

## Pan Bon (Bon or Bon-bread)

Leyadura (Yeast)	3 cucharaditas (3 tea spoons) - La noche anterior con un poco de harina y dulce en una fuente no metálica. (The night before with some flour and crude sugar in a non metallic dish).
Harina (Flour)	2 y ¼ Kgr (5 pounds)
Dulce (Crude Sugar)	1 tapa derretida en 16 onzas de agua (600 gr melt into 16 ounce water)
Condimentos mixtos (Mix spice)	Al gusto (As desire)
Conserva - fruta picada (Mincemeat)	2 cucharadas (2 Table spoon)
Semillas de anís (Aniseed)	Al gusto (As desire)
Azúcar quemada (Burn sugar)	Al gusto (As desire)
Margarina (Margarine)	2 barras (2 sticks)
Queso (duro) molido (Bagasa cheese)	170 gr (6 ounce)
Frutas y pasas (Fruit and raisins)	Al gusto (As desire) – Sin remojar (Non soaked)
Leche evaporada (Cream milk)	Una poca (A little-bit)
Coco rayado (Coconut –grated-)	Medio (Half)
Manteca (Lard)	3 Cucharadas (3 table spoons)
Ron colorado, vino de mora y vino de nance (Dark rum, blackberry wine and "nance" wine).	
Cáscara de naranja, clavo de olor, canela y nuez moscada (Secar la cáscara de naranja, tostar todos los ingredientes juntos, moler y luego colar).	
Orange peel, clove, cinnamon and nutmeg (Dry orange peel, toast all ingredients together, grind then strain).	
Mezclar todos los ingredientes y por último agregue la harina, "dele forma" (amase muy poco), deje reposar para que crezca.	
Mix everything then add flour and shape (knead a little), let rise.	
Hornee durante una hora y media a 250° (Precaliente el horno).	
Bake for one and a half hour at 250° (Pre-heat oven).	

## QUEQUE DE NAVIDAD

- 1 Libra de mantequilla (2 numar – 2 lacto)
- 1 Libra de harina (4 tazas)
- 1 Libra azúcar refinada (en polvo 2 tazas)
- 10 Huevos
- ½ Taza de miel de tapa
- 1 Cucharadita de clavo de olor
- 1 Cucharadita de canela
- ½ Cucharadita de nuez moscada
- 4 Cucharaditas de royal
- ¾ Taza café tinto
- ¼ Almendras picadas
- ¼ Kilo nueces picadas
- ¼ Kilo ciruelas picada
- ¼ Kilo pasas picadas
- ¼ Kilo frutas picadas
- 1 Vaso pequeño cereza picada
- ¼ Botella Ron
- ¼ Kilo azúcar corriente.

### PREPARACIÓN

Se hace un caramelo con 2 cucharadas de agua y una taza de azúcar, dejándolo quemar. Se agrega ½ taza de agua caliente para formar sirope cuando enfría se le agrega el ron. Picar todas las frutas y revolver con ½ taza de harina. Cernir los ingredientes secos.

Batir la mantequilla con el azúcar en polvo agregar las yemas una a una, la miel y el café se alterna la harina con el sirope y el ron. Se agregan las frutas y por último las claras batidas a punto de nieve.

Se bate bien, engrase un molde y enharine ponga al horno precalentado (a 300°) y según el horno. De 30 a 35 minutos

*Rosemary (mamá de Verlioth)*

## Rice & Beans "citadino"

Leche de coco clásica.....	1 lata (14 oz. fluidas)
Frijoles colorados pequeños.....	1 lata (15.5 oz.)
Arroz (Tío Pelón - negro).....	4 tazas
Aceite de coco.....	4 cucharadas (2 si está sólida)
Pimienta negra en grano.....	12/13 unidades (cuidado)
Chile panameño entero.....	1 unidad (2 si son pequeños)
Chile dulce en cuadritos.....	½ unidad
Cebolla picada.....	½ unidad grande
Ajos (majados y cortados).....	10-12 dientes
Tomillo.....	Cantidad libre
Sal marina.....	1 cucharada rasa
Agua.....	2 ½ latas aprox. (ver primeros ingredientes)

### Procedimiento

1. Poner todos los ingredientes (excepto el arroz) en la olla arrocera. Hervir por 15 – 20 minutos.
2. Agregar el arroz (recién lavado).
3. Terminar de cocinar aplicando los principios de cocimiento para un arroz graneado.

Nota: Velar que el chile panameño no reviente.

4. Servir caliente con la carne de su gusto (Clásico: estilo caribeño – Fusión: mediterráneo), plátanos maduros fritos y ensalada.