  
clavo de olor  
color vegetal al gusto

### Preparación

Pique la papaya verde al gusto, después de pelarla en trocitos de un centímetro, agregue el azúcar, clavos y la canela, luego cocine a fuego muy lento hasta que la miel seque y suavice lo suficiente. Por último, agregue el color vegetal que guste.

## Miel de tomate y chile dulce

Ileana Solera Vega  
Alajuela

### Ingredientes

3 chiles dulces  
1 taza de azúcar  
 $\frac{1}{4}$  taza de miel  
 $\frac{1}{2}$  taza de vinagre blanco  
1 cucharadita de sal  
1 litro de agua  
2 tomates

### Preparación

Lave los chiles y tomates, póngalos a reposar con el agua y la sal por 2 horas. Luego escúrralos y páquelos, ponga una olla al fuego y agregue el chile y el tomate, vinagre, azúcar, cuando hierva agregue la miel y deja 10 minutos y apague y deje reposar. Sirva con galletas de soda.



Miel de jocote

# Miel de toronja

María Auxiliadora Montoya Vargas  
Alajuela

## Ingredientes

toronjas en agua  
paquete de bicarbonato  
 $\frac{1}{2}$  kilo de azúcar  
astilla de canela  
paquete de rojo vegetal o gelatina de fresa  
hojas de higo

## Preparación

Se pelan las toronjas, se descarnan y se deja la parte más gruesa de la cáscara en agua con bicarbonato de un día para otro, se le bota el agua y se pone a sancochar con agua hasta que suavice, se deja enfriar y se escurre en la secadora. En una cazuela de hierro se pone a derretir el azúcar con un poquito de agua, el color vegetal y poco a poco la toronja, la canela y la hoja de higo. Se deja conservar bien el dulce con la toronja hasta que queden bien rojas, si se desea se puede rosear un poco más de azúcar para decorar

# Miel de toronja

Ligia Murillo Castro  
San Pedro de Poás

## Ingredientes

### Desamargar toronjas

2 litros de agua  
1 cucharada de sal

### Preparación

Se pelan las toronjas, después se parten en tajadas del tamaño que se desee, se les sacan los gajos. Se pone al fuego, en la cocina de leña, 2 litros de agua con la cucharada de sal, cuando hierva se incorporan las tajadas de toronja, se mueven durante 5 minutos,

luego se sacan las tajadas y se incorporan en otro recipiente con agua fría, al que le debe estar cayendo constantemente un chorrito de agua fría, se exprimen con las manos hasta que pierdan el amargo.

## Miel Ingredientes

4 tazas de agua  
5 toronjas medianas  
3 tazas de azúcar  
 $\frac{1}{2}$  taza de miel de abeja  
4 astillas de canela  
6 bolitas de jamaica

1 ralladura de nuez moscada  
1 cáscara de limón dulce  
2 hojas de higo  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de color vegetal  
1 pizca de sal

### Preparación de la miel

Se pone al fuego, las 4 tazas de agua con todos los ingredientes, las hojas de higo deben ponerse en el fondo de la olla, para que no se pegue la miel, se tapa hasta que

suavice, aproximadamente 1 hora y media, luego se destapa aproximadamente por 1 hora y media para que reseque. Siempre a fuego medio.

# Miel de toronja criolla

Doris Castro Rodríguez  
Atenas

## Ingredientes

¼ rojo vegetal  
10 toronjas maduras  
clavos de olor

## Preparación

Se pela la toronja y se saca en cuatro gajos sin la semilla y se ponen a hervir. Cuando hierve se baja del fuego y se le agrega una cucharadita de bicarbonato, se lava bien con agua de tubo y se exprime, se pone en una olla con un poquito de agua, el azúcar o dulce, el clavo de olor y el rojo vegetal y lista la miel.

# Pan casero

María Córdoba Zúñiga  
Poasito

## Ingredientes

2 kilos de harina  
8 huevos  
4 cucharadas de levadura  
½ cucharadita de vainilla  
un poquito de anís  
taza grande de azúcar  
3 barras mantequilla

## Preparación

Se disuelve la levadura en 4 tazas de agua tibia se agrega un poco de harina, se revuelve la harina y se deja que crezca. Cuando esté bien crecida se echa el azúcar y la mantequilla, los huevos, vainilla, anís y se revuelve con la harina hasta que quede una pasta blanda, se amasa y se hacen bollos.



Pan casero

# Pan casero con anís

María de los Ángeles Carrillo  
Alajuela

## Ingredientes

harina de trigo  
levadura seca  
huevos de gallina  
margarina  
azúcar  
agua  
anís  
sal

## Preparación

Se disuelve la levadura en el agua tibia, descansa por 10 o 15 minutos, de seguido se mezcla con el 26% de la harina y se deja reposar por 3 horas, luego se agregan todos los ingredientes y se amasa hasta conseguir que la totalidad alcance el punto de elasticidad y maleabilidad deseada. Se forman los bollos que se ponen en bandeja, previamente engrasada y se hornea por 20 minutos.





## Pan de levadura

Flor Trejos Salazar  
Poás

### Ingredientes

$\frac{1}{2}$  taza de agua tibia  
 $1\frac{1}{2}$  tazas de harina  
6 huevos  
 $\frac{1}{2}$  taza de manteca  
2 barras de mantequilla  
1 bolsa de natilla  
2 tazas de azúcar  
2 cucharadas de levadura  
1 taza de leche tibia

### Preparación

Ponemos las dos cucharadas de levadura en la media taza de agua tibia con una cucharadita de azúcar para hacerla crecer, luego en un tazón grande batimos los huevos con el azúcar la mantequilla y la manteca derretida. Agregamos la natilla y la leche tibia y por último agregamos la harina y amasamos por espacio de 10 minutos. Se procede a hacer las bolas redondas y se dejan crecer 1 hora y luego se hornean por espacio de 25 minutos.

## Pan de yuca

Maribel Segura Jiménez  
San Antonio

### Ingredientes

1200 gramos de yuca  
1 tarro de leche condensada  
4 huevos  
2 barras de margarina  
1 cucharada de polvo de hornear  
1 cucharada de vainilla  
1 taza de harina  
1 taza de azúcar  
1 bolsa de natilla

### Preparación

Se raya la yuca por el lado más fino del rayador, se le agregan todos los ingredientes y se revuelve bien. Se vacía en un recipiente engrasado y se coloca en el horno por 25 minutos por debajo y 5 minutos por encima.

## Pan de yuca

Flor Trejos Salazar  
Poás

### Ingredientes

1 kilo de yuca  
 $\frac{1}{2}$  kilo de queso rallado  
1 taza de azúcar  
2 tazas de azúcar  
2 tazas de leche  
1 barra de mantequilla derretida  
4 huevos  
4 cucharaditas de polvo de hornear  
1 taza de harina

### Preparación

Pelamos la yuca y cruda se raya, rayamos el queso y unimos el resto de los ingredientes y se hornea por espacio de 40 minutos.



Pan de levadura

# Panecillos de naranja

Alicia Arias Ávila  
La Guácima

## Ingredientes

7 tazas de harina  
½ botella de leche hervida fría  
el jugo de 4 naranjas  
la ralladura de ½ limón  
1 taza de azúcar  
7 cucharaditas de polvo de hornear  
5 huevos  
4 barras de mantequilla  
½ cucharadita de vainilla

## Preparación

Se pone la harina, polvo de hornear, cremamos azúcar y mantequilla, luego los huevos, el jugo, ralladura, vainilla, leche. Se bate por unos minutos, formamos los panecillos. Los colocamos en hojas de plátano se llevan al horno de barro 5 minutos.

# Pañuelos de piña

Sileny Ugalde Murillo  
San Pedro, Poás

## Ingredientes

2 tazas de harina  
2 barras de margarina frías  
½ taza de leche  
1 cucharadita de azúcar  
½ cucharadita de sal

## Preparación

Se pica la mantequilla con un cuchillo sobre la harina, se le agrega la leche y se unen todos los ingredientes, se forma una pasta manejable que no se pegue a las manos. Se refrigerara por una hora, luego se estira y se parten en cuadros, se rellena, se barniza con huevo batido y se hornea.

## Relleno de piña

## Ingredientes

1 piña  
2 tazas de azúcar  
1 cucharada de margarina

## Preparación

Picar la piña en cuadritos, cocinar a fuego medio, agregar todos los ingredientes hasta que se espese. Dejar enfriar para llenar.

# Parranga

Alicia Arias Ávila  
La Guácima

## Ingredientes

1 kilo de maíz amarillo cocinado  
1 taza de queso Bagaces  
1 botella de leche agria  
sal al gusto  
1½ barra de mantequilla

## Preparación

Se batén todos los ingredientes y se forman las parrangas. Se ponen en hojas de plátano, se llevan a un horno de barro bien caliente de 3 a 5 minutos.

## Polvorones

Paola Quesada Molina  
La Trinidad

### Ingredientes

$\frac{3}{4}$  libra de margarina  
1½ taza de melaza  
6 tazas de harina  
2 cucharaditas de bicarbonato  
 $\frac{1}{8}$  cucharadita de nuez moscada en polvo  
½ cucharadita de clavo olor en polvo  
1 cucharadita de canela en polvo  
2 huevos  
1 cucharadita de vainilla

### Preparación

En la batidora ponemos la margarina, el azúcar y los huevos y batimos no a cremar, sino sólo a despedazar la margarina. Luego agregamos la melaza. Se incorporan los ingredientes secos hasta unir todo bien, si queda pegajoso se le pone un poco más de harina. Se hacen bolitas del tamaño de una fresa y se ponen juntos en bandeja no engrasada. Se hornean a 350° F por 30 minutos.

## Postre de higos

Ana Cecilia Rodríguez  
Laguna, Alfaro Ruiz

### Ingredientes

1 taza de azúcar  
2 paquetes de pan cuadrado  
1 barra de mantequilla  
10 higos azucarados partidos  
1 botella de leche  
1 cucharadita de vainilla  
5 huevos  
2 cajitas de dulce de leche  
canela azucarada al gusto

### Preparación

Se hace un caramelito con el azúcar y se pone en el pirex. Se untan las tajadas de pan por los dos lados con mantequilla, primero se le cortan las orillas, y se pone una capa de pan que cubra el caramelito, luego una capa de higos y así hasta finalizar con una capa de pan. Se bate la leche, vainilla, dulce de leche, huevos y la canela y se vierte sobre el pan y se hornea a 117°C por una hora. Se decora con merengue.

Postre de higos



## Postre de maracuyá

Kattia Prado Rodríguez  
Alajuela

### Ingredientes

4 sobres de gelatina blanca  
1 tarro de leche condensada grande  
1 caja de crema dulce  
½ taza de azúcar  
1 cucharada de Maicena  
5 maracuyás grandes  
1 taza de agua

### Preparación

Se licúa el maracuyá con 1 taza de agua y ½ taza de azúcar. De ese jugo se reserva ½ taza. En una taza de agua se pone la gelatina y se lleva al microondas. Por un minuto se licúa junto con la leche condensada, crema dulce y jugo de maracuyá. Se cuela y se vacía en un molde.

### Salsa Ingredientes

½ taza jugo de maracuyá que se reservó  
1 taza de agua  
5 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de Maicena

### Preparación

Se revuelve todo y se lleva a hervir.

## Prestiños

Sileny Ugalde Murillo  
Poás

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 2 cucharadas de manteca
- 1 taza de agua
- manteca para freír
- miel de tapa de dulce

### Preparación

Mezclar la harina con la manteca, agregar el agua, amasar hasta que no se pegue en las manos, formar pelotitas y estirar. Freír en manteca caliente, una vez fríos, se le agrega la miel al gusto.

## Prestiños

Maria Auxiliadora Montoya Vargas  
Alajuela

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 1 cucharada de sal
- 1 kilo de manteca
- 1 tapa de dulce
- 1 astilla de canela
- 1 hoja de higo

### Preparación

Se pone a derretir el dulce con un poquito de agua junto con la canela y la hoja de higo hasta que derrita bien y quede un poco espeso, se baja del fuego y se deja enfriar. En una palangana se vacía la harina, la sal y poco a poco agua a temperatura ambiente, hasta que alcance el punto de no pegarse en las manos. Se enharina la mesa y se cogen pelotitas pequeñas y se estiran con un bolillo sin que se sequen hasta que queden muy finos. Se cocinan en manteca muy caliente hasta que doren por ambos lados, se escurren en una toalla absorbente y se le echa miel al gusto. Disfrute de un rico prestiño.

## Pudín de chayote

Zoila Vargas Hernández  
Grecia, Tacares

### Ingredientes

- 2 chayotes bien sazones
- $\frac{1}{4}$  taza de Maicena
- 1 taza de migas de pan
- $\frac{1}{2}$  taza de harina
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$  taza de margarina derretida
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de clavo de olor molido
- 1 taza de leche

### Preparación

Partir cada chayote en 4 tajadas y ponerlos a cocinar, hacer un puré con los chayotes ya cocinados y agregar los demás ingredientes, revolver bien. Engrasar un molde y vaciar, llevarlo al horno precalentado a 320° por 20 minutos o hasta que dore, partirllo una vez que esté frío.



## Queque de ayote sazón

María Lourdes Soto Alpízar  
San Antonio

### Ingredientes

- 4 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de nuez moscada
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de clavo de olor
- 1 barra de mantequilla
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar
- 1 taza de dulce de tapa
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite
- 3 huevos enteros
- 3 tazas de puré de ayote sazón
- $\frac{2}{3}$  taza de tinta de café
- 1 taza de manzana encurtida
- 1 taza de pasas o semillas mixtas

### Preparación

Cernir todos los ingredientes secos, batir la mantequilla, azúcar, tapa de dulce, aceite, huevos por 5 minutos, todo junto. Agregar el puré de ayote y la manzana (adicional). Agregar los ingredientes secos alternos con la tinta de café. Agregar las pasas o semillas mixtas en el horno en 350°C por hora.

## Queque de mango

Emilia Rodríguez Argüello  
Zarcero, Alfaro Ruiz

### Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  taza de harina
- $\frac{1}{2}$  barra de margarina
- $\frac{3}{4}$  taza de azúcar
- 1 mango picado
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 huevos (enteros)

### Preparación

Se bate la margarina (que quede muy espumosa), se le agrega los  $\frac{3}{4}$  de azúcar, luego alternamos con los huevos.

Se cierne el polvo de hornear con la harina. El mango se pica y se echa de último.

Luego al horno por 350°C en un molde engrasado y enharinado.

Queque de ayote sazón



# Queque de pejibaye

Yerleny Cascante Flores  
Alajuela

## Ingredientes

- 2 tazas de pejibayes, pelados y rallados
- 2 tazas de tapa de dulce rallado
- 6 huevos
- 2 tazas de leche
- 2 barras de mantequilla
- 1 taza de harina
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de clavo de olor
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharaditas de vainilla
- $\frac{1}{2}$  taza de pasas



## Preparación

El horno a 350° F. Engrase un molde con manteca y enharine. En la batidora coloque los pejibayes, la tapa de dulce, la mantequilla y bata muy bien. Agregue los huevos uno por uno.

En un recipiente mezcle muy bien la harina con la canela, la nuez moscada, el clavo, la sal, el bicarbonato y el polvo de hornear. Retire de la batidora la mezcla de pejibayes y agregue los

ingredientes secos en forma suave y envolvente, poco a poco, alternando con la leche y con la vainilla. Agregue las pasas y mezcle muy bien. Coloque en el molde. Hornee por 35 minutos o hasta que al introducir un palillo de dientes, este salga limpio. Desmolde caliente. Si lo desea puede, aún con el queque caliente, bañarlo con  $\frac{1}{4}$  de taza de jugo de naranja. Deje enfriar y espolvoree con azúcar molido.

# Quesadillas de la abuela

Paola Quesada Molina  
La Trinidad

## Ingredientes

$\frac{1}{4}$  libra de margarina  
2 tazas de harina  
4 cucharadas de azúcar  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal  
2 cucharaditas de polvo de hornear.

1 huevo  
 $\frac{1}{3}$  taza de leche  
 $\frac{1}{2}$  barra de margarina

## Preparación de la pasta

En la batidora ponemos todos los ingredientes secos y batimos hasta formar boronas, unimos con la leche y el huevo juntos. Se estira la pasta se hacen ruedas y se rellenan. Se hornean hasta dorar en 350°C.

## Ingredientes del relleno

$\frac{1}{2}$  cucharadita de achiote  
4 gotitas de colorante rojo  
1 taza de harina  
1 huevo  
 $\frac{1}{3}$  taza agua  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

1 taza queso molido  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita bicarbonato  
 $\frac{1}{2}$  taza de azúcar  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita jamaica  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita clavo olor



## Preparación

En una olla ponemos a derretir la margarina con el achiote, aparte los secos le ponemos la margarina derretida y los líquidos. Se revuelve todo bien.

# Suspiros

Sileny Ugalde Murillo  
Poás

## Ingredientes

$\frac{1}{2}$  taza de claras de huevo  
 $1\frac{1}{2}$  taza de azúcar  
1 cucharadita de almidón de Yuca

## Preparación

Batir las claras a mano fuertemente o en batidora, agregar el azúcar hasta que queden firmes, agregar el almidón, se coloca la mezcla en cucharadas en una lata engrasada con manteca y se hornea a calor bajo por espacio de 1  $\frac{1}{2}$  hora más o menos.

## Tamal asado

Benigna Rodríguez Espinoza  
San Mateo

### Ingredientes

- 1 kilo de masa de maíz
- 1 kilo de leche dulce
- 1 botella de leche agria
- 1 taza y media de azúcar
- ¼ kilo de queso molido
- 1 barra de margarina
- 1 paquete de coco rallado

### Preparación

Se revuelve la masa con la leche, se le agrega, la natilla, queso, margarina, azúcar y el coco. Se revuelve bien y se pone a hervir hasta que seque. Se baja del fuego se pone en un molde y se hornea hasta que dore, luego se saca del molde y se parte.

## Tamal asado de masa

Cristina Castro Zamora  
Grecia

### Ingredientes

- 2 kilos de masa
- ½ kilo de queso semiduro, rayado
- 400 gramos de natilla
- 1 barra de margarina
- 3 tazas de azúcar
- 4 huevos

### Preparación

Colar la masa y dejarla reposar por dos horas. Posteriormente botarle el agua sobrante y mezclar con el resto de los ingredientes, cocinar a fuego lento, moviendo constantemente, evitando que se pegue y formen grumos, una vez hervida, poner en un molde al horno a 350°C de 45 minutos a una hora aproximadamente.

## Tamal asado poaseño

Damaris Madrigal Castro  
San Pedro, Poás

### Ingredientes

- 2 tazas de masa
- 2 barras de margarina
- 5 huevos
- 1 coco
- 2 tazas de leche agria
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 tazas de agua tibia

### Preparación

Colocar en un tazón la masa con el agua tibia, abrir el coco, botarle el agua y rallar, incorporar el resto de los ingredientes con la mantequilla previamente derretida. Se coloca en un molde y se hornea.



Tamal asado

## Tamal de maicena

Sandra Montero Gómez  
Calle Loría

### Ingredientes

- 1 lata de leche condensada
- 285 gramos de queso crema
- 1 barra de lactocrema
- 1 paquete de coco deshidratado
- 1 litro de leche
- 1 caja de Maicena (mediana)
- canela en astilla
- clavo de olor
- $\frac{2}{3}$  taza de azúcar
- 2 cucharadas de vainilla

### Preparación

En una olla grande se vierte la leche, coco, lactocrema, queso crema, canela, clavo de olor y azúcar. Se coloca al fuego medio hasta que el queso crema se disuelva, luego se disuelve la Maicena aparte con un poco de agua y se agrega, moviendo constantemente con una cuchara de madera (preferiblemente), cuando no tenga un solo grumo, se agrega la vainilla y la leche condensada. Luego se vierte en un molde y se coloca en el horno durante 30 o 40 minutos a 250°C.



Tamal de Maicena

## Tamal de maicena

Cristina Castro Zamora  
Grecia

### Ingredientes

- 6 tazas de leche
- 250 gramos de natilla
- 4 huevos
- 240 gramos de Maicena
- 1 taza de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- pasas al gusto (opcional)

### Preparación

Se pone a hervir la leche con el azúcar (reservar un poco para revolver la Maicena). Una vez hervida se baja del fuego y se le agrega: la natilla, la mantequilla y los huevos (previamente batidos). Una vez revueltos todos los ingredientes, a mano o con batidora, se pone la mezcla al fuego hasta hervir, se baja del fuego y se le agregan las pasas y se lleva al horno a 350°C durante una hora aproximadamente.

## Tamalitos de elote

Alicia Arias Ávila  
La Guácima

### Ingredientes

- 16 elotes tiernos
- $\frac{1}{2}$  taza de azúcar
- 1½ tazas de harina
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear

### Preparación

Se mezclan los ingredientes, se soasan hojas de plátano, colocamos una cucharada en una hojita formamos los tamalitos. Se ponen a asar por 5 minutos en el horno de barro.

## Tamalitos de elote

Isabel Ramos Víquez  
Sabana Redonda de Poás

### Ingredientes

- 15 elotes tiernos
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de azúcar
- pabilo y tuzas para envolverlos

### Preparación

El maíz tierno se ralla, luego se licúa y se le agrega la sal y el azúcar. Se forma una pasta suave y se extienden dos tuzas, colocadas una sobre otra, pero a la mitad y se colocan dos cucharadas de la pasta, se doblan las hojas de manera que no se salga la pasta y se amarra con el pabilo. Se alista una olla con agua y se cocinan por 40 minutos.

## Tamalitos de elote en hojas de plátano

Rosa María Arroyo Vargas  
Naranjo

### Ingredientes

- 12 elotes tiernos
- $\frac{1}{2}$  taza de queso semiduro
- 230 gramos de margarina
- $\frac{1}{4}$  barra de mantequilla
- 1 huevo
- 7 yemas
- azúcar al gusto
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$  a 1 taza de harina
- hojas de plátano pequeñas

### Preparación

Se muele el maíz, una vez listo se agregan el resto de los ingredientes, la mezcla debe quedar homogénea. Luego debe engrasar varias bandejas y precalentar el horno a 350°C. Posteriormente, debe colocar una cucharada de la mezcla en las hojas de plátano y envolverlas como un tamal. Finalmente se introducen al horno hasta que doren.

## Toronja

Emilia Rodríguez Argüello  
Alfaro Ruiz, Zarcero

### Ingredientes

- 5 toronjas
- 2 tazas de azúcar
- canela en astilla
- clavo de olor



### Preparación

Se colocan 2 botellas de agua, ésta se pone a hervir con el azúcar y la canela. Esto se debe de tapar para elaborar un almíbar, cuando está lista se procede a escurrir la toronja y se le aplica el almíbar tapada. Si se ve que se está secando, se le aplican poquitos de agua hasta dar el punto.



Tamalitos de elote

# Toronja

María Elena Matamoros León  
Alfaro Ruiz, Santa Rosa

## Ingredientes

- 3 toronjas
- ½ paquete de gelatina de fresa
- 4 tazas de azúcar
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal

## Preparación

Las tres toronjas deben estar peladas y cortadas en gajos de 4 tajadas, después debe ponerlas al fuego a cocinar con la cucharadita de sal. Cuando estén suaves debe bajar la olla del fuego y botarle el agua. Después la deja enfriar y le sigue cambiando el agua hasta lograr quitarle gran parte del amargo.

**ALMÍBAR:** en la olla ponemos las 4 tazas de azúcar, 3 de agua, el paquete de gelatina de fresa y las 3 hojas de higo. Dejando así que se haga almíbar (que quede meloso). Escurre la toronja después de un día de estar cambiando el agua, llevándola así a la olla donde tiene listo el almíbar y dejar que lentamente se seque en el fuego, por último se retiran las hojas de higo.

# Torrejas

Elvia Calvo Delgado  
Carrizal

## Ingredientes

- 1 baguette
- 3 huevos
- miel de tapa de dulce
- canela en polvo
- aceite

## Preparación

Se parte el pan en tajadas, se batirán las claras a punto de nieve y se le agregan las yemas, se van pasando las tajadas de pan y se fríen, luego se pasan por la miel y se van poniendo en un platón, se rocían con canela en polvo.



# Torrejas

María Auxiliadora Montoya Vargas  
Urb. Los Jardines

## Ingredientes

- 1 baguette blanco
- 6 huevos
- aceite
- 1 tapa de dulce
- canela en astillas
- 1 hoja de higo

## Preparación

Se pone a derretir el dulce, junto con la canela y el higo en un poquito de agua, hasta que espese. Se aparta.

Se parte el baguette en tajadas, se batirán los huevos a punto de nieve y se pondrá la sartén a calentar junto con el aceite. Se pasan las tajadas de pan por el huevo, se fríen por los dos lados y se echa miel, se escurre la miel y se pone en un plato hasta que enfríe. Son muy ricos para un rato de la tarde.

## Torta caribeña

Maribel Vásquez Rodríguez  
Sabanilla

### Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 1 taza de azúcar
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- bicarbonato
- 1 $\frac{1}{4}$  taza de piña cocida en cuadritos
- 1 huevo

### Preparación

Se batén a mano los ingredientes y se hornea por 30 minutos.

**Para la cobertura:** Se pone en una olla al fuego una barra de margarina, una taza de azúcar, una bolsa de coco,  $\frac{3}{4}$  de leche evaporada y una cucharadita de vainilla y se cocina hasta que se espese. Con esta mezcla se cubre la torta.

Torta de arroz



## Torta de arroz

Zoila Vargas Hernández  
Grecia, Tacares

### Primera parte

#### Ingredientes

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| 4 tazas de agua              | 12 semillas de jamaica     |
| 12 semillas de clavo de olor | canela en astilla al gusto |

#### Preparación

Hervir por 10 minutos los ingredientes anteriores y colar.

Agregar a esto:

- |                          |                                  |
|--------------------------|----------------------------------|
| 2 tazas de arroz         | $\frac{3}{4}$ barra de margarina |
| 3 tazas de leche         | $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal |
| 1 cucharadita de achiote |                                  |

Cocinar los ingredientes anteriores hasta que el arroz esté reventado.

Agregar a esto:

- |                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| 1 taza de natilla | 200 gramos de queso semiduro rallado |
| 2 tazas de azúcar |                                      |

Revolver bien y colocar en un molde engrasado

### Segunda parte

#### Ingredientes

- |                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| 1 huevo                | 1 taza de natilla                    |
| 3 cucharadas de azúcar | 100 gramos de queso semiduro rallado |

#### Preparación

Mezclar bien estos ingredientes.

Cubrir el arroz con esta mezcla y llevar al horno precalentado a 350°C, por 20 minutos aproximadamente. Cuando esté dorado apagar el horno y retirar. Dejar en reposo y cortar cuando esté frío.

# Torta de arroz

María Elena Matamoros León  
Alfaro Ruiz, Santa Rosa

## Ingredientes

$\frac{1}{4}$  cucharadita de nuez moscada  
2 astillas de canela  
2 clavos de olor  
 $\frac{1}{2}$  barra de margarina  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de achiote  
 $\frac{1}{2}$  taza de arroz  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

5 tazas de agua  
 $\frac{1}{2}$  taza de leche  
5 cucharadas de azúcar  
 $\frac{1}{2}$  taza de dulce raspado  
2 cucharadas de queso rallado  
2 cucharadas de Maicena disuelta en  $\frac{1}{2}$  taza de leche  
1 huevo bien batido

## Preparación

En una olla al fuego ponemos  $\frac{1}{2}$  barra de margarina con la sal, el achiote, el clavo de olor, la canela, la nuez moscada y el arroz, juntos los ponemos a tostar un poquito para que la margarina se derrita y así le agregamos las 5 tazas de agua y lo ponemos en el fuego tapándolo y dejándole a fuego bajo para que el arroz reviente. Cuando el líquido se ha secado, se le ponen las 2 tazas de leche evaporada, más la leche, agregando el dulce

raspado con el azúcar, la Maicena junto con la  $\frac{1}{2}$  taza de leche y el huevo batido. Dejamos un ratito en el fuego para que se seque un poquito. Si tuviéramos hojas de plátano se ponen en el fondo del molde para asar y si no tenemos engrasamos y enharinamos el molde y así lo llevamos al horno por 30 minutos para cocinar y para dorar 15 minutos. Después lo sacamos del horno, le ponemos leche condensada y lo esparcimos con una brocha. Por último se parte cuando está frío.



# Torta de arroz

Edelmira Castro Rodríguez  
Desmonte, San Mateo

## Ingredientes

1 taza de arroz  
2 tazas de tapa de dulce molido jamaica al gusto  
1 litro de leche  
1 cucharada de mantequilla  
1 tarro pequeño de leche condensada  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de achiote

## Preparación

Se cocina el arroz con la leche y con la jamaica. Cuando esté suave, se le mueve constantemente hasta que esté el arroz suave, se vacía en un molde y se pone al horno por 10 minutos hasta que dore, se parte en cuadritos y listo.

## Torta de arroz

Emilia Rodríguez Argüello  
Alfaro Ruiz, Zarcero

### Ingredientes

- 5 tazas de arroz
- 3 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 4 botellas de leche
- 1 barra de margarina
- 1½ cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de vainilla
- Vitamaíz

### Preparación

Se dejan en agua las 5 tazas de arroz un día antes, en reposo. Luego se cocinan con poquita agua, se les agregan la margarina, el achiote y el azúcar. Luego se cocinan las 4 botellas de leche con clavo de olor y canela. Esto se bate junto con los huevos y el Vitamaíz, al igual la vainilla se aplica. Se hornea.

## Torta de arroz

Flor Trejos Salazar  
San Pedro, Poás

### Ingredientes

- 1 kilo de arroz
- ½ kilo de azúcar
- 2 astillas de canela
- 10 clavos de olor
- 1 litro de leche
- 1 bolsa de natilla
- 3 yemas de huevo
- 1 cucharadita de achiote

### Preparación

Cocinamos con suficiente agua y se agregan la canela y los clavos de olor con una pizca de sal, cuando el arroz está cocinado agregamos la leche y el azúcar. Lo vaciamos en un molde y por aparte batimos las tres yemas con la natilla y se vacía sobre el arroz, se hornea por espacio de una hora.



## Torta de arroz poaseña

Ana Violeta Madrigal Castro  
San Pedro, Poás

### Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- 2 litros de leche
- 1 paquete de leche en polvo
- 1 tarro de leche condensada
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 3 astillas de canela
- 5 clavos de olor
- ½ kilo de queso molido
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharadita de achiote
- 2 tazas de azúcar
- ½ paquete de natilla
- 2 huevos
- ¼ taza de azúcar

### Preparación

Se cocina a fuego lento el arroz con una caja de leche, la nuez moscada, canela, clavos, se le agrega el resto de la leche hasta que esté suave, posteriormente se le va agregando la leche condensada y la evaporada, la leche en polvo se disuelve en 1 taza de agua, se agrega, y se mueve constantemente. Posteriormente se le agrega la mantequilla, el achiote, el azúcar y de último el queso.

Se coloca en un molde y se pone a hornear, a la hora de dorar se le agrega por encima la natilla, los huevos y el azúcar previamente mezclados.

# Torta de novios

Sileny Ugalde Murillo  
Poás

## Ingredientes

- 5 tazas de agua  
clavos de olor, canela y jamaica
- 2 tazas de arroz
- 1 barra de margarina
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharadas (copetonas) de Vitamaíz
- 300 gramos de queso rallado
- ½ cucharadita de achiote
- 1 litro de leche
- ½ taza de leche condensada

## Barniz

## Ingredientes

- 1 huevo
- 2 paquetes de galletas María (molida)

## Preparación

En una olla de fondo grueso se pone a hervir el agua con la canela, el clavo de olor y la jamaica (envueltos en una mallita). Se le agrega el arroz, se tapa, se le agrega la margarina, el achiote, la leche y el azúcar. Moverlo para que no se pegue. Agregarle la leche condensada y siga moviéndolo. Se mezcla el Vitamaíz con un poquito de leche o agua y se le agrega al arroz, revolver rápido para que no se le forme grumos. De último, agréguele el queso rallado y bájelo del fuego (retire la mallita con los olores). Verterlo en un molde engrasado. Déjelo que se refresque un poco y con una brochita se le unta en la superficie la mezcla de la galleta molida con el huevo, métalo al horno hasta que dore, déjelo enfriar.



# Cocina Tradicional Costarricense

## Heredia





# Heredia Comidas



# Angú

Lilliam Villalobos Lobo  
San Rafael

## Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 rollo de culantro
- 1 hoja de apio
- 1 chile dulce
- Sal
- $\frac{1}{2}$  kilo de carne molida
- 2 tomates grandes licuados
- aceite
- 12 guineos

## Preparación

Se pelan y se sancochan los guineos. Se fríe la carne molida con la cebolla, el apio, el culantro y el tomate. Se agrega sal al gusto. Mezclar la carne y los guineos picados y se deja hervir 5 minutos a fuego lento. Servir en plato fuerte o en porción.

# Arracache

Ángela Zárate Sánchez  
Barva

## Ingredientes:

- |              |             |
|--------------|-------------|
| arracache    | ajo         |
| cebolla      | chile dulce |
| aceite       | carne       |
| sal al gusto |             |

## Preparación

Se pela el arracache. Se muele. Se pone a hervir en una olla. Seguidamente se escurre. Por aparte se fríen los olores: ajo, cebolla y chile. Luego se agrega el arracache, se le pone aceite, se le agrega la carne y sal al gusto.



# Arroz guacho

Agustina Ortiz Ugarte  
San Rafael

## Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 2 zanahorias grandes
- 2 papas grandes
- 1 pechuga de pollo pequeña
- $\frac{1}{4}$  kilo de posta de cerdo
- 1 rollo de culantro coyote
- 2 matitas de cebollinos
- 1 chile dulce
- 1 cebolla mediana
- 5 ajos grandes
- 2 consomés de pollo
- achiote al gusto
- pimienta negra al gusto
- 1 chayote tierno

## Preparación

Cortar la carne de cerdo y el pollo en trocitos pequeños y freírlos durante 5 minutos en aceite con dos ajos, media cebolla y medio chile dulce. Agregar 2 tazas de agua y cocinar por 20 minutos o hasta que la carne esté suave.

Freír el arroz con  $\frac{1}{2}$  cebolla,  $\frac{1}{2}$  chile dulce y 3 ajos mas las zanahorias, las papas y el cebollino que se han picado finamente.

Agregar el arroz, la carne con su caldo mas 10 tazas de agua. Verificar que la sal sea la adecuada y si es necesario agréguele una pizca. Se deja hervir por 20 minutos solamente. Queda con caldo pero al dejar en reposo alcanza la condición de arroz guacho.

# Caldo de quelites

Margarita Vega Muñoz  
Santa Bárbara

## Ingredientes

quelites  
caldo de carne de res  
culantro  
tortilla a las brasas tostadas

## Preparación

Se prepara el caldo de res, se agregan los quelites, el culantro y las tortillas a las brasas tostadas y listo para comer.

# Chancletas

Mónica Villalobos Sánchez  
Barva

## Ingredientes

3 chayotes sazones  
1 chile dulce  
1 cebolla  
½ kilo de carne molida  
1 ajo  
½ kilo de queso rallado  
1 cucharadita de aceite  
sal al gusto  
pimienta al gusto

## Preparación

Poner a cocinar los chayotes enteros sin pelar, en olla de presión por unos 25 minutos. Una vez cocinados se parten a la mitad a lo largo, se les quita el corazón y con una cuchara se les saca toda la pulpa dejando las cáscaras vacías. En una olla aparte se coloca el aceite y el achiote una vez caliente se le agrega la carne, el chile, la cebolla y el ajo. Cuando esté cocido se mezcla con la pulpa del chayote, salpimentar al gusto, se vuelven a llenar las cáscaras, se le espolvorea el queso rallado por encima y se meten al horno minutos antes de servir hasta que doren.

# Chicasquil

Grettel Marchena Zárate  
San Pablo

## Ingredientes

1 kilo de papa  
chicasquil  
cebolla  
ajo  
sal

## Preparación

Poner a cocinar el chicasquil en olla de presión aproximadamente una hora. Luego escurrir el chicasquil y picarlo fino. Aparte en una olla sofreír el ajo, la cebolla y agregar la papa y el chicasquil y sofreír.





## Ensalada de guineo

Elieth Chaves Miranda  
San Rafael

### Ingredientes

- 20 guineos
- 1 lata de atún en trozos
- 1 lata de chiles jalapeños
- 1 mayonesa
- 1 cebolla
- 1 rollo de culantro
- sal al gusto

### Preparación

Pelar los guineos, cocinarlos con sal al gusto. Enfriarlos y picarlos. Se agregan los otros ingredientes, la cebolla finamente picada con el culantro, el atún y la mayonesa. Se mantienen en el refrigerador.

## Estofado

Margarita Vega Muñoz  
Santa Bárbara

### Ingredientes

- carne de hueso de pescuezo
- ajos
- culantro coyote
- comino
- sal

### Preparación

Se cocina a fuego lento la carne de hueso de pescuezo, se agregan los ajos, el culantro coyote, el comino y la sal. Se desmenuza la carne, se cuela el caldo, se agrega la carne y calientito se sirve.

## Estofado de carne

Xinia Hernández Sancho  
Heredia

### Ingredientes

- 1 kilo de falda de res en trozos
- 1 cucharada de chile picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- especies al gusto

### Preparación

Previamente se adoba la carne con sazonador, sal y orégano. Se cocina la carne a fuego lento en agua con olores y al final se agrega la papa.

# Frito con guineos

Leyla Jiménez Agüero  
San Rafael

## Ingredientes

- 2 kilos de carne de cerdo
- 2 rollos de culantro
- 1 cebolla
- 4 ajos
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 mano de guineos
- sal al gusto

## Preparación

Cocinar la carne con olores por lo menos de dos a tres horas, con suficiente agua. En el momento que la carne esté en el punto, se le quita un poco de grasa. Se le echan los guineos y los olores, se revuelve todo y se sirve bien caliente.

# Gallina casera

Ángela Zárate Sánchez  
Barva

## Ingredientes

- 1 gallina
- culantro coyote
- achiote
- sal

## Preparación

Se cocina la gallina con olores. Se le agrega el culantro coyote. Se le pone el achiote y la sal. Lista para comer.

# Gallina rellena

Ileana Conejo Miranda  
San Rafael

## Ingredientes

- 1 gallina
- verduras
- huevo duro
- arroz

## Preparación

Cocinar la gallina una hora en poca agua. Sacar la gallina y rellenarla con verduras, huevo duro, arroz, etc. Hornear la gallina.



Gallina casera

## Gallina sudada

Margarita Vega Muñoz  
Santa Bárbara

### Ingredientes

gallina de patio  
cebolla  
culantro coyote  
achiote y sal

### Preparación

Se cocinan las gallinas que sean de patio, se desmenuzan, se sudan con cebolla, culantro coyote, y por último, se sofríe en achiote.



## Guineo con pollo

María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Barva

### Ingredientes

15 guineos  
½ kilo de pollo  
½ chile dulce  
1 cebolla  
1 rollito de culantro  
sal al gusto  
2 tomates  
1 cucharadita de achiote  
1 cucharadita de consomé de pollo

### Preparación

Se cocinan los guineos con agua y sal. Se pica el chile, la cebolla, el culantro y el tomate, se le agrega el pollo y se cocinan para preparar la salsa. Se le pone el achiote y el consomé con la sal al gusto. Cuando los guineos ya están se escurren y se ponen en la salsa con el pollo.

## Guiso de chayote, elote y quelites

Estrella Villalobos Fonseca  
Heredia

### Ingredientes

2 chayotes grandes  
1 elote tierno  
15 quelites de chayote  
½ taza de leche  
1 rollo de culantro  
1 cebolla grande  
1 chile dulce grande  
3 dientes de ajo  
 $\frac{1}{8}$  cucharada de achiote  
3 cucharadas de salsa inglesa  
3 cucharadas de aceite común

### Preparación

Picar los chayotes, el elote y los olores. Sofreír los olores en las tres cucharadas de aceite, agregar los demás ingredientes, excepto el culantro, cocinar de 15 a 20 minutos, luego agregar el culantro y sal al gusto.

# Lomo relleno

Ángela Zárate Sánchez  
Barva

## Ingredientes

lomo  
huevo duro  
papa  
chile

## Preparación

Se abre el lomo. Se adoba. Se rellena con huevo, papa y chile. Se une y se amarra para que quede bien cerrado. Se pone a cocinar durante 45 minutos. Esta listo para comer.

# Lomo relleno

Margarita Vega Muñoz  
Santa Bárbara

## Ingredientes

lomo  
arroz  
papa  
huevos  
orégano  
ajos  
sal

## Preparación

Se condimenta la carne, se agrega arroz cocinado con achiote, papas y huevos duros. Se arrolla con pabilo y se cocina a "puro amor". Cuando está cocido y frío se le agrega ajo, manteca y achiote. Se sofrié y se tajadea.

# Lomo relleno

María Julia Gutiérrez Céspedes  
Barva

## Ingredientes

1 lomo de 2 kilos  
3 huevos duros  
1 taza de arroz preparado  
1 cabeza de ajos  
1 cucharada de orégano seco  
2 papas medianas en juliana

## Preparación

Adobar unas seis horas la carne con el orégano y los ajos. Posteriormente condimentar con más ajo y orégano el arroz, las papas y por último, los huevos duros en julianas. Cuando el relleno está listo se coloca en la carne, se arma y se sirve. Póngalo a cocinar en una olla ancha con poco agua luego se dora en el horno hasta que esté lista.

Lomo relleno



## Pastel de papa con carne molida (Ganadora)

Ana Méndez Castro  
San Rafael

### Ingredientes

½ barra de mantequilla  
2 kilos de papa  
sal  
1 kilo de carne molida  
¼ de queso  
ajos, cebolla, chile dulce, culantro y apio

### Preparación

Se sancochan las papas y se hace puré. Se arregla la carne con todos los olores con una cucharada de mantequilla y el resto de mantequilla al puré. La mitad del puré se echa en el pírex, luego se pone la carne ya arreglada y la otra parte del puré y se le raya el queso encima.



## Pastel de yuca

María de los Ángeles Alfaro Álvarez  
Santa Bárbara

### Ingredientes

1 kilo de yuca  
¼ kilo de queso mozzarella  
1 barra de margarina  
½ kilo de carne desmechada  
1 cebolla pequeña  
1 rollo de culantro  
1 chile dulce rojo  
1 caja de queso crema de 220 gramos  
sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla coloque la yuca y cocínela hasta que esté bien suave. Prepare un puré con la yuca. Agregue el queso y la margarina.

En un sartén sofría los olores hasta que estén dorados. Únalos al puré con la sal y pimienta al gusto. Coloque en un pírex una capa de puré y luego la carne, rocíe sobre esta la mitad del queso rallado. Por último, coloque la otra capa de puré y rocíe el queso restante. Hornee hasta que el queso gratine. Sirva caliente.

## Perol de patio, botica de la abuela

Sandra Miranda Morales  
San Rafael

### Ingredientes

1 libra de papa  
1 libra de yuca  
1 libra de ayote  
6 chayotes pequeños  
6 tacacos sazones  
2 plátanos verdes  
2 elotes  
10 dientes de ajo  
2 cebollas  
2 chiles dulce  
6 hojas de culantro coyote  
1 rollo de culantro de Castilla  
2 ramas de apio  
4 ramitas de tomillo  
2 ramitas de orégano  
sal al gusto o hasta lograr la sazón  
2 o 3 tomates  
2 libras de carne de gallina  
2 moñitos de cabello de ángel  
agua

### Preparación

Se lavan muy bien todas las verduras, se agrega agua hasta apenas cubrirlas. Agregue las especias naturales para ayudar al sabor del platillo (reserve un poquito para el final de la receta ya, que da aún más sabor). Cocine por aparte el guineo o plátano. Éste es más suave y se recocina (luego agréguelo al perol). Póngale la sal. Sirva caliente.

Este platillo se acompaña con: arroz con achiote, tortillas palmeadas y aguadulce negra caliente.

*Perol de patio, botica de la abuela*

# Picadillo de arracache

Laura González Vargas  
San Rafael

## Ingredientes

- 2 kilos de arracache
- ½ kilo de cecina
- 5 dientes de ajo
- 1 rollito de culantro
- 1 sobre de consomé de pollo
- 1 cucharadita de achiote
- 4 cucharadas de manteca
- orégano al gusto
- ½ cucharadita de condimento
- ¼ cucharadita de sal
- 1 chile dulce pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 ramita de apio

## Preparación

Se cocina la carne con 2 dientes de ajo, orégano, la ramita de apio, ½ rollito de culantro, ¼ de chile dulce, una rodaja de cebolla, medio consomé y ¼ de cucharadita de sal. Se deja enfriar y se muele.

El arracache se pella, se lava y se parte en pedazos pequeños para molerlos, una vez molido, se coloca en una olla y se le agrega agua hasta cubrirlo y se lleva al fuego hasta el primer hervor. Una vez hervido se introduce en un saquito, donde se lava y se coloca en el secador.

Aparte se pican finamente los ajos, el chile y la cebolla. Se colocan en una olla, junto con la manteca y el achiote, hasta cristalizar para seguidamente agregar la carne, el arracache, el condimento, el consomé y la sal. Se cocina y se mezclan por unos minutos.

Para finalizar, se incorpora mezclando el culantro finamente picado. Rinde para 15 personas aproximadamente.

# Picadillo de arracache

Grettel Marchena Zárate  
San Pablo

## Ingredientes

- 1 kilo de arracache
- 1 kilo de cecina
- sal al gusto
- tomillo
- culantro
- orégano
- chile dulce
- cebolla
- ajo
- 1 pizca de achiote

## Preparación

Se cocina la carne con todos los olores, una vez que esté fría se deshilacha y pica. Aparte se sofrié el ajo, el culantro, el chile dulce y se agrega la carne con una pizca de achiote. Se agrega sal al gusto, luego se incorpora el arracache y se revuelve.

# Picadillo de arracache

Margarita Vega Muñoz  
Santa Bárbara

## Ingredientes

- arracache
- carne de cecina
- carne de cerdo
- ajos
- manteca
- cominos
- sal

## Preparación

Se pela el arracache, se lava y se muele con maquinilla de arracache. Se cocina y se escurre. Se cocina la carne, se pica y se arregla. Se pone en una batea el arracache, la carne, la sal y los cominos. En una olla se pone la manteca, los ajos y el achiote. Se sofrié y se mete al horno para hervir y se pone en una tortilla.



Picadillo de Arracache



## Picadillo de arracache

Estrella Villalobos Fonseca  
Heredia

### Ingredientes

- 2 kilos de arracache
- 1 cebolla grande
- 1 chile dulce grande
- 3 dientes de ajo
- 1 sobre de consomé
- 3 cucharaditas de aceite común
- 1 kilo de cecina
- 3 rollos de culantro
- 1 rama de orégano pequeña
- $\frac{1}{8}$  cucharada de achiote
- 2 ramas de apio
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- sal al gusto

### Preparación

Pelar y picar el arracache, pasarlo por agua tibia y luego escurrirlo. Cocinar la carne con ajo, orégano, culantro y consomé. Luego picar la carne. Sofreír en las tres cucharaditas de aceite los olores picados con el octavo de cucharada de achiote, agregar la carne, las tres cucharadas de salsa inglesa y el arracache. Mezclar hasta que se mezclen los sabores.

## Picadillo de chayote con chicasquil

Ileana Solera Vega  
Santa Bárbara



### Ingredientes

- 3 chayotes sazones pelados y picados
- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla picadita fina
- $\frac{1}{2}$  taza de chile dulce picadito fino
- 1 taza de chicasquil tierno picado fino
- $\frac{1}{4}$  kilo de chorizo seco
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 1 consomé de gallina
- $\frac{1}{2}$  taza de agua

### Preparación

En una sartén sofriá el chorizo, luego los olores, la cebolla, el chile dulce, el ajo, el chayote y el consomé. Revuelva y tape por diez minutos. Destape, baje el calor, agregue el chicasquil y el agua. Tape hasta que suavice. Sirva con tortilla.

## Picadillo de chayote sazón con salchichón

María Julia Gutiérrez Céspedes  
Barva

### Ingredientes

- $\frac{1}{4}$  kilo de salchichón
- 2 chayotes grandes sazones
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 4 dientes de ajo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada grandecita de sal
- 1 pizca de comino

### Preparación

Se pican los chayotes en cuadritos, se raya el salchichón y se pican los olores. Se sofríen los olores y el salchichón, se agrega el chayote y se pone a sofreír por unos 30 minutos.

## Picadillo de chicasquil

Leyla Jiménez Agüero  
San Rafael

### Ingredientes

- hojas de chicasquil
- 3 ajos
- 1 rollo de culantro
- ½ cebolla
- 1 kilo de carne de cerdo
- ½ kilo de papa
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de aceite
- sal al gusto

### Preparación

Se cocina la hoja de chicasquil hasta llegar a un punto de cocimiento color amarillo, se pica como picar culantro fino, después se fríe el ajo y la cebolla con poquito aceite hasta dorar. Se agrega la carne y la papa picada bien fina junto con las hojas de chicasquil, se mezcla bien y, por último, se agrega pimienta y el culantro al gusto.



*Picadillo de chicasquil con papa y carne de cerdo*

## Picadillo de chicasquil

Xinia Hernández Sancho  
Heredia

### Ingredientes

- 3 tazas de chicasquil
- 4 tazas de chorizo (se recomienda quitarle la grasa)
- 2 kilos de papa
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 sobre de consomé de pollo
- ¼ cucharadita de pimienta blanca
- 2 cucharadas de aceite
- salsa inglesa
- sal al gusto
- achiote

### Preparación

Lave bien las hojas de chicasquil. Cocínelas en suficiente agua por una hora; luego, escúrralas y páquelas finamente. Seguido, hierva las papas con la cascara a punto medio, agregue la sal. Páquelas en trozos grandes. Fríe en aceite el ajo y el chorizo. Se añade la cebolla, el chicasquil y los condimentos. Finalmente se agrega el achiote, la papa y el chile picado.

## Picadillo de chicasquil con papa y carne de cerdo

Anabel Villalobos Alvarado  
Heredia

### Ingredientes

- 1 kilo de papas
- 3 rollos de cogollos tiernos de chicasquil
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharadita de achiote
- ½ cucharadita de pimienta
- 3 dientes de ajo
- 1 ¼ taza de agua
- 1 ramita de apio
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 sobre de consomé de pollo
- 1 kilo de posta de cerdo

### Preparación

Lave y pique las hojas de chicasquil y las papas. Fríe la cebolla y el ajo en la margarina. Agregue el cerdo en trocitos, el achiote, la pimienta, el apio, la salsa inglesa y el consomé. Agregue agua y deje a fuego lento hasta que esté suave. Agregue las papas picadas y cocine por 30 minutos aproximadamente.

## Picadillo de Chira

Graciela Azofeifa Campos  
Santa Bárbara

### Ingredientes

- 1 chira
- agua
- sal
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cebolla pequeña
- 2 ajos
- 1 tomate
- 1 cucharadita de achiote
- 1 rollo de culantro
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de salsa inglesa

### Preparación

A la chira (flor del plátano) se le quitan las hojas y las puntas, se cocina con agua, sal y 1 cucharadita de bicarbonato, para quitarle el amargo. Cuando está suave, se quita del fuego y se lava bien. Luego se pica una cebolla pequeña y se fríe con 2 ajos, 1 tomate picado, 1 cucharadita de achiote, 1 rollo de culantro, la cucharadita de comino, 1 cucharada de salsa inglesa, y se le agrega la chira bien picada. Se deja que hierva y tome todos los sabores.



## Picadillo de guineo cuadrado verde

Ileana Conejo Miranda  
San Rafael

### Ingredientes

- 10 guineos cuadrados verdes
- ½ kilo de carne molida
- ½ kilo de tomate
- 1 cebolla
- 1 rollo de culantro
- 1 chile dulce
- 2 cucharaditas de aceite
- 4 cucharaditas de sal
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- achiote al gusto
- chicasquil

### Preparación

Pele los guineos cuadrados y cocine en agua de sal, cuide que queden duritos, deje enfriar y lice bien fino. Pique los olores y los tomates y fíjalos con la carne. Agregue el picadillo y sude por 10 minutos.

## Picadillo de mostaza con papa

María del Carmen Acosta Rodríguez  
Santa Bárbara

### Ingredientes

- 1 kilo de papa
- 6 rollos de mostaza
- 6 dientes de ajo
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cebolla grande
- 1 rollo de culantro
- 1 chile dulce
- pimienta negra al gusto
- 1 cucharadita de ajinomoto
- sal al gusto

### Preparación

Se pelan las papas y se hace un picadillo, se pica la mostaza. Se ponen en una olla los condimentos. Una vez cristalizados, se les agrega la mostaza, cuando está cocida se le agrega la papa y el achiote. Se mezcla todo por 15 minutos, y, listo para servir con tortillas.

# Picadillo de papa

Laura González Vargas  
San Rafael

## Ingredientes

- 2 kilos de papa
- ½ kilo de cecina
- 5 dientes de ajo
- 1 rollito de culantro
- 1 sobre de consomé de pollo
- 1 cucharadita de achiote
- 3 cucharadas de manteca
- orégano al gusto
- ½ cucharadita de condimento
- ¼ cucharadita de sal
- 1 chile dulce pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 ramita de apio

## Preparación

Se cocina la carne con 2 dientes de ajo, orégano, la ramita de apio, ½ rollito de culantro, ¼ de chile dulce, una rodaja de cebolla, medio consomé y ¼ de cucharadita de sal. Se deja enfriar y se pica en trocitos. La papa se cocina con una pizca de sal, se deja enfriar y se parte en cuadritos.

Aparte se pican finamente los ajos, el chile y la cebolla. Se colocan en una olla, junto con la manteca y el achiote, hasta cristalizar para seguidamente agregar la carne, la papa, el condimento y el consomé. Se mezclan por unos minutos y por último se incorpora el culantro finamente picado. Rinde para 15 personas aproximadamente.

# Picadillo de papa

María de los Ángeles Cartín Salas  
Heredia

## Ingredientes

- 2 kilos de papa
- ½ barra de mantequilla
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de pimienta
- sal y culantro al gusto

## Preparación

Cocinar las papas y dejar enfriar, luego pelarlas y cortarlas en cuadritos. Aparte en una olla colocar la mantequilla, el achiote, la cebolla, el ajo y el chile para freír hasta cristalizar, posteriormente, agregar las papas bien picadas, la pimienta, la sal y el culantro. Mezclar todo junto y dejar al fuego durante 15 minutos.

# Picadillo de papa

Margarita Vega Muñoz  
Santa Bárbara

## Ingredientes

- papas
- quititeña
- culantro
- cebolla
- chile
- ajos
- achiote
- cominos
- sal

## Preparación

Se cocinan sin pelar las papas y cocinadas se pelan se pican, se arreglan con todos los olores.



*Picadillo de Papa*

## Picadillo de papa de fiesta

Ana Catalina Chaves Zárate  
Barva

### Ingredientes

papas  
olores  
achiote  
carne  
sal  
culantro

### Preparación

Se cocina la papa. Luego se pela. Se pica en cuadritos pequeños. Se sofríen los olores. Se le echa el achiote y se le agrega la carne. Luego se le pone sal y culantro. Listo para comer.



## Picadillo de plátano

Margarita Vega Muñoz  
Santa Bárbara

### Ingredientes

plátanos verdes  
quititeña  
culantro  
cebolla  
chile dulce  
ajos  
achiote  
sal

### Preparación

Se cocinan los plátanos sin cáscara, se pican y se mezcla con la carne previamente cocinada y picada y se arreglan con los olores.

## Picadillo de plátano y zanahoria Anais

Sabina Álvarez Espinoza  
Santa Bárbara

### Ingredientes

5 plátanos verdes  
 $\frac{1}{2}$  kilo de zanahoria  
 $\frac{1}{2}$  kilo de falda de res  
1 rama de apio  
1 cebolla mediana  
1 chile dulce  
6 dientes de ajo  
1 rollo de culantro picado finamente  
2 chiles picantes picados  
orégano  
sal  
pimienta  
achiote al gusto  
1 barra de mantequilla  
1 cucharada de manteca  
2 cucharadas de salsa inglesa

### Preparación

Se cocina la carne con las especias, sancochar los plátanos y picarlos, luego rallar la zanahoria. En una cazuela sofreír los olores con mantequilla y manteca, plátanos, zanahoria y sofreír revolviendo para evitar que se pegue. Agregar achiote, pimienta, sal, culantro al gusto y la salsa inglesa. Se mezcla hasta hervir y listo para servir.

## Picadillo de rábano

Yadira Barquero Rodríguez  
San Pablo

### Ingredientes

- 10 rollos de rábanos grandes
- $\frac{1}{2}$  o 1 kilo de cecina molida
- 1 o 2 consomés de res (eso al gusto)
- 15 dientes de ajo finamente picados
- 1 cebolla grande finamente picada
- 1 chile dulce grande finamente picado
- 1 rollo de culantro
- 1 rama de apio
- 1 chile picante pequeño

Los olores van de acuerdo al gusto:  
 $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  taza de aceite o manteca al gusto  
 1 cucharadita de achiote  
 salsa inglesa al gusto

### Preparación

Se lavan bien los rábanos, se les quitan las hojas, se parten y se muelen. Se pone agua a hervir con la sal y se le agrega el rábano molido. Se deja de 15 a 20 minutos, luego se aparta y se echa en un saco de franela, se pone al secador para que escurra bien.

Aparte en una olla se pone el aceite, los ajos sin que se quemén, también se agregan la cebolla, el chile dulce, el culantro, el apio y el chile picante, se espera a que se sofrián bien. Se le agregan el achiote, la carne molida y el consomé. Se le añade la sal, la salsa inglesa y se mezcla todo hasta sudar, se le agrega el rábano molido y seco y se vuelve a mezclar bien.

## Picadillo de rábanos de nabos o rábanos grandes

Guillermo Bogantes Bonilla  
San Rafael

### Ingredientes

- 3 rábanos de nabo o 10 rábanos grandes
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- 3 ajos
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla mediana
- 2 hojitas de orégano
- $\frac{1}{8}$  de chorizo
- achiote, sal, comino

### Preparación

Tome los rábanos y lávelos muy bien, luego con toda su cáscara mué�alos con máquina. En una olla con agua hirviendo cocínelos por 5 minutos, escúrralos en un saquito de manta por una noche, de manera que la picadura quede bien seca y sueltita para facilidad de prepararlo. En una olla sofriá el chile, la cebolla, el orégano y los ajos, cuide que los olores estén bien picaditos, agréguele el chorizo y el comino (no use ningún tipo de grasa para su preparación, con la del chorizo es suficiente).

Una vez bien doraditos los anteriores ingredientes, agregue el achiote y el picadillo, revuélvalo de vez en cuando, y cocínelo por 20 minutos a fuego lento. Cuando vaya a servirlo, pique el culantro, agréguele la sal y revuélvalo bien. Es delicioso, de seguro sorprenderá a sus familiares e invitados con gallitos de esta deliciosa receta netamente criolla y de muy fácil preparación.

## Picadillo de raíz de palo de papaya

María del Rosario Luna Eduarte  
Getsemaní

### Ingredientes

- 2 kilos de raíz de papaya
- $\frac{3}{4}$  de cecina
- 1 chile dulce grande picado fino
- 1 cebolla mediana picada fina
- 1 rollito de culantro picado
- 1 ramita de apio
- 4 hojitas de orégano
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta

### Preparación

Se le quita la cáscara a la raíz, se raya o se muele lo de adentro, se cocina sólo con agua, luego se escurre bien.

La carne se cocina con los ajos, el orégano y el apio con poco agua, cuando está cocinada se pica bien fina. En una olla se calienta el aceite y el achiote para sofrié el chile, la cebolla y el culantro. Se le pone la carne, el picadillo, la sal y la pimienta y se mezcla todo. Se deja cocinando por 20 minutos aproximadamente, moviéndolo constantemente.



## Picadillo de verdolaga con papa (Ganadora)

Ileana Conejo Miranda  
San Rafael

### Ingredientes

- 2 rollos de verdolaga
- 5 papas
- chile
- cebolla
- pimienta
- carne al gusto

### Preparación

Se lava y se pica la verdolaga, se pica y pela la papa. Incorporar la verdolaga para sudarla con la papa y si desea agregar carne al gusto, sal y pimienta.

## Picadillo Merceditas de cáscara de plátano verde

Rita González Delgado  
San Joaquín

### Ingredientes

- 4 cáscaras de plátano picadas
- 1 rollo de culantro
- 1 chile dulce
- 1 rama de apio
- hojas de culantro coyote
- 1 cucharadita de achiote
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de chile

### Preparación

Las cáscaras picadas se hierven, luego se le bota el agua y se escurren un poquito.

Los olores se sofrién y se agregan las cáscaras, a fuego moderado, removiendo constantemente hasta que hierva.

## Picadillo orgánico

Edwin Villalobos Céspedes  
Santa Bárbara

### Ingredientes

- 2 kilos de cáscara de guineo
- 1 kilo de carne
- ½ taza de culantro
- ½ taza de apio
- 1 taza de cebolla
- 1 chile grande
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 4 dientes de ajos
- ½ cucharada de orégano
- 2 consomés

### Preparación

Se pica la cáscara de guineo, se pone a sancochar, luego se pone a secar, después se enjuaga en agua fría. Se frien los olores, se le agrega la carne con la salsa inglesa y el consomé. Se cocina a fuego lento por 10 minutos. Por último, se agrega la cáscara con todo lo demás y se cocina por 5 minutos más.



Picadillo Merceditas de cáscara de plátano verde.

# Pollo a la plancha

Xinia Hernández Sancho  
Heredia

## Ingredientes

- 5 muslos deshuesados medianos
- 1 cucharadita de orégano picado
- salsa inglesa
- sazonador
- achiote

## Preparación

El pollo se adoba al gusto y se fríe en aceite y achiote.

# Sopa de mondongo

Mónica Villalobos Sánchez  
Barva

## Ingredientes

- 1 kilo de mondongo
- 1 kilo de jarrete
- 2 papas
- 1 zanahoria
- 1 chayote
- 1 elote
- yuca al gusto
- 20 unidades de tacacos tiernos
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 1 rollo de culantro
- 1 diente de ajo
- 1 rama de apio
- 2 ½ litros de agua
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de achiote

## Preparación

Poner a cocinar en olla de presión el mondongo y el jarrete aproximadamente por una hora. Picar las verduras en cuadros o en juliana. Aparte picar finamente el chile, la cebolla, el apio y el ajo.

Una vez cocinado el mondongo separar el caldo y agregar las verduras. Poner a cocinar a fuego medio, adicionar el chile, la cebolla, el apio y el ajo. Dar color con el achiote, salpimentar, una vez cocinadas las verduras agregar el mondongo y el culantro.

# Sopa de mondongo

Ángela Zárate Sánchez  
Barva

## Ingredientes

- mondongo
- verduras
- sal
- olores
- consomé

## Preparación

Primero se cocina el mondongo en agua. Cuando está suave se le agregan las verduras, la sal, los olores y un poco de consomé. Luego se deja hervir y está lista.

## Sopa de Mondongo



## Tamales de mostaza

María Julia Gutiérrez Céspedes  
Barva

### Ingredientes

- 2 kilos de masa
- 6 cucharadas de manteca de cerdo
- 3 cucharadas de bomba
- 3 cucharadas de sal
- 1 ½ kilo de papa
- 1 rollito de mostaza
- 4 hojas de chicasquíl
- 1 cebolla
- ½ chile dulce
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de caldo de carne

### Preparación

Hacer un picadillo con la mitad de las papas, picar olores con un poco de achiote y aceite. Sofreír las hojas de mostaza y chicasquíl. Agregar 2 cucharadas de bomba y una cucharada de sal.

### Preparación de la masa

Agregar la masa, la manteca de cerdo, una cucharada de bomba y una cucharada de sal. Amasar la preparación y colocarlo en hojas de guineo.

## Tortas de guineo

María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Barva

### Ingredientes

- 10 guineos
- ½ chile dulce
- ½ cebolla
- 1 rollo de culantro
- 1 huevo
- 1 cucharadita de consomé
- sal al gusto
- aceite (para freír)
- pan añejo (para empanizar)

### Preparación

Se cocinan los guineos con consomé. Se pican el chile, la cebolla y el culantro. Con un tenedor se majan los guineos hasta que quede como puré. Se mezcla con las especias y se le agrega la sal y el huevo. Se mezclan, se hacen las tortas y se empanizan. Se ponen a freír en el aceite y listo.

## Tortas de yuca

Estrella Villalobos Fonseca  
Heredia

### Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 1 cucharadita de queso parmesano
- ¼ kilo de queso mozzarella
- 1 huevo

### Preparación

Pelar, luego rallar la yuca y el queso mozzarella, luego unir todos los ingredientes en una taza hasta que se haga una masa, luego hacer tortitas para freírlas en abundante aceite.



Tostones de Guineo

Heredia  
Almuerzos Campesinos



## Almuercito típico

María del Carmen Acosta Rodríguez  
Santo Domingo

### Componentes

gallo pinto  
huevo picado  
plátano maduro  
queso  
natilla

### Preparación

En una hoja de plátano se coloca el gallo pinto y se decora con el huevo, con el plátano maduro y el queso o la natilla. Si es del gusto, se envuelve ligeramente en la hoja de plátano, como si fuera un tamal, se forma el almuercito y listo para degustar.



## Almuerzo campesino (Ganadora)

Ileana Conejo Miranda  
San Rafael

### Componentes

hoja de guineo  
tortillas  
gallo pinto  
guinea cuadrada madura  
torta de huevo

### Preparación

Limpiar la hoja de guineo, poner una tortilla en la hoja de guineo, encima de ella el gallo pinto y la guinea cuadrada. Luego poner la torta de huevo y otra tortilla, envolver con la hoja de guineo.

## Almuerzo campesino

María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Barva

### Ingredientes

3 huevos  
1 cebolla partida en cubos  
1 chile dulce partido en cubos  
1 rollo de culantro picado  
1 taza de frijoles cocinados  
tortillas  
aceite  
sal

### Preparación

Se pica la cebolla y se fríe. Aparte se batén los huevos con sal y se le agregan a la cebolla, para hacer una torta de huevo con cebolla.

En otra sartén se arreglan los frijoles con las especias y se majan hasta que estén bien mezclados.

Se pone una tortilla, se le ponen los frijoles y la torta encima sobre la cual se pone otra tortilla. Se envuelven en una hoja de plátano para mantener el calor y el sabor.

# Almuerzo campesino

Yaneth Carvajal Cordero  
Heredia

## Componentes

- 2 tortillas de queso
- 2 huevos en torta
- 1 taza de gallo pinto
- 2 tajadas de salchichón frito
- $\frac{1}{2}$  plátano maduro frito en tiritas
- 1 tajada de queso mediana

## Preparación

En un pañuelo o limpión se colocan hojas de plátano y luego la tortilla de queso, se le agrega la torta de huevo y el gallo pinto, y por último, el salchichón, el queso y el plátano maduro frito.

Se sirve con las hojas y con el pañuelo se amarra y se guarda, hasta que tengamos hambre en el cafetal.

El almuerzo campesino se acompaña de las siguientes bebidas: café frío, agua dulce frío y fresco de sirope.



# Casado

Lilliam Villalobos Lobo  
San Rafael

## Componentes

- arroz
- frijoles
- plátano maduro
- ensalada
- picadillo de papa con cecina
- tortilla de maíz

# Tortilla de maíz

## Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  kilo de masa
- $\frac{1}{2}$  kilo de queso blanco rallado (opcional)
- 1 cucharadita de margarina
- sal

## Preparación

Se mezcla la margarina derretida con la masa y la sal y se van haciendo bolitas. Cada bolita se coloca sobre un plástico y se coloca otro encima. Se le va dando forma redonda palmeando y luego se cocina sin aceite en un comal.

## Ingredientes

- 2 kilos de papa
- 1 kilo de carne de cecina
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- 1 rama de apio
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 barrita de mantequilla
- 1 cucharadita de sal

## Preparación

Se pica la cebolla, el chile dulce, el apio y el culantro finamente. Se pelan y pican las papas en cuadritos y se ponen a cocinar a fuego lento.

La carne se cocina con orégano y ajos hasta que esté bien suave. Seguidamente se desmenuza, se mezcla la carne cocinada y desmenuzada con la papa y se pone a sancochar todo junto.

*Nota: los componentes del casado se sirven en conjunto.*



## Plato típico festivo

Mayra Sánchez Camacho  
Barva

### Arracache

#### Ingredientes

2 kilos de arracache  
 $\frac{1}{2}$  kilo de posta de pecho  
 ajos, orégano, sal y salsa de tabasco

#### Preparación

Se cocina la posta de pecho con ajos, orégano, cominos y sal hasta que esté bien suave. Se rebana lo más fino posible.

El arracache se pella, se corta en trozos y se muele. Se pone agua a hervir y se le agrega el arracache molido durante unos minutos. Se retira y se seca.

Se sofríe media cabeza de ajos rebanados, se le agrega la carne bien picada, la sal, el picante al gusto y dos tazas de la sustancia de la carne, se revuelve bien. Se agrega el arracache molido y se deja a fuego lento por 30 minutos revolviendo de vez en cuando.

### Lomo relleno (res o cerdo)

#### Ingredientes

1 kilo de posta de lomo  
 1 papa  
 2 huevos duros  
 1 taza de arroz con achiote  
 $\frac{1}{8}$  de chorizo  
 cominos, orégano, ajos, sal y pabilo

#### Preparación

Se adoba la carne con ajos bien picados, orégano, cominos y sal, se deja reposar durante 4 o 6 horas. Se toma el lomo extendido y se rellena poniendo primero el arroz, sobre éste se pone la papa pelada en tiras gruesas, el huevo partido en 4 y sobre todo esto el chorizo. Se enrolla y se amarra bien "socado" con el pabilo, se pone a hervir en un litro de agua hasta que esta se seque (aproximadamente por 3 horas). Se deja enfriar y se rebana en tajadas para servir. Se puede sofreír con un poquito de achiote si se desea.

*Nota: Para el relleno del lomo se puede agregar la zanahoria, la vainica y el chile dulce al gusto.*

### Estofado

#### Ingredientes

1 kilo de carne de res (hueso y cecina)  
 orégano, ajos, cominos y sal

#### Preparación

Se cocina todo junto en 2 litros de agua hasta que la carne esté muy suave. Se sirve bien caliente.

## Pollo achiotado

Mónica Villalobos Sánchez  
Barva

### Ingredientes

- 1 pollo entero en piezas
- 1 chile dulce grande en juliana (tiritas)
- 1 cebolla grande en juliana
- 1 rollo de culantro finamente picado
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 1 cucharada de achiote
- 2 cucharadas de aceite

### Preparación

Colocar una olla al fuego, adicionar el aceite y el achiote una vez bien caliente. Agregar el pollo, tapar y dejar cocer a fuego lento.

Una vez que esté casi listo adicionar el chile, la cebolla en juliana y salpimentar, al momento de apagar agregarle el culantro.

*Nota:* Este platillo va acompañado con arroz blanco, frijoles arreglados, plátano maduro y tortilla casera.



Pollo achiotado

## Torta de quelite de chayote

Miguel Solano Chávez  
San Rafael

### Ingredientes

- tostadas con mantequilla
- mortadela
- queso amarillo
- tomate
- chayote tierno
- quelite de chayote
- huevos

### Preparación

Se forma un emparedado con todos los ingredientes. Se batén los huevos, se agrega el huevo al sartén y se coloca el pan encima del huevo. Éste se acomoda con una espátula de forma que quede bien sellado y bien cuadrado. Se levanta la torta, se agrega de nuevo el huevo y se le da vuelta al emparedado acomodándolo con la espátula.

*Nota:* El procedimiento debe ser muy rápido, para tener oportunidad de acomodar el huevo al pan, dejando la torta bien cuadrada.



Heredia  
Panes y Postres



## Arepas de guineo

Ileana Solera Vega  
Santa Bárbara

### Ingredientes

10 guineos pelados cocinados  
 $\frac{1}{2}$  taza de crema dulce  
 2 huevos  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal  
 $\frac{1}{4}$  taza de cebolla picada fina  
 4 cucharadas de harina  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo de hornear  
 $\frac{1}{2}$  taza de queso Turrialba molido

### Preparación

En un procesador coloque los guineos calientes y el resto de los ingredientes, menos la cebolla, y procese. Una vez procesado coloque la cebolla y revuelva con una cuchara caliente. En una sartén bien engrasada agregue cucharadas de la pasta hasta que dore. Sirva caliente a temperatura ambiente.

*Arepas de guineo*



## Bizcocho al comal

Lilliam Villalobos Lobo  
San Rafael

### Ingredientes

2 tazas de masa  
 $\frac{1}{4}$  de queso duro  
 1 barra de mantequilla

### Preparación

En una palangana se coloca la masa, queso, sal y mantequilla. Esta última tiene que estar suave. Se le va agregando el agua tibia hasta formar una masa.

Se forman los bizcochos y se ponen en un comal con manteca. Se puede acompañar con una taza de café o de agua dulce bien calientes.

## Bolitas de piña con zanahoria

Teresa Bermúdez Sánchez  
San Rafael

### Ingredientes

1 piña  
 zanahorias  
 azúcar

### Preparación

La piña se pela, se corta en trocitos pequeños, la zanahoria se ralla y se pone a hervir todo junto con azúcar hasta que se seca bien. Luego se hacen las bolitas.

## Budín de ayote sazón

Guillermo Antonio Bogantes  
San Rafael

### Ingredientes

1 kilo de ayote sazón  
 4 huevos  
 2 tazas de harina  
 1 cucharadita de polvo de hornear  
 1 cucharadita de extracto de vainilla  
 1 pizca de sal  
 $\frac{1}{2}$  taza de azúcar  
 1 barra de mantequilla  
 pasas (opcional)

### Preparación

Se cocina el ayote sazón por espacio de 20 minutos, luego se separa la cáscara y de la pulpa se hace puré. En una olla, a éste se le agregan los huevos y la mantequilla, poco a poco se le agregan la harina y el polvo de hornear, el azúcar, la sal y el extracto de vainilla. Se mueve constantemente con una cuchara de madera y al final se le agregan las pasas.

Una vez que la pasta esté consistente, se engrasa y enharina la bandeja para hornearlo a 350°, por 35 minutos.

Para comprobar que está bien cocido: se le introduce un cuchillo y si este sale limpio, se retira del horno. Se deja enfriar para posteriormente partirla y disfrutarla con un sabroso cafecito recién chorreado.

## Cajeta de chayote

María Julia Gutiérrez Céspedes  
Barva

### Ingredientes

- 1 taza de leche entera
- 1 ½ taza de azúcar
- 1 chayote sazón cocinado
- 1 paquete de leche en polvo

### Preparación

Poner la leche líquida y el azúcar a hervir por unos 15 minutos hasta que espese. Hacer un puré con el chayote cocido y agregárselo a la mezcla anterior. Luego agregar la leche en polvo poco a poco hasta hacer una mezcla homogénea. Se puede agregar pasas o nueces al gusto.

## Cajeta de limón lima (Ganadora)

Rita González Delgado  
San Joaquín

### Ingredientes

- 8 limas medianas
- 6 clavos de olor
- 1 kilo de azúcar
- ¼ tapa de dulce
- 2 tazas de agua

### Preparación

Pelar las limas y rayar las cáscaras. Cocinar hasta hervir. Unir el dulce, el azúcar y el agua en una olla para formar un almíbar ligero. Agregar la ralladura al almíbar y mover en forma constante con una cuchara de madera.

Cuando se empieza a ver el fondo de la olla, continuar unos minutos más moviendo. Engrasar un poquito una tabla de picar. Agregar la mezcla y extenderla en una forma de rectángulo. Dejar enfriar y cortar.

## Cajeta de zanahoria y piña

María Julia Gutiérrez Céspedes  
Barva

### Ingredientes

- 1 bolsa de leche en polvo
- 2 zanahorias grandes
- 3 tajadas de piña
- 1 taza de azúcar
- 1 litro de leche
- 1 pizca de sal

### Preparación

Cocinar la zanahoria, la piña y el azúcar por 15 minutos a fuego moderado. Luego se le pone la leche líquida y la leche en polvo hasta que se seque. Preferiblemente en olla de teflón.



Cajeta limón lima

## Conserva

Teresa Bermúdez Sánchez  
San Rafael



### Ingredientes

toronja  
azúcar  
canela  
clavo de olor  
agua

### Preparación

Primero las toronjas se pelan, se cortan en tajadas y se ponen a hervir hasta que cambien de color, luego se bota el agua. Se pone a hervir nuevamente en agua con azúcar, canela y clavo de olor hasta que seque y el agua con azúcar sea absorbida por completo.

## Conserva de miel de toronja

Ileana Conejo Miranda  
San Rafael

### Ingredientes

3 toronjas  
1 kilo de azúcar  
2 cucharaditas de clavos de olor  
½ cucharadita bicarbonato

### Preparación

Pele las toronjas, corte en gajos y utilice solo la parte blanca, no utilice la parte donde vienen las semillas. Con los dedos separe la parte blanca, del centro de la toronja, hierva los gajos de la toronja con bicarbonato hasta que estén suaves pero enteros. Si aun sigue amarga, escúrrala y cambie tres veces el agua, deje los gajos en agua hasta el otro día. Escurra la toronja, prepare una miel con el azúcar y el cuarto de agua y en ella cocine la toronja. Agregue los clavos de olor y deje que seque bastante la miel, cuide que no se pegue ni se rompa la toronja.

*Conserva de miel  
de toronja*



## Conserva de toronja

Ana Luisa Zúñiga Arias  
Barva

### Ingredientes

2 toronjas grandes  
1 tapa de dulce  
2 tazas de agua  
canela  
1 cucharada de sal

### Preparación

Eliminar la cáscara de la pulpa de la toronja. Una vez separada se parte la pulpa en gajos sin tocar el centro de la misma y se aparta del centro (parte jugosa). Posteriormente, en un recipiente hondo y grande se coloca una cantidad de agua suficiente para hervir los gajos y que se sumerjan un poco. Al recipiente con agua, debe agregarle la cucharada de sal, se deja hervir aproximadamente durante diez minutos.

Al retirarse del fuego se enjuagan los gajos cocidos con suficiente agua fría. Debe repetirse este paso varias veces hasta eliminar el amargo de la toronja. Una vez finalizado este proceso debe exprimir los gajos lo suficiente para eliminar la cantidad de agua de los mismos, dejando lo más seco posible.

Posteriormente, en una olla grande se coloca la tapa de dulce (o sirope) con las dos tazas de agua y la canela (al gusto). Una vez que hierva, agregue los gajos de toronja y cocine a fuego lento hasta que cristalice.

# Dulce de cáscara de limón

María Graciela Azofeifa Campos  
Santa Bárbara

## Preparación

El limón se lava y se parte en cuatro. Se utiliza sólo la cáscara, se cocina en agua con sal y 2 cucharaditas de bicarbonato, para que suelte el amargo. Cuando está suave se retira del fuego y se lava varias veces. Luego se ponen unas 20 cáscaras de limón en 2 tazas de agua y una cuarta parte de una tapa de dulce, 2 astillas de canela, 1 hoja de jamaica y se deja hasta que espese.



# Empanadas de guayaba

María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Barva

## Ingredientes para la jalea de guayaba

- 1 kilo de guayaba
- azúcar

## Preparación

Se le extrae la pulpa a las guayabas. Se pone a cocinar la pulpa con el azúcar hasta que espese.

## Ingredientes para la pasta

- 6 tazas de harina
- 6 huevos
- 1 barra de margarina
- 6 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de leche

## Preparación

Se ciernen todos los ingredientes secos. Se derrite la margarina y se le agregan los ingredientes secos. Se agregan los huevos y se empieza a mezclar. Se mezcla y se le agrega poco a poco la leche hasta que quede una pasta suave y manejable.

## Preparación de las empanadas

Con un bolillo se estira la pasta, se cortan los circulitos, se le pone el relleno de guayaba y se cierran majándolas con un tenedor o haciéndoles un bordecito.

# Empanadas de plátano maduro

Inés Salgado Sánchez  
Barva

## Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- ½ barra de margarina
- ½ taza de queso rallado
- 1 pizca de sal

## Preparación

Se ponen a cocinar los plátanos con cáscara por media hora.

Se pelan y se les agrega la mantequilla haciendo un puré.

Se forman empanadas y se rellenan de queso o frijol.

Se ponen a freír en poco aceite.

Empanadas de guayaba



## Flan de ayote

Rita González Delgado  
San Joaquín

### Ingredientes

- 1 kilo de ayote sazón
- 2 cucharadas de margarina
- 2 huevos
- 1 taza de leche
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 pizca de sal

### Preparación

Cocinar el ayote, quitar la cascara, licuarlo y agregar el azúcar, luego la harina poco a poco y los huevos uno a uno batidos.

Luego se agrega la leche y la margarina, se vacía en un molde y se hornea hasta que dore. Se desmolda y se refrigerá si se quiere.



*Flan de ayote*

## Gato

Franklin Salazar Jiménez  
Barva

### Ingredientes

- ½ taza de azúcar
- 1 barra de lactocrema
- 1 taza de natilla
- 4 yemas
- 1 pizca de sal
- 3 tazas de harina
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- jalea de guayaba

### Preparación

Creme la lactocrema con el azúcar, agregue las yemas. Cierna la harina con el polvo de hornear y la sal. Agregue la margarina intercalando con la natilla. Divida la masa en dos, forre una lata con papel, engrase y coloque una parte de la masa. Cubra con la jalea. Cubra con la otra parte de la masa. Espolvoreé con azúcar. Horneé en horno precalentado a 350° F hasta dorar. Deje enfriar y corte.

## Higos en miel

Teresa Bermúdez Sánchez  
San Rafael

### Ingredientes

- higos
- agua
- azúcar

### Preparación

Una vez que se cogen los higos del palo se echan en agua para quitarles la lechilla que les sale, ya que quema los dedos.

Luego de un rato se pelan parcialmente, dejando un poquito de cáscara, se cortan haciendo una cruz para que les entre el agua con que se les hierve durante 2 horas.

Cuando los higos hayan cambiado de color se les agrega el azúcar. Por cada 50 higos se le añade 1 kilo de azúcar. Se dejan enfriar y se pasan por azúcar para que queden mejor presentados.

# Manjar de yuca

María Elena Alvarado Alfaro  
Santa Bárbara

## Ingredientes

- 1 taza de harina
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- 1 barra de mantequilla
- 4 huevos
- ½ taza de azúcar
- 1 taza de natilla
- 1 taza de queso Cheddar rallado
- 1 kilo de yuca rallada
- 1 tarro de leche condensada grande ( $\frac{3}{4}$  para la pasta y el resto para dorar al final)

## Preparación

Cernir los ingredientes secos, batir lentamente el azúcar, los huevos y la leche condensada. Agregar a los ingredientes secos la mantequilla, el queso y la yuca, alternadamente y hornear. Cuando esté casi dorado poner el resto de la leche condensada y dejar dorar completamente.

# Miel de chayote blanco

Rita González Delgado  
San Joaquín



## Ingredientes

- 4 chayotes blancos sazones
- 3 tazas de azúcar
- canela en astilla al gusto
- nuez moscada
- ½ taza de agua

## Preparación

Preparar el almíbar con el azúcar, la canela, la nuez moscada y el agua. Agregar los chayotes crudos rayados. Dejar hervir y mover.

# Miel de toronja

Lilliam Villalobos Lobo  
San Rafael

## Ingredientes

- 2 toronjas
- sirope
- pan blanco
- azúcar
- mantequilla

## Preparación

Se pelan y sancochan las toronjas. Agregue azúcar y agua para caramelizar. Añada sirope. Parta y sirva en porciones individuales.



## Pan casero

Rosario Abarca Guevara  
San Rafael

### Ingredientes

harina  
mantequilla  
polvo de hornear  
huevos  
levadura  
leche agria  
queso en polvo  
azúcar  
vainilla

### Preparación

Se pone la harina en un tazón y se le echa polvo de hornear, huevos, azúcar, mantequilla, vainilla y levadura y se revuelve todo.

Se va secando con la harina y se hacen bollitos. Se hornean a 25 minutos por arriba y 25 minutos por abajo.

## Pan casero

Laura González Vargas  
San Rafael

### Ingredientes

3 kilos de harina  
½ taza de leche en polvo  
10 huevos  
1 taza de leche tibia  
1 taza de agua tibia  
4 barras de mantequilla  
6 cucharadas de levadura  
¾ taza de natilla  
½ taza de queso rallado  
¼ libra de manteca

### Preparación

En un recipiente grande se deja reposar por 15 minutos la levadura junto con la leche líquida, el agua, cuatro cucharadas de harina y cuatro de azúcar.

Aparte se derrite la mantequilla, para luego agregar lo que se tenía reposando, junto con todos los demás ingredientes, excepto la manteca. Luego se amasan poco a poco con la manteca hasta obtener una masa compacta, se separa en porciones parecidas y se dejan reposar hasta que crezcan a un tamaño apropiado, para seguidamente hornear por un tiempo de 30 minutos o hasta que estén dorados. Alcanza para 11 bolas.



## Pan casero

María de los Ángeles Cartín Salas  
Santa Bárbara

### Ingredientes

1 paquete de harina  
1 cucharada de polvo de hornear  
4 huevos  
1½ taza de azúcar  
½ cucharadita de nuez moscada  
2 cucharadas de levadura  
½ taza de agua  
½ taza de leche  
2 lactocrema  
1 cucharadita de vainilla

### Preparación

Colocar la leche y el agua tibia en un recipiente de vidrio y agregar la levadura, una cucharada de harina, un huevo y mezclar. Se deja reposar por 15 minutos para que la levadura crezca. Luego, en un recipiente grande se coloca la harina, el polvo de hornear, el azúcar, la nuez moscada y se le agrega la levadura que se había preparado, los huevos, la lactocrema derretida, la vainilla y se amasa. Se deja en reposo por 20 minutos, cuando ha crecido bastante se hacen los pancitos o bollos grandes, se colocan en una bandeja engrasada y se llevan al horno por 20 minutos a 150 grados.



## Pan de anís

Franklin Salazar Jiménez  
Barva

### Ingredientes

- 4 cucharadas de levadura
- 1 taza de leche tibia
- 1 cucharada de azúcar
- 300 gramos de natilla
- 6 huevos
- 1 taza de leche
- 2 barras de margarina
- 3 tazas de azúcar
- ½ taza de dulce de tapa rallada
- 1 pizca de sal
- 2 kilos de harina
- anís

### Preparación

Mezcle la levadura con el azúcar y el agua, deje reposar hasta que triplique el tamaño. Derrita la margarina, deje entibiar. Entibie la leche. Bata los huevos hasta espumar un poco.

Mezcle todos los ingredientes y amase hasta alisar la masa. Engrase un recipiente, coloque la masa y deje duplicar por aproximadamente 1 hora. Forme los panes, colóquelos sobre una placa de horno cubierta con hojas de plátano. Cubra con un limpión sin pelo o mantel. Deje duplicar. Barnice con huevo batido y hornee en horno precalentado a 350° F hasta dorar. Deje enfriar y guarde en bolsas plásticas.

## Pan de elote

Franklin Salazar Jiménez  
Barva



### Ingredientes

- 10 elotes
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 4 huevos
- 2 barras de margarina

### Preparación

Licúe los elotes con la leche, derrita la margarina y bata los huevos hasta espumar. Agregue todos los ingredientes a la mezcla de huevos. Engrase un molde cuadrado, coloque la mezcla y hornee en horno precalentado a 350° F hasta dorar. Deje enfriar, desmolde y corte en cuadrados.

## Pan de guinea cuadrada madura

Ileana Conejo Miranda  
San Rafael

### Ingredientes

- 1 barra de margarina
- harina
- huevos
- azúcar
- pólvora de hornear
- 6 martinicas maduras o guinea cuadrada

### Preparación

Cremar bien la mantequilla, incorporar el azúcar y batir. Machacar las martinicas, luego agregar a la mezcla las martinicas, la harina, los huevos, la margarina y el pólvora de hornear. Hornear todo.



## Pan dulce

Yadira Barquero Rodríguez  
San Pablo

### Ingredientes

- 3 tazas de harina
- 3 cucharadas de polvo de hornear
- 3 cucharadas de leche en polvo
- 2 huevos
- 2 barras de margarina
- ½ cajita de crema dulce

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes secos con margarina y formar boronas. Agregar los huevos y la crema dulce, se mezcla, se forman los pancitos, se le añade canela y azúcar encima y se hornea.

### Variaciones

Si desea puede hacerlo como pan salado, en la preparación en lugar de agregarle azúcar y canela encima se le añade queso molido. También se puede hacer como pan de especias, a los ingredientes se les agrega un consomé de pollo, tabasco al gusto y se le agregan olores a la mezcla. No se añade nada encima.

## Pastel de ayote tradicional

María Fernanda Rojas Villalobos  
Heredia

### Ingredientes

#### Para la concha

- 1½ taza de harina
- 1/3 taza de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- 1 barra de mantequilla
- 1 yema de huevo
- 2 cucharadas de agua fría
- ½ cucharadita de vainilla

#### Para el relleno

- 3 ¼ tazas de pulpa de ayote sazón
- 1 huevo
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1 taza de leche condensada
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de clavos de olor molidos
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida



#### La concha:

Una la harina con el azúcar y la sal, agregue la mantequilla y con la ayuda del tenedor forme boronas. Agregue la yema de huevo, el agua y la vainilla. Forme la masa y deje reposar por media hora a temperatura ambiente. Enharine una superficie y luego estire la masa. Coloque en un molde redondo.

#### El relleno:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón hondo y mezcle bien con un batidor de mano.

#### Para montar:

Incorpore el relleno a la concha y hornee de 40 a 45 minutos a una temperatura de 175° C.

## Pastel de maíz

Lillian Villalobos Lobo  
San Rafael

### Ingredientes

300 gramos de harina  
300 gramos de azúcar  
5 huevos  
300 gramos de maíz

### Preparación

Agregue el azúcar y la mantequilla al mismo tiempo en la batidora. Batir hasta homogenizar.

Agregue los demás ingredientes y de nuevo bata hasta homogenizar. Coloque la mezcla en moldes individuales. Precalentar en horno a 250° C. Hornee por 30 minutos aproximadamente.

## Postre de cas

Ileana Conejo Miranda  
San Rafael

### Ingredientes

pulpa de cas  
leche evaporada  
azúcar  
gelatina sin sabor

### Preparación

Licuar la pulpa del cas con el azúcar y la leche evaporada. Incorporar la gelatina, poner la mezcla en un pírex y refrigerar.



*Pastel de maíz*

## Postre de cas

Javier Pérez Hidalgo  
Barva

### Ingredientes

7 cases medianos, no muy maduros  
1½ sobre de gelatina blanca  
1 lata de 400 gramos de leche evaporada  
1 lata de leche condensada de 400 gramos

### Preparación

Se lavan los cases, se parten a la mitad y se les quita las semillas.

Se ponen con cáscara y pulpa en la licuadora.

Se agrega la leche evaporada, la leche condensada y se licúan al máximo.

Se agrega la gelatina sin sabor y se licúan de nuevo.

Se deposita la mezcla en pequeños vasos y se pone a refrigerar.

## Postre de maduros

Javier Pérez Hidalgo  
Barva



### Ingredientes

2 plátanos maduros  
½ barra de mantequilla  
½ cucharadita de canela en polvo  
¼ de vainilla  
2 cucharadas de queso crema  
½ caja de crema dulce

### Preparación

Se parten en tajadas los plátanos y se colocan en un pírex, se le colocan todos los ingredientes mezclados y derretidos, poniendo al final el queso. Se lleva al horno por 30 minutos a 250° aproximadamente y luego por 5 minutos para dorar.

## Postre de piña de colores

Ana Méndez Castro  
San Rafael

### Ingredientes

2 tazas de leche  
1 piña  
¼ kilo de Maicena  
¾ kilo de azúcar  
canela al gusto  
agregar vegetal de colores (opcional)  
nuez moscada  
1 yema de huevo

### Preparación

Se licua la piña con un litro de agua, se separa la mitad y se cocina con la mitad de la piña, la mitad del azúcar, la mitad de la Maicena, canela al gusto y colorante al gusto deseado. Se echa en un pírex 24 x 26. La otra mitad de la piña se hace igual, pero con otro color y se pone encima del anterior. Se preparan 2 tazas de leche, canela, nuez moscada, la yema de huevo y las tres cucharadas de Maicena. Se pone encima de las dos capas de piña anterior.



## Queque de naranja

Jeannette Carvajal Cordero  
Heredia

### Ingredientes

2 barritas de mantequilla o margarina a temperatura ambiente  
2 tazas de azúcar  
5 huevos  
3 tazas de harina  
1 cucharada copetona de polvo de hornear  
1 ¼ taza de jugo de naranja puro y una taza para agregar encima del queque  
2 naranjas verdes ralladas  
1 cucharadita de extracto de vainilla

### Preparación

Bata la mantequilla y gradualmente añada el azúcar hasta lograr una mezcla cremosa. Agregue los huevos, uno a la vez, batiendo después de cada adición. Combine la harina con el polvo de hornear y añada gradualmente a la masa, alternando con el jugo natural de naranja. Siempre empiece y termine con la harina no con el jugo. Añada la vainilla. Vierta la masa en uno o dos moldes engrasados y enharinados, hornee a 350° por 25 minutos. Si son dos moldes soporta de 35 a 45 minutos, si es uno solo saque del horno y deje que se enfrie por 10 minutos. Desmolde y enfrie completamente antes de servir.

Queque de Naranja

## Tamal asado

María de los Ángeles Alfaro Álvarez  
Santa Bárbara



### Ingredientes

- 1 bolsa de natilla
- 2 tazas de queso rallado
- 1 barra de mantequilla
- 1 kilo de masa
- azúcar al gusto
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 2 tazas de leche agria o cuajada
- 3 huevos
- 1 taza de coco rallado
- 4 tazas de agua

### Preparación

Todos estos ingredientes se disuelven en el agua tibia hasta lograr una mezcla espesa la cual se mueve constantemente mientras se cocina para evitar que se pegue.

Al hervir y espesar se coloca en el pírex o cazuela. Por último se hornea hasta dorar.

## Torrejas

María Julia Gutiérrez Céspedes  
Barva

### Ingredientes

- 2 bollos de pan blanco
- 1 tapa de dulce derretida
- 8 huevos

### Preparación

Se derrite el dulce hasta que quede espeso. Se parte el bollo de pan en rodajas, se pasa por el huevo y se fríe. Cuando todos estén fritos se echa en el dulce dejándolo remojar unos 30 minutos como mínimo.



## Torta de arroz

María Luisa Alfaro  
Santa Bárbara

### Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 1 barra de mantequilla derretida
- 4 huevos
- 4 botellas de leche
- 2 tapas de dulce deshecho que quede en miel espesa
- 2 astillas de canela
- 6 clavos de olor
- ½ taza de queso en polvo
- 1 cucharadita de achiote
- 1 pizca de sal
- 4 higos picados (opcional)

### Preparación

El arroz se deja en remojo de un día para otro y se pone a reventar y cuando está suave se le agrega la leche, la canela y los clavos de olor hasta que hierva. Luego se agrega la miel, el achiote, los huevos batidos, la mantequilla, el queso en polvo y por último los higos picados. Se vacía la mezcla en un recipiente y se hornea hasta que dore.

*Nota: Se puede sustituir la mitad de la medida del dulce por el azúcar corriente.*

Torta de arroz

# Tortillas de maíz

María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Barva

## Ingredientes

- 1 kilo de maíz cocinado
- 2 cucharaditas de almidón
- 1 cucharadita de sal
- ½ litro de agua tibia

## Preparación

Se muele el maíz en la máquina.

Se pone el maíz molido en una taza con la sal y el almidón. Se mezclan y se les pone el agua tibia hasta lograr una pasta manejable y homogénea.

Por último, se ponen las bolitas de masa en un plástico, se palmean las tortillas y se ponen en el comal.

# Trenzas de conserva (Ganadora)

Ligia María Zamora Villalobos  
San Rafael

## Ingredientes

- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de levadura
- 8 a 9 tazas de harina
- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- 2 barras de margarina

- Baño**
- 1 taza de azúcar molido
  - 2 cucharadas de agua

- Relleno**
- 2 tazas de conserva de chiverre
  - 2 tazas de conserva de guayaba
  - 8 higos en almíbar
  - ¼ kilo de frutas confitadas
  - 2 yemas de huevo para barnizar

## Preparación

Combinar en una batea el azúcar, la sal, la levadura y 2 tazas de harina. En una olla caliente poner la leche, la mantequilla y los huevos, luego mezclar los ingredientes de la olla con los de la batea, en la batea. Luego mezcle poco a poco con el resto de la harina hasta formar una masa manejable, amasar un poco.

Formar una bola y dejar crecer tapándolo en un lugar cálido con un pañuelo durante una hora, una vez pasado ese tiempo corte la masa en seis partes iguales. Forme seis tiras de 12 x 4 pulgadas, coloque a lo largo de las tiras el relleno, barnícelas por un lado y envuelva el relleno con la misma masa. Luego coloque sobre una cazuela engrasada tres tiras y haga una trenza, luego repita el proceso.

Tape con un pañuelo y deje crecer por una hora, barnice con las yemas de huevo y lleve al horno a una temperatura de 350° por 35 minutos aproximadamente. Retire del horno y deje enfriar. Con azúcar molido y agua haga una mezcla y ponga encima como decoración.



# Heredia Bebidas



## Agua dulce

Maria Cecilia Álvarez Zúñiga  
Barva

### Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- leche hervida
- agua hervida

### Preparación

Se revuelve todo.



## Agua fresca de naranja agria con dulce

Maria Graciela Azofeifa Campos  
Santa Bárbara

### Ingredientes

- 1 litro de agua
- 5 naranjas agrias
- ¼ tapa de dulce rallada

### Preparación

Se mezcla todo.

## Fresco de camote

Orfilia Conejo Miranda  
San Rafael

### Ingredientes

- ½ kilo de camote crudo
- 4 tazas de leche
- 2 tazas de hielo picado
- 4 cucharadas de azúcar

### Preparación

Pele y pique los camotes. Cocine el camote en agua. Cuando esté cocinado, licúe y agregue la leche, el hielo y el azúcar. Sírvalo bien frío.

## Fresco de granadilla

Ana Méndez Castro  
San Rafael

### Ingredientes

granadillas  
azúcar

### Preparación

Se saca la semilla de la granadilla y se licúa la granadilla con la pulpa. Se puede endulzar al gusto.

## Fresco de maíz pujagua

Orfilia Conejo Miranda  
San Rafael

### Ingredientes

$\frac{1}{2}$  kilo de maíz pujagua crudo  
5 litros de agua hervida fría  
5 tazas de azúcar  
 $1\frac{1}{2}$  cucharadas de vainilla

### Preparación

Cocine el maíz hasta que reviente como flor, luego muéralo hasta obtener la masa. Disuelva en el agua y pase por un colador o pazcón. Cuando esté colado agregue el espíritu de vainilla y mezcle bien. Póngalo a hervir y endulce con azúcar o miel de abeja. Agregue hielo y sírvalo bien frío.

## Fresco de mozote

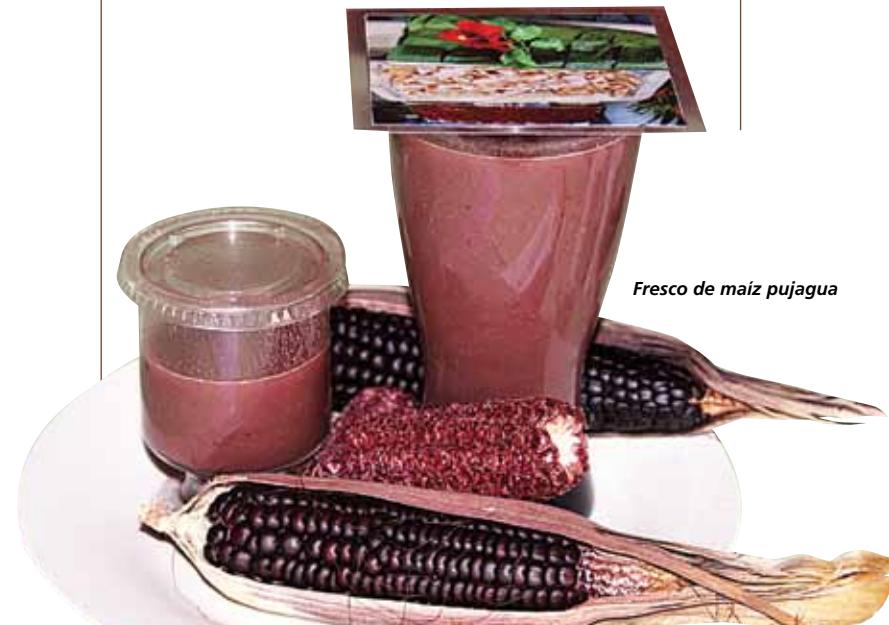
María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Barva

### Ingredientes

1 rama de mozote  
1 litro de agua  
1 zanahoria  
azúcar al gusto

### Preparación

Se maja la rama de mozote y se deja reposar en el agua una noche. Se licúa la zanahoria con el agua de mozote y azúcar al gusto. Por último se pasa por un colador y listo para servir.



Fresco de maíz pujagua



## Fresco de mozote con limón

Agustina Ortiz Ugarte  
San Rafael

### Ingredientes

mozote  
limones ácidos  
azúcar  
hielo

### Preparación

Agregar a los dos litros de agua cuatro ramitas de mozote, dos limones ácidos, cuatro cucharadas grandes de azúcar y mucho hielo.

## Fresco de ñampí (Ganadora)

Guillermo Bogantes Bonilla  
San Rafael

### Ingredientes

3 ñampís grandes (250 gramos)  
1 botella de leche  
hielo  
azúcar  
canela en polvo

### Preparación

Tome los ñampís, lávelos muy bien y luego pélelos. Proceda a partirlos en pedacitos pequeños y póngalos en el vaso de la licuadora con la leche, hielo y azúcar y licúelos muy bien. Cuando vea que los ingredientes están espumosos, apague y lleve el líquido a un pichel y sirva en vasos rociándole un poquito de canela en polvo encima. Sencillamente: ¡Exquisito y muy nutritivo!

## Guaro de caña arreglado

María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Barva

### Ingredientes

$\frac{1}{2}$  litro de guaro de caña  
 $\frac{1}{2}$  kilo de cas chino  
azúcar al gusto

### Preparación

Se extrae la pulpa del cas. Se mezcla la pulpa con el guaro y se le agrega el azúcar al gusto.



Fresco de ñampí

## Leche de burra

María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Barva

### Ingredientes

- ½ litro de guaro de caña
- 3 cucharadas de sirope de coco
- 2 cucharadas de leche condensada
- 2 cucharadas de leche evaporada

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes en la licuadora.



Rompope casero

## Ponche casero (ganadora)

Edwin Villalobos Céspedes  
Santa Bárbara

### Ingredientes

- 1 galón de leche
- 2 tazas de azúcar
- 15 gramos de canela en astilla
- 1 caja de Vitamaíz
- 3 huevos
- guaro de caña

### Preparación

Se pone a hervir la leche con la canela y el azúcar. Antes de que hierva la leche se revuelven los huevos con el Vitamaíz, luego se le echa lo anterior y se le agrega el licor. Se deja enfriar y listo para servir.

## Rompope casero

Iris Salgado Sánchez  
Barva

### Ingredientes

- 2 cajas de leche
- 4 yemas de huevo
- ½ taza de azúcar
- 1½ cucharada de Vitamaíz
- canela
- clavo de olor
- ½ taza de agua
- ron al gusto

### Preparación

En una olla se pone a hervir: la leche, el azúcar, la canela y el clavo de olor a fuego lento por una hora. En media taza de leche se disuelven las 4 yemas de huevo, junto con el Vitamaíz que se ha disuelto en agua. Esta mezcla se incorpora a la leche hirviendo en la olla.

Mover con una cuchara de madera hasta el primer hervor. Retirar del fuego, colar y dejar enfriar. Cuando esté bien frío agregar el ron al gusto y refrigerar.



# Heredia

# Preparaciones a base de Café





# Cremitas de café (Ganador)

Rodrigo Núñez Corrales  
Santa Bárbara

## Relleno Ingredientes

½ litro de leche entera  
4 yemas de huevo  
120 gramos de azúcar  
50 gramos de Maicena  
50 gramos de mantequilla sin sal

1 unidad de vaina de vainilla  
½ limón (solo la cáscara)  
½ taza de café expreso  
2 cucharadas de café granulado  
2 onzas de licor de café

## Preparación

Ponemos en un tazón grande el azúcar y las yemas de huevo. Batimos bien hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.

Ponemos al fuego la leche, la vaina de vainilla y, si desea, la cáscara de limón. Tome un poco de leche y disuelva la Maicena en otro tazón aparte. Dejamos a fuego medio hasta que hierva y entonces se añade la Maicena disuelta en la leche.

Baje el fuego y remueva con cuidado de que no se formen grumos, la Maicena se irá cociendo, si no se remueve la crema se formaran grumos, prosiga así hasta que la crema esté casi hirviendo.

Quite la vainilla y la cáscara de limón, añada el batido de azúcar y las yemas, remueva muy bien con las verillas y deje espesar a fuego lento, no deje de remover bien la crema y vigile el fondo para que no se pegue. Pasado un rato la crema estará bien densa. Retire del fuego.

Si quiere una crema pastelera más cremosa y suave, añada la mantequilla (con la crema aún caliente) y remueva bastante hasta que se incorpore y resulte una crema homogénea. Deje enfriar y estará lista para servir.

## Pasta Ingredientes

480 mililitros de agua  
115 gramos de harina  
115 gramos de harina de fuerza  
170 gramos de mantequilla  
25 gramos de sal  
1200 gramos de huevo  
1 gramo de bicarbonato

## Preparación

Hervir el agua, la mantequilla y la sal.

Se agrega la harina cuando lo otro esta hervido y se mezcla rápidamente. Con cuchara de madera cocinar de 2 a 3 minutos. Transferir esta pasta a una batidora y agregar los huevos y el bicarbonato.

Cremitas de café



# Coctel de café

María del Carmen Acosta Rodríguez  
Santo Domingo

## Ingredientes

- 1 taza de café
- 1 copa de licor
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 4 cubitos de hielo

## Preparación

Se mezcla todo en un batidor y lista para servir.

# Postre de café

María del Carmen Acosta Rodríguez  
Santo Domingo



## Ingredientes

- ½ caja de leche
- ½ caja de café chorreado fuerte
- 1 cucharadita de cocoa pura
- 1 taza de azúcar
- 1 sobre de gelatina sin sabor

## Preparación

Se bate la leche bien fría junto con el café, la cocoa, el azúcar y la gelatina por 5 minutos. Una vez mezclados todos los ingredientes, se pone en un molde, se decora con chantilly o café instantáneo en polvo y se mete a la refrigeradora por una hora.

# Queque de café (Ganadora)

María del Carmen Acosta Rodríguez  
Santo Domingo

## Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar moreno
- 5 huevos
- 2 cucharaditas de espíritu de vainilla
- 1½ taza de café chorreado bien fuerte
- 2 barras de margarina
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de café instantáneo en polvo

## Preparación

Se bate la margarina con el azúcar, se le va agregando una a una las yemas de huevo. Luego las claras batidas y el café chorreado. La harina se cierne con el polvo de hornear y el bicarbonato y se le mezcla al batido. Se bate un poco más, se mete al horno por 45 minutos a 350 grados, una vez que se haya depositado todo el batido en un molde engrasado.



# Anexos



# Anexo 1

## CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES ALAJUELA 2007 PARTICIPANTES

### Comidas

Rosa María Arroyo Vargas  
 Benigna Rodríguez Espinoza  
 Maribeth Salazar Molina  
 María Isabel Carvajal Camacho  
 Zoila Vargas Hernández  
 Cristina Castro Zamora  
 Cecilia Zamora Valverde  
 Rosario Montiel Fajardo  
 Juana Carrillo C.  
 Ruth Sánchez G.  
 Luis Alvarado  
 Kattia Fijeac Chávez  
 Carmen Alvarado  
 Flor Iveth Durán Durán  
 Emilia Rodríguez Arguello  
 Mary Iveth Rodríguez Alpízar  
 Ana Cecilia Rodríguez Arroyo  
 María Elena Matamoros León  
 Gladys Porras Gutiérrez  
 Isabel Ramos Víquez  
 Flor Trejos Salazar  
 Bernarda Rodríguez Alvarado  
 Ana Violeta Madrigal Castro  
 Luz Mirian Gutiérrez Rodríguez  
 Maribel Segura Jiménez  
 Ileana Solera Vega  
 Luz Marina Vega Vega  
 Iriabel Solórzano Jiménez  
 Rosa María Picado González  
 Ana Cecilia Núñez Carrillo  
 Esmeralda Martínez Duarte  
 Ana Isabel Vásquez Rodríguez  
 Sandra Montero Gómez  
 Sara Gómez Molina  
 Blanca Rodríguez Pérez  
 Auxiliadora Montoya Vargas

Yogebeth Chacón Molina  
 Ana Zaida González Soto  
 Juan Josué Marín Lee  
 Margarita Garita Bonilla  
 Margbelle Obando Morera  
 Elvia Elena Calvo Delgado

### Panes y Postres

Kattia Fijeac Chaves  
 Ruth Sanchez G.  
 Cristina Castro Zamora  
 Zoila Vargas Hernández  
 Edelmira Castro Ramírez  
 Benigna Rodríguez  
 Olga Arroyo Vargas  
 Rosa María Arroyo Vargas  
 Emilia Rodríguez Argüello  
 Ana Cecilia Rodríguez Araya  
 María Ibeth Rodríguez Alpízar  
 María Elena Matamoros León  
 Rosario Montiel Fajardo  
 Doris Castro Rodríguez  
 Maritza Carvajal  
 Ilena Solera Vega  
 Paola Quesada Molina  
 Alicia Arias Arias  
 Elvia Calvo Delgado  
 María de los Ángeles Carrillo  
 Benigna Rodríguez Espinoza  
 Yerlleng Cascante Flores  
 Juan Josué Marín Lee  
 Sandra Montero Gómez  
 Aracelly Morera Morera  
 Ana Cecilia Núñez Carrillo  
 Kattia Prado Rodríguez  
 Silvia Romero Taisigue  
 Maribel Segura Jiménez

María Lourdes Soto Alpízar  
 Maribel Vásquez Rodríguez  
 María Córdoba Zúñiga  
 Gladis Porras Gutiérrez  
 Miriam Gutiérrez Rodríguez  
 Ana Violeta Madrigal Castro  
 Damaris Madrigal Castro  
 Ligia Murillo Castro  
 Flora Isabel Murillo Castro  
 Alexandra Meléndez González  
 Isabel Ramos Víquez  
 Fernando Rodríguez Alvarado  
 Flor Trejos Salazar  
 Seleny Ugalde Murillo

### Bebidas

Maritza Carvajal Camacho  
 Benigna Rodríguez Espinoza  
 Emilia Rodríguez Arguello  
 Rosario Montiel Fajardo  
 Zoila Vargas Hernández  
 Flor Trejos Salazar  
 Fernando Rodríguez Alvarado  
 Sileny Ugalde Murillo  
 Juana Carrillo  
 Kattia Fijeac Chaves  
 Kattia Prado Rodríguez  
 María Auxiliadora Montoya Vargas  
 Juan Josué Marín Lee  
 Mirian Gutiérrez Rodríguez  
 Sandra Montero Gómez  
 Rodolfo Herrera Morera  
 Sara Gómez Molina  
 Ileana Solera Vega  
 Adrián Salazar González

## Anexo 2

### Jurado calificador de Alajuela

#### Comidas

Ricardo J. Méndez Alfaro  
Víctor Manuel Rojas  
Lidianeth Alfaro Alvarado  
Lilliana Molina  
Freddy Chavarría  
Yolanda Alvarado Chaves

#### Panes y postres

Flora Solís Valverde  
Marco Vinicio Rodríguez Muñoz  
Jeannette Robles Parra  
Alonso García  
Roy Guillén Bolaños

#### Bebidas

Cristina Céspedes Castro  
Marielos Corrales Ores  
Lidy Salas



### Comidas

Guillermo Bogantes Bonilla  
Leyla Jiménez Agüero  
Rita González Delgado  
María del Rosario Luna Eduarte  
Ángela Zárate Sánchez  
Estrella Villalobos Fonseca  
Ana Catalina Cháves Zárate  
Ana Méndez Castro  
Xinia Hernández Sancho  
Amable Villalobos Alvarado  
María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Elieth Chaves Miranda  
Yadira Barquero Rodríguez  
Ileana Solera Vega  
Laura González Vargas  
Graciela Azofeifa Campos  
María del Carmen Acosta Rodríguez  
Sandra Miranda Morales  
Sabina Álvarez Espinoza  
María de los Ángeles Cartín Salas  
Margarita Vega Muñoz  
María de los Ángeles Alfaro Álvarez  
Lilliam Villalobos Lobo  
Ileana Conejo Miranda  
Mónica Villalobos Sánchez  
Agustina Ortiz Ugarte  
Grettel Marchena Zárate

### Anexo 3

## CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES BARVA, HEREDIA 2010 PARTICIPANTES

María Julia Gutiérrez Céspedes  
Edwin Villalobos Céspedes

### Panes y postres

Guillermo Bogantes Bonilla  
Rita González Delgado  
Rosario Abarca Guevara  
Javier Pérez Hidalgo  
Inés Salgado Sánchez  
Ana Méndez Castro  
Jeannette Carvajal Cordero  
Ligia María Zamora Villalobos  
María Cecilia Álvarez Zúñiga  
María Fernanda Rojas Villalobos  
Laura González Vargas  
Ileana Solera Vega  
María Graciela Azofeifa Campos  
María Elena Alvarado Alfaro  
María de los Ángeles Cartín Salas  
Teresa Bermúdez Sánchez  
Yadira Barquero Rodríguez  
María de los Ángeles Alfaro Álvarez  
Ana Line Zúñiga Arias  
Lilliam Villalobos Lobo  
María Luisa Alfaro  
Ileana Conejo Miranda  
Franklin Salazar Jiménez  
María Julia Gutiérrez Céspedes

### Bebidas

Inés Salgado Sánchez  
María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Guillermo Bogantes Bonilla  
Ana Méndez Castro  
María Graciela Azofeifa Campos  
Alejandra Alvarado Alfaro  
Orfilia Conejo Miranda  
Agustina Ortiz Ugarte  
Edwin Villalobos Céspedes

### Preparaciones a base de café

Rodrigo Núñez Corrales  
María del Carmen Acosta Rodríguez

### Almuerzos campesinos

Yaneth Carvajal Cordero  
Miguel Solano Chávez  
María Cecilia Álvarez Zúñiga  
Mayra Sánchez Camacho  
María del Carmen Acosta Rodríguez  
Lilliam Villalobos Lobo  
Ileana Conejo Miranda  
Mónica Villalobos Sánchez

# Anexo 4

## Jurado calificador de Heredia

### Comidas

Ricardo J. Méndez A.  
Romano González Arce  
María Enriqueta Castro  
Esteban Duran Flores

### Bebidas

Adela Rojas Marín  
Manuel Enrique Cordero Vargas

### Almuerzos campesinos

Adela Rojas Marín  
Manuel Enrique Cordero Vargas

### Panes y Postres

Adela Rojas Marín  
Manuel Enrique Cordero Vargas

### Preparaciones a base de café

Luis Villalobos Azofeifa Ariel  
Mauricio Barrias Fallas  
Ana Lorena González Zumbado









ISBN: 978-9977-59-254-1

A standard linear barcode representing the ISBN number 978-9977-59-254-1.

9 789977 592541