



# ***Indice General***

---

<i>(Medidores al alcance de la mano)/3</i>
<i>(Entrantes fríos y calientes)/3</i>
<i>(Entremeses)/3</i>
<i>(Ensaladas)/3</i>
<i>(Verduras)/3</i>
<i>(Sopas)/4</i>
<i>(Cremas)/4</i>
<i>(Pastas)/4</i>
<i>(Granos y Tamal)/4</i>
<i>(Arroces)/5</i>
<i>(Huevos)/5</i>
<i>(Aves)/6</i>
<i>(Carnes)/7</i>
<i>(Pescados)/8</i>
<i>(Albondigas)/8</i>
<i>(Croquetas)/8</i>
<i>Empanada)/8</i>
<i>(Frituras)/9</i>
<i>(Pasta y mariposita China)/9</i>
<i>(Mantequilla)/9</i>
<i>(Dossier de Salsas)/9</i>
<i>(Salsas blancas calientes )/9</i>
<i>(Salsas emulsionadas calientes)/9</i>
<i>(Salsas emulsionadas en frias)/9</i>
<i>(Salsas Oscuras)/10</i>
<i>(Salsas propias)/10</i>
<i>(Salsas Frias)/11</i>
<i>(Salsas y cremas para postres)/11</i>
<i>( Adobos)/11</i>
<i>( Aliños)/11</i>
<i>( Mojos y marinada)/11</i>
<i>(Vinagretas tropicales)/11</i>
<i>(Conservantes)/11</i>
<i>(Repostería)/12</i>
<i>(Turrónes)/12</i>
<i>(Recetas básicas)/12</i>
<i>(Medidores al alcance de la mano)/12</i>
<i>(Vocabulario técnico de cocina)/13</i>

# (Indice)

---

## (Medidores al alcance de la mano) /252

---

### Miel.

- ❖ Harina de trigo
- ❖ Azúcar molida
- ❖ Arroz
- Sémola

### Sal.

- Mantequilla (fundida)
- ❖ Leche
- ❖ Leche en polvo
- ❖ Nata
- ❖ Pan rallado

## (Entrantes fríos y calientes)/14-16

---

Aguja ahumada con relish tropical  
Ayaca en cazuela  
Bacán santiaguero  
Canoa de mariscos y frutas  
Coctel de ostiones tradicional  
Escabeche oasis  
Mariscada fría isla bella  
Mosaico de jamón y piña  
Suflé de queso con camarones  
Pudín de pescado  
Quimbombó antillano  
Trío de ensaladas

## (Entremeses)/16-17

---

Aguacate estilo California  
Bocaditos de salchichas y piña  
Brochetas de mariscos  
Cogollos de lechugas con tomates  
Dip de aguacate  
Dip mexicalli

## (Ensaladas)/17-26

---

Aragonesa  
A la menta  
A la vinagreta de azafrán  
Espinaca con yougurth y platano  
Ensalada  
Campesina  
César de ejotes  
De arroz griega  
De arroz a la judía  
De arroz integral  
De arroz con jamón  
De arroz con pollo  
De aguacate  
De aguacate  
De berros

De calabaza  
De corazones de palmiton  
De codito  
De coditos con atún  
De chipirones y atún  
De espinacas  
De endibias y pollo  
De frijoles bayos con habichuelas y piña  
De garbanzos pelados  
De granos  
De habichuela  
De huevos  
De langostinos  
De marisco con salsa rosa  
De naranja  
De plátano a la menta  
De papa y vegetales  
De pepino fresco  
De pulpo  
De tomate  
De verduras y bacalao  
De zanahorias con miel  
Espinaca con yogurt y plátano  
Hongos o champiñones rellenos  
Mixta  
Mixta  
Mixta de frijoles  
Mousse de camaron y atun  
Suprema de pollo  
Templada de rape  
Tomates rellenos con queso  
Tomates a la provenzal  
Tortuguitas  
Pate de hígados de pollo y manzana  
Paté con vino blanco  
Valencia  
Variada

## (Verduras)/26-33

---

Ají relleno pimiento  
Ajiaco criollo  
Ajiaco criollo  
Ajiaco criollo con bolitas de maíz  
Boniato criollo  
Berenjena a la crema  
Calabaza exquisite  
Cacerola de berenjena  
Calabaza asada  
Calabaza con huevo duro  
Calabaza con queso y mojo  
Cebolla frita  
Chayote a la vinagreta  
Escalivada  
Fufu de platano (machuquillo)  
Guiso criollo (res o puerco)  
Guisantes con gambas  
Gratinado de calabacines  
Hamburguesa vegetarian  
Lechuga rellena  
Mata jíbaros  
Macedonia guateque  
Maíz glaseado a la mantequilla  
Ñame estilo barracón

Salsa de berro  
Papa con acelga  
Papa rellena  
Pastel de puerros con tomate  
Patatas a la aragonesa  
Patatas rellenas  
Plátano en tentación  
Plátano chatino  
Plátano relleno (maduro)  
Pencas de acelgas con gambas  
Pisto manchego  
Puerros con champiñones  
Quimbombó guisado a la criolla  
Quimbombó con pollo y plátano  
Quiche de espárragos  
Tarrina de verduras con queso  
Tamal en cazuela  
Tostones  
Verduras al horno  
Yuca con mojo

### **(Sopas)/33-46**

---

Al estilo de cádiz  
Caldo básico con embutido  
China  
Criolla con plátano  
De almejas  
De arroz con rape  
De arroz y achicoria  
De arroz al limón con pollo y camarones  
De arroz con ostiones  
De arroz y alcachofas.  
De arroz rojo al oporto.  
De arroz, espinaca y queso  
De arroz a la genovesa.  
De arroz con menudos y queso  
De arroz y nabos.  
De arroz y perejil.  
De arroz con hierbas japonesas.  
De arroz con mejillones  
De aguacate  
De ajo  
De bonito  
De brocoli y cheddar  
De calabaza con arroz  
De calabaza (con crema batida especiada y aromatizada)  
De cangrejo a lo "cedar key"  
De cobos  
De chicharos  
De cebolla y queso  
De cebolla  
De carne  
De espárragos trigueros  
De elote  
De lentejas  
De maní con puerro frito  
De papa  
De pescado  
De pescado maría aguilár

De pollo con arroz  
De pollo y arroz a la florentina  
De pollo a la criolla  
De plátano verde  
De plátano verde  
De plátano y queso  
De higadillos  
De habas y garbanzos  
De queso gratinada  
De tomate  
De tomate con fideos  
De frijoles negros  
De vegetales  
De zanahoria  
Especial  
Favorita  
Gazpacho  
Juliana de ave  
Mangospacho  
Napolitana.  
Negra de langostinos con verduras y arroz  
Nicaragüense de cangrejo y camarón  
Rápida de poquitos  
Rápida de pollo  
Olla valenciana.  
Otra sopa de papa  
Para el dolor de barriga  
Purrusalda  
Zamorana

### **(Cremas)/46-49**

---

Batida especiada y aromatizada  
De cebolla  
De chícharo  
De calabaza  
De calamar  
De frijol y espinaca  
De hongos colonial  
De lechuga  
De maíz  
De marisco  
De malanga  
De puerros con espárragos  
De plátanos  
De pollo y champiñones  
De tomate y arroz  
De tomate con pan  
De queso  
De zanahoria

### **(Pastas)/49-56**

---

Coditos con embutidos  
Canelones de berenjenas  
Canelones de bonito  
Espaguetis con albóndigas  
Espaguetis a la boloñesa  
Espaguetis a la bolognesa  
Espaguetis a la carbonara  
Espaguetis a la carbonara  
Espaguetis a la milanesa  
Espaguetis en salsa  
Espaguetis al pomodoro  
Espaguetis napolitanos

*Lasaña con carne*  
*Lasaña napolitana*  
*Lasaña de verdure*  
*Lasaña de berenjenas*  
*Macarrones al pesto*  
*Macarrón con queso*  
*Macarrón con chorizo*  
*Raviolis (receta base)*  
*Relleno de sesos*  
*Relleno de verdura y queso*  
*Relleno de ave*  
*Relleno de jamón de york*  
*Pasta fresca*  
*Pasta con habas*  
*Pastas salteadas con setas y huevos escalfados*  
*Pasta de bocaditos*  
*Pizza napolitana*  
*Pizza mexicana*

## **(Granos y Tamal) /56-64**

*Tabla para confeccionar potajes en general*

*Alubias blancas fritas*  
*Alubias estofadas*  
*Escudella i carn d'olla*  
*Chícharo guajiro*  
*Cocido maragato*  
*Frijoles negros a la criolla*  
*Frijoles negros dormidos*  
*Frijoles colorados*  
*Frijol refrito*  
*Frijoles fritos con miel*  
*Garbanzos con chorizo*  
*Garbanzos con chiretas*  
*Gaspacho tropical*  
*Hummus*  
*Hummus*  
*Judías blancas en ensalada*  
*Judías verdes con espárragos*  
*Judías verdes con jamón*  
*Lentejas con verduras*  
*Lentejas guisadas*  
*Ropa vieja*  
*Olla podrida*  
*Olla gitana*  
*Potaje de garbanzos*  
*Potaje de vigilia*  
*Puchero canario*  
*Pelluelas*  
*Puré Africana*  
*Potaje serrano*  
*Tamal en hoja*  
*Tamal en cazuela*

## **(Arroes)/64-88**

*Algunos consejos practices*  
*La importancia del agua*  
*Breve guía de aceites*  
*El "vino" de arroz y el sake*  
*Arroz al vapor servido al estilo japonés*  
*Arroz hervido al vapor*  
*Como utilizar los sobrantes de arroz*  
*Agridulce a la china.*  
*Al ajo. (italia)*

*Árabe a la mantequilla con curry o azafrán*  
*Rojo con camarones.*  
*Árabe con fideos.*  
*Al estilo de los países balcánicos*  
*Al cava*  
*Al coñac o al brandy.*  
*Al curry o a la páprika como acompañamiento*  
*A la marinera*  
*A la griega con espinaca.*  
*Al ostión. (yucatán, méxico)*  
*Para un excelente arroz al horno*  
*Al horno con carne.*  
*Al horno con salchichas y morcillas*  
*A la inglesa.*  
*A la yugoslava.*  
*Arroz con aceitunas y salchichas*  
*Arroz con alcachofas y carnero*  
*Arroz con atún*  
*A la hortelana*  
*Berenjenas con arroz. (región árabe)*  
*Bacvansky djuvec.*  
*Bechamel al horno*  
*Buñuelos de arroz.*  
*Blanco con queso*  
*Blanco en olla express*  
*Blanco para guarnición*  
*Clásica receta de risotto a la milanese.*  
*Con berenjena y carne (región árabe)*  
*Con berenjena y carne picada.*  
*Con calamares.*  
*Con camarones estilo chino. (china).*  
*Con carne de pato o pollo en hojas de vid o de hierba santa. (china)*  
*Con carne y habas*  
*Con carne de cerdo. (cuba)*  
*Con carnero y piñones*  
*Con carnero y pan árabe*  
*Con carne y garbanzos*  
*Carne de res al curry con arroz frito.*  
*Carne con arroz a la serbia. (yugoslavia).*  
*Con cordero*  
*Con coliflor (Región árabe)*  
*Con cerdo*  
*Con espinaca. (Región árabe)*  
*Con espinacas y queso a la italiana*  
*Con garbanzo*  
*Con habas y carnero*  
*Con huevo al plato. (cuba)*  
*Con jamón y queso (italia)*  
*Con lentejas. (región árabe)*  
*Con maíz*  
*Con mariscos costa morena*  
*Con mejillones*  
*Con ostiones. (japón)*  
*Con pato al horno (españa)*  
*Con pescado (región árabe)*  
*Con pescado*  
*Con pescado y queso*  
*Con pollo*  
*Con pollo*  
*Con pollo (da de 6 a 8 raciones)*  
*Con pollo a la chorrera*  
*Con pollo a la chorrera*

Con pollo y fideos  
 Con pollo a la china. (hong-kong)  
 Con pollo estilo yucatán. (méxico).  
 Con sardinas al ajo.  
 Con salchicha  
 Con verduras y rabo  
 Con verduras y huevos escalfados  
 Con vegetales  
 Congrí  
 Congrí  
 Chino  
 Con pollo y fideos (región árabe).  
 El arroz en olla express  
 Kedgerree. (arroz con sierra ahumada)  
 Los arroces en cazuela o en puchero  
 Frito  
 Frito  
 Frito (indonesia)  
 Frito vegetarian  
 Frito con camarones. (tailandia o cangrejo)  
 Frito con puerco y chile verde  
 Gratinado  
 Guiso de carne con arroz  
 Hie yook chow faw. (arroz frito con jaiba )  
 Hervido con salsa verde  
 Hojas de col rellenas con arroz  
 Integral.  
 Integral con verduras  
 Inflado con camarones y pollo  
 Khichiri. (india)  
 Los secretos de la Paella  
 Malayo  
 Moros y cristianos  
 Moros y cristianos  
 Salteado  
 Salsa de yogurt.  
 Otro risotto a la milanese  
 Receta básica de arroz blanco  
 Receta básica de arroz Silvestre  
 Receta básica de caldo de verduras para preparar arroz  
 Receta básica de arroz integral  
 Risotto con alcachofas  
 Risotto al azafrán  
 Risotto a la barece  
 Risotto a la castellan  
 Risotto a la campesina  
 Risotto a la crema.  
 Risotto con frijoles  
 Risotto con hongos.  
 Risotto con habas  
 Risotto al limón.  
 Risotto a la rossini.  
 Risotto al ron  
 Risotto a la sarda.  
 Risotto a la parmesana.  
 Risotto con pancita  
 Risotto de pasitas  
 Risotto al vino tinto  
 Paella vegetarian  
 Pimientos a la risotto  
 Pish-pash.  
 Pilaf, pilav o pilau (oriente y los balcanes).  
 Pilau griego

Torta de arroz con atún. (yucatán, méxico)  
 Yang chow. (china)

## **(Huevos)/88-96**

Amago de huevos a lo Manuel  
 A la alex chorsson  
 A la reina  
 Al plato  
 A la flamenco  
 A la flamenca  
 A la extremeña  
 A la donostiarra  
 A la mallorquina  
 Con cebollino  
 Con jamón y salsa holandesa  
 Con salsa bretona  
 Duros gratinados  
 En salsa  
 Encurtidos  
 Encamisados en tomate a la paprika  
 Escalfados en salsa de vino  
 Escalfados con colmenillas (morchellae) rellenas de foie  
 Escalfados  
 Fritos con chorizo en brick  
 Frito con papa y jamón  
 Fritos con embutido  
 Fritos rebozados  
 Fritos a la ranchera  
 Revuelto a la manchega  
 Revuelto de espárragos trigueros con bacon  
 Revuelto de jamón Serrano  
 Rellenos de roquefort  
 Rellenos de atún  
 Rellenos  
 Pasados por agua  
 Tortilla rellena de bacalao  
 Tortilla de vegetales  
 Tortilla de arroz  
 Tortillas de arroz para guarnición de carnes y pescados  
 Tortilla de queso  
 Tortilla de papa  
 Tortilla dulce de arroz. (españa)  
 Tortilla de platanos maduros  
 Tres veces hechos

## **(Aves)/96-108**

Alas de pollo en salsa de tomate  
 Alas de pollo con jengibre y ajo  
 Alitas de pollo aderezadas con miel  
 Brochetas de champiñones y pollo  
 Brochetas de pollo  
 Codornices escabechadas  
 Codornices fritas  
 Codornices con pimientos verdes  
 Codorniz en salsa de setas  
 Fricasé florida (da 4 raciones)  
 Fricasé de pollo atabey  
 Gallina asada a lo barbadiano  
 Muslos de pavo al limón  
 Muslos de pavo estofado  
 Muslos de pollo picantes  
 Muslos de pollo rellenos  
 Suprema de pollo al maní



*Pollo a la parrilla con miel*  
*Pollo asado en cazuela*  
*Pollo a la suiza*  
*Pollo al limón*  
*Pollo a la mostaza*  
*Pollo a la Miranda*  
*Pollo a la canela*  
*Pollo asado con tomate*  
*Pollo ahumado soroa*  
*Pollo con limón y miel.*  
*Pollo con acitunas y champiñones*  
*Pollo con piña*  
*Pollo con piña*  
*Pollo con guisantes*  
*Pollo en adobo*  
*Pollo dorado en la sartén.*  
*Pollo desmenuzado*  
*Pollo en fricase*  
*Pollo estofado de las palmas*  
*Pollo en escabeche*  
*Pollo frito*  
*Pollo frito Maryland*  
*Pollo melba*  
*Pollo relleno con plátano y cubierto con pasta de pacanas*  
*Pollo Tropicana*  
*Pollo valle de viñales*  
*Pechuga a la florentina*  
*Pechuga de pavo en salsa*  
*Pechuga de pollo agridulce*  
*Pechugas de pato asadas a la parrilla*  
*Pichones asados al vino tinto*  
*Picadillo de pavo (da 2 a 4 raciones)*  
*Pavo de acción de gracias, a lo cubano*  
*Pavo asado con salsa de guayaba y jengibre*  
*Pavo a la camagüeyana*  
*Pato con salsa de tamarindo y puré tropical*  
*Pato a la guayabita del pinar*  
*Pato asado con glaseado de tamarindo y ají chile jalapeño*  
*ahumado*  
*Pato con miel.*

## **(Carnes)/108-139**

*Tabla de rendimiento de las materias primas*

*Productos cárnicos*

*Asado de conejo marinado*

*Aporreado de tasajo a la camagüeyana*

*Babilla de ternera mallorquina*

*Bistec empanizado*

*Brazo de ternera relleno*

*Brochetas de cocodrilo*

*Carne de res con miel y frijoles*

*Carne de res con peras y miel.*

*Carne de res a la salvia con habichuelas*

*Carne de res asada los caneyes*

*Carne con papa*

*Carajaca*

*Carrilleras con salsa de queso*

*Carrillera de ternera*

*Calderillo de béjar*

*Caldereta de cordero*

*Cazuela a la australiana*

*Cazuela de hígado relleno*

*Cerdo agridulce*

*Cochifrit*

*Cordero marinado*

*Cordero frite*

*Cordero al chilindrón*

*Cordero en salsa de choriceros*

*Codornices a la piña (4 raciones)*

*Conejo a la campesina*

*Conejo a la campesina*

*Conejo a la canela*

*Conejo con pisto*

*Conejo en adobo*

*Conejo con setas de cardo*

*Conejo de monte en menestra*

*Conejo con bacon*

*Conejo guisado reina del caribe*

*Conejo con aceitunas*

*Costilla de ternera asada*

*Costillar de cordero al romero*

*Costillas de cerdo a las brasas*

*Costillas en salsa barbacoa de guayaba*

*Costillas de cordero al ajillo*

*Chilindrón de chivo*

*Chilindrón de carnero*

*Chuleta de cerdo al curry.*

*Chuletas de cordero con miel*

*Chuletas de cerdo con manzanas*

*Chuletas de cerdo con miel y frutas*

*Chuletas de cerdo con salsa de perejil*

*Chuletas de cerdo en papillote*

*Chuleta sazónada*

*Chuletas rellenas*

*Chuletas de cordero con hierbabuena*

*Chuletilas de cordero a la gabardine*

*Chuletas de cerdo con miel.*

*Chuletas de cordero diablo*

*Chuletas con jalea de menta.*

*Chuletas a la navarra*

*Chuletas de ternera en ron con salsa de piña*

*Churrasco (filete de res asado a la parrilla al estilo nicaragüense)*

*Entrecula al Oporto*

*Escalopes de buey al vapor*

*Escalopines a la mantequilla de limón*

*Escalopines de ternera con salsa de almendra*

*Estofado a la flamenca*

*Faisán relleno*

*Filete de res asado a la parrilla en salsa picante y especiada*

*Filete sorpresa*

*Filete al caramelo*

*Flamenquines*

*Guisado de ternera primaveral*

*Guisado de hígado de ternera*

*Guinea estofada*

*Hígado de ternera mechado*

*Hígado en salsa agridulce.*

*Hígado a la italiana*

*Higadinos a lo pauliño (talo de melo)*

*Los jugos de los asados*

*Lechón asado con casaba*

*Lechón asado lasqueado y aromatizado con hojas de guayaba*

*Lengua de ternero con miel*

Lengua de ternera con salsa de berros  
 Los jugos de los asados  
 Lomo de cerdo  
 Lomo de cerdo con piña  
 Lomo de cerdo en hojaldre  
 Lomo de cerdo a la cerveza  
 Lomo a la sal  
 Lomo de cerdo ahumado a la avileña  
 Magro de cerdo al vino  
 Manitas de cerdo en salsa  
 Molleja de cerdo al ajillo  
 Mollejas con ajetes y huevos escalfados  
 Mollejas de ternera al cava  
 Masas de cerdo frita  
 Masa de cerdo frita loma de san juan  
 Rabo encendido al vino  
 Rabo de buey provenzal  
 Redondo de ternera a la jardinera  
 Revuelto de sesos  
 Relleno a la crema (para pavas, patos y ocas).  
 Riñoncitos fritos  
 Roast beef tradicional  
 Ropa vieja  
 Ropa vieja (da 4 raciones)  
 San jacobito de solomillo  
 Sesos con salsa de tomate  
 Solomillo a la normanda  
 Solomillo de cerdo con berenjenas  
 Solomillo de cerdo al jerez  
 Ossobuco  
 Pavita asada.  
 Pavita asada a la inglesa  
 Pavita trufada.  
 Paleta de cerdo frita  
 Palomitas a la naranja  
 Paquete de col a la rumana  
 Paté de sesos  
 Patas de cordero a la alavesa  
 Pavo imperial escabechado  
 Pavo chipolata.  
 Pavo relleno con castañas  
 Pavo frío en adobo  
 Pernil de cerdo asado  
 Pimientos rellenos  
 Picadillo a la habanera  
 Picadillo a la campesina  
 Pierna asada  
 Pierna de cordero al cava  
 Pierna de cerdo asada a la caribeña  
 Pichones.  
 Pintada.  
 Picadillo (Carne de res) a la criolla  
 Pulara.  
 Pulara asada a la inglesa  
 Pulara trufada.  
 Pollo reina.  
 Pollito tomatito  
 Tasa de costillar de cordero a lo jamaicano  
 Vaca frita  
 Vaca frita

## **(Pescados)/139-176**

Definición y clasificación.

Descripción  
 Características del pescado fresco en buen estado.  
 Características del pescado en mal estado.  
 Variedades de pescados.  
 Utilización según la calidad  
 Almacenaje del pescado.  
 Métodos de conservación del pescado  
 Algunos tipos de pescados, sistemas de conservación y tiempo máximo de permanencia a 0° c.  
 Pre-elaboración y elaboración .  
 Generalidades  
 Limpieza del pescado.  
 Pescados que se les debe quitar la piel. Forma de hacerlo.  
 Cortes del pescado.  
 Aprovechamiento del pescado.  
 Sazones para el pescado.  
 Otros aprovechamientos del pescado  
 Las masas se pueden emplear para preparar  
 Almejas al horno  
 Atún asado  
 Atún en fritada  
 Atún a la mandarina  
 Aguja a la criolla  
 Bacalao a la cubana  
 Bacalao a la casera  
 Bacalao al alioli  
 Bacalao al pil pil  
 Bacalao con cangrejos de río, a la riojana  
 Bacalao fresco con champiñones  
 Bacalao a la llauna  
 Bacalao mechado  
 Bacalao con migas  
 Bacalao con tomate  
 Bacalao con vinagreta  
 Bonito fresco al jerez  
 Brochetas de gallo  
 Calamares rebozados  
 Calamares con patatas  
 Calamares a la sidra  
 Calamares a la vinagreta negra  
 Calamares con vegetales. (para 4 personas)  
 Calamares rellenos. (para 4 personas).  
 Calamares rellenos  
 Calamares en su tinta. (para 4 personas)  
 Calamar a la plancha. (para 6 personas)  
 Chipirones en su tinta. (calamar tierno)  
 Calamares rellenos mar del sur  
 Cangrejo relleno  
 Camarones al sofrito en cazuela  
 Cabracho con salsa de pimientos rojos  
 Carrilleras de rape a la mostaza  
 Carrilleras de rape con calabacín  
 Congrio con champiñones  
 Congrio al aroma de jerez  
 Congrio con almejas  
 Congrio a la sidra  
 Chocos guisados  
 Calamares a la paqui  
 Calamar rebozado. (para 4 personas)  
 Crudo de pescado  
 Crema de calamar (para 4 personas)  
 Cherna a la criolla (da 4 raciones)  
 Chipirones pelayo



Chipirones de anzuelo rellenos  
 Chipirones en su tinta  
 Cazón con tocineta  
 Cazuela del pescador  
 Cazuela de salmon  
 Emperador asado a la parrilla con salsa de ajo frito (da 4 raciones)  
 Ensalada templada de raya  
 Ensalada de calamares. ( 4 personas)  
 Escalope de mero al tomillo  
 Faneca en salsa  
 Filetes de lucio con tomates  
 Filetes de faneca al limón  
 Filetes de faneca al vapor  
 Filetes de gallo rellenos  
 Filetes de gallo al vino blanco  
 Filetes de gallo al vapor con crema de guisantes  
 Filete de pescado  
 Filetes de pescado con salas de camarones  
 Filete de pescado en salsa caribeña o salsa perro  
 Filete de pargo cojimar  
 Filetes de pescadilla rellenos  
 Filete de cherna empanado al coco  
 Filetes a la olga  
 Gallo con espinacas  
 Gallos a la molinera  
 Gallo a la mostaza  
 Gallo con setas  
 Guisantes con almejas  
 Jaibas salteadas al ron  
 Kokotxa de bacalao con espinaca  
 Langostinos gratinados  
 Langostinos al horno  
 Langosta antillana  
 Langosta con mayonesa  
 Lenguado molinero  
 Lenguado al horno  
 Lenguado rebozado  
 Locha al vapor con crema de verdure  
 Lomos de faneca al hinojo  
 Lomos de pescado con habas  
 Lubina del norte  
 Mejillones al jerez  
 Mejillones con pimientos  
 Merluza al horno  
 Merluza con marisco  
 Mero canario  
 Mero con sofrito de tomate  
 Mero al vino blanco  
 Mojarra en adobo  
 Mojarra en salsa a la riojana  
 Medallón de calamar. (para 4 personas)  
 Rape alangostado  
 Rape relleno de gambas  
 Raya a la sidra  
 Revuelto de salmón y ajetes  
 Rodajas de merluza al azafrán  
 Rollos de merluza  
 Rollitos de gallo  
 Rueda de emperador grillé al aroma  
 Salpicón de calamar.  
 Salmón al horno  
 Salmón fresco con refrito de sidra

Salmón en salsa verde  
 Salmonete al azafrán  
 Salmonetes al horno  
 Salmonetes con tomate  
 San jacobos de anchoas albardados  
 Sardinas fritas enharinadas  
 Sardinas guisadas  
 Sargo asado con patatas panaderas  
 Serviolas a la parrilla con beurre blanc de granadillas  
 Sepia con guisantes  
 Sushi. (r. Básica)  
 Supremas de salmon  
 Supremas de pescado con salsa de puerros  
 Pastel de gambas con mejillones  
 Papa rellena con calamar. (para 4 personas)  
 Palometa con macadamia (da 4 raciones)  
 Pargo entero frito, con salsa de tomate especiada  
 Pargo criollo asado a la sartén, con pasas, alcaparras y piñones  
 Parguitos fritos  
 Pescadilla con espárragos al horno  
 Pescadilla con pisto  
 Pescadilla con queso  
 Pescadilla rellena de setas  
 Pintarroja a la casera  
 Peto preparado con curry y leche de coco fresco  
 Pescado a la inglesa  
 Pescado empanizado  
 Pescado en escabeche  
 Pescado con rollitos con piña  
 Pescado con berenjena  
 Pulpo a la criolla  
 Truchas al horno  
 Truchas al limón  
 Truchas segovianas  
 Trucha con almendras  
 Trucha rellena con champiñones  
 Tiburón en escabeche (da de 4 a 6 raciones)  
 Tres lindas cubanas  
 Vieiras con salsa de berros  
 Volovanes de revuelto de atún  
**(Albondigas)/176-177**

---

Albóndigas de jamón con salsa.  
 Albóndigas de atún  
 Albóndigas de cerdo  
 Albóndigas con champiñones

### **(Croquetas)/177-180**

---

Croquetas de arroz con queso.  
 Croquetas de arroz con carne. (italia)  
 Croquetas de arroz.  
 Croquetas dulces de arroz. (españa).  
 Croquetas sorpresa  
 Croquetas de arroz  
 Croqueta de espinaca  
 Croqueta de frijoles  
 Croquetas de jamón  
 Croquetas de papa  
 Croqueta de papa, col y zanahoria

Croquetas de papa con queso  
Croqueta de pescado  
Croqueta de pollo  
Croqueta de pollo y cerdo  
Croquetas de calamar (para 5 personas)  
Croqueta de vegetales  
Croqueta de zanahoria y cebolla  
**(Empanada)/180-181**

Empanada de bacalao y pasas  
Empanada de atún  
Empanada de harina  
Empanada de yucca

### **(Frituras)/181-182**

Frituras de calabaza  
Fritura de calamar. ( 5 personas)  
Frituras de papas  
Frituras de pescado y papa  
Frituras de maíz tierno  
Frituras de maíz con salsa agri dulce  
Frituras de malangas  
Frituras de malangas  
Frituras de yuccas  
Frituras de garbanzos

### **(Pasta y mariposita China)/182**

Pasta de embutido  
Pasta de pescado o pollo  
Pasta de perro caliente  
Pasta de berenjena  
Pasta de bocadito de frijoles  
Maripositas chinas

### **(Mantequilla)/182-186**

Conocimientos generales de las mantequillas  
Mantequillas compuestas  
Mantequillas de mariscos  
Camarones  
Langosta  
Anchoas  
Caviar  
Mantequillas con sabor vegetal.  
Pimientos (ajíes)  
Ajo  
Cebollas  
Tomate  
Mantequilla para ligazones  
Trabajada  
Amasada  
Algunas mantequillas compuestas, sólidas y líquidas  
Maitre d'hotel  
Colbert  
Bercy  
Avellana (beurre noisette)  
Negra beurre noir  
De ajo (8 personas)  
De anchoas (4 personas)  
De albahaca (4 personas)  
Blanca (10 personas)  
De cebolla (10 personas)  
Compuesta de tomate (10 personas)  
Colbert (10 personas)  
De camarones (20 personas)

De hierbas (8 personas)  
Maitre d'hotel (10 personas)  
Meuniere (molinera) 10 personas  
De pimientos (8 personas)  
De perejil (6 personas)  
Con sabor vegetal  
Roja (10 personas)  
Al limón (4 personas)

### **(Dossier de Salsas)/186-188**

Salsas clásicas y modernas  
Utensilios para la elaboración de salsas  
Papel de las salsas en la cocina.  
Algunos consejos útiles sobre las salsas.  
El roux y sus aplicaciones.  
Roux claro o blanco.  
Roux rubio  
Roux oscuro

### **(Salsas blancas calientes ) /188-196**

Al curry. (8 personas)  
Alemana. (8 personas)  
Albúfera. (6 personas)  
Aurora. (6 personas)  
Albert. (4 personas)  
Bechamel (4 personas).  
Bercy. (8 personas)  
Bonne femme. (8 personas)  
Bonnefoy. (4 personas)  
Chaufroid  
Crema. (8 personas)  
Cardenal. (8 personas)  
Cremosa de queso. (4 personas)  
De alcaparras. (6 personas)  
De huevo. (4 personas)  
De limón. (6 personas)  
De champaña. (6 personas)  
Dulce. (8 personas)  
De coco. (8 personas)  
De vino blanco. (8 personas)  
De almendra. (6 personas)  
De camarones. (6 personas)  
De perejil. (4 personas)  
De alcaparras con anchoas. (4 personas)  
De pan. (4 personas)  
Escocesa. (6 personas)  
Espumosa. (4 personas)  
Joinville. (4 personas)  
Matelote. (4 personas)  
Mornay. (4 personas)  
Normanda. (8 personas)  
Nantua. (8 personas)  
Suprema (8 personas)  
Soubise. (4 personas)  
Poulette. (8 personas)  
Parisiense. (4 personas)  
Thermidor. (6 personas)  
Veloute (4 personas).  
Villeroi. (6 personas)

### **(Salsas emulsionadas calientes) /195-196**

Bearnesa (4 personas)  
 Chorón (4 personas)  
 De mostaza. (8 personas)  
 De pau. (4 personas)  
 Escocesa. (4 personas)  
 Fígaro. (4 personas)  
 Foyot. (4 personas)  
 Holandesa. (4 personas)  
 Muselina. (4 personas)  
 Maltesa. (4 personas)  
 Teodora. (4 personas)  
 Tirolésa. (6 personas)  
 Tania. (4 personas)

## **(Salsas emulsionadas en frias) /196-197**

Alioli. (4 personas)(aglio-olio)  
 Rouille (8 personas)

## **(Salsas Oscuras)/197-204**

Amatriciana (10 personas)  
 Americana (10 personas)  
 Bigarada (8 personas)  
 Bordalesa (4 personas)  
 Boloñesa (10 personas)  
 Chateaubriano (4 personas)  
 Cazadora (8 personas)  
 Charcutiere (4 personas)  
 Criolla (3 litros.)  
 Catalana (10 personas)  
 Coulis oriental ( ½ litro)  
 Diabla (4 personas)  
 De menta (4 personas)  
 De madeira (4 personas)  
 De anís (8 personas)  
 De ajo (8 personas)  
 De vino tinto (4 personas)  
 De alcaparras (8 personas)  
 De tomate (3 litros)  
 De tomate a la margarita ( ½ litro)  
 De mantequilla (8 personas)  
 De mantequilla a la cerveza (4 personas)  
 De mantequilla a la crema (4 personas)  
 De mantequilla al tomate y las hierbas  
 Española (5 litros)  
 Fondúe de tomate ( ½ litro)  
 Italiana al vino blanco (8 personas)  
 Lionesa  
 Marinera (8 personas)  
 Milanésa (8 personas)  
 Mexicana ( ½ litro)  
 Marsellesa (10 personas)  
 Napolitana (3 litros)  
 Provenzal (8 personas)  
 Pizzaiola (1 litro)  
 Teriyaki  
 Vizcaína (10 personas)

## **(Salsas propias)/204-215**

Agridulce (1 1/2 litro)  
 Al perejil (4 personas)

Agridulce de fruta bomba  
 Agria añejada (da una taza)  
 Australiana para carne.  
 Alioli  
 Alfredo para pastas  
 Barbacoa (6 personas)  
 Bechamel  
 Blanca clara  
 Crema de aguacate (8 personas)  
 Chutney de mango (8 personas)  
 Catsup de pasas de corinto  
 Chimichurri (da aproximadamente dos tazas)  
 Catsup de plátano y melaza (da 3 ½ a 4 tazas)  
 Caribeña para cócteles de mariscos y pescados  
 Crema de jalapeño (da una taza)  
 Crema ácida de cítricos (da una taza)  
 Crema de tamarindo (da una taza)  
 Criolla  
 Criollas  
 Criolla aromatizada  
 Chimichurri (4 personas)  
 De ají  
 De agavanzas  
 De berro  
 De caramel  
 De cebolla (8 personas)  
 De chocolate  
 De aguacate (10 personas)  
 De guayaba  
 De hierbabuena y limón.  
 De limón.  
 De limón “nuoc cham” (da una taza)  
 De mango  
 De mango (y pepino) (da 2 ½ tazas)  
 De manzana (8 personas)  
 De manzanas (i)  
 De manzanas (ii)  
 De menta (8 personas)  
 De miel.  
 De mandarina (1 litro)  
 De mostaza a lo joe's stone crab  
 De naranja (4 personas)  
 De naranja y piña (4 personas)  
 De papaya y frijoles negros  
 De plátano (da 3 tazas)  
 De piña (8 personas)  
 De piña  
 De tomate condiment  
 De queso para frutas  
 De yougourth con pepino para acompañar arroz blanco  
 De zanahoria fresca (da 1 ½ tazas)  
 Flamingo  
 Fuego de meyer (da ¾ taza)  
 Francesa con miel para ensaladas.  
 Isla bella  
 Mayones  
 Mayonesa vegetal  
 Milanésa  
 Napolitana  
 Sunshine aioli (da 1 taza)  
 Relish de frutas tropicales  
 Oriental de tamarindo  
 Para ensalada (i)

Para ensalada (ii)  
Pipirrana (6 personas)  
Pisto de berenjena (4 personas)  
Tártara tropical (da una taza)  
Vinagreta (4 personas)

### **(Salsas Frías)/215-219**

Aurora fría. (1/2lt).  
Andaluza. (1/2lt).  
Blanqueta.  
Carbonada. (4 personas).  
Chilindrón de cordero. (8 personas).  
De Coctel  
Fricandó. (8 personas).  
Fricase a la criolla. (procedimiento base).  
Fricase a la francesa.  
Goulash. (6 personas)  
Golf. (1/2lt).  
Indiana. 1/2lt).  
Ketchup. (2 lt).  
Mayonesa. (1lt).  
Mixta. (4 personas).  
Mosquetero. (20 personas)  
Mil islas. (6 personas)  
Mariscos salseados.  
Mayonesa con naranja. (10 personas)  
Nicoise. (1/2lt).  
Rosa. (1/2lt).  
Rusa (1/2lt).  
Salsa de cóctel. (10 persona)  
Procedimiento base  
Tártara. (1/2lt)  
Tirollesa. (4 persona)

### **(Salsas y cremas para postres)/219-222**

Crema de almendras. (6 personas).  
Crema al arak. 6 personas.  
Crema al limón.  
Crema de chantilly. (4 personas)  
Crema inglesa. (1,5lt.)  
Crema pastelera. (1,5lt.)  
Almíbar. (1lt.)  
Al whisky.  
A la canela. 6 personas.  
Al caramelo. 6 personas  
Coulis de frutas. (procedimiento base)  
Delicia de chocolate. 0,5 lt.  
De café.  
De miel. 6 personas  
De chocolate. 6 personas.  
Dulces sueños. 6 personas  
De miel con naranja. 10 personas  
De caramelo. 4 personas.  
De yogur con pepino para acompañar platos de arroz blanco. (grecia).  
Sabayón. 6 personas.  
Madame. 6 personas  
Sirope. (1lt.)

### **(Adobos)/222-223**

Adobo tradicional o criollo (1 litro)  
Adobo para pescados (1 litro)

Adobo para aves de corral (1 litro)  
Adobo para animales de caza (1 litro) (marinada)

### **(Aliños)/223-224**

Aliño básico  
Aliño para pepino  
Aliño para chayote o aguacate  
Aliño tailandés (6 personas)  
Aliño picante de coco (6 personas)  
Aliño marroquí (4 personas)  
Aliño francés (4 personas)

### **(Mojos y marinada)/224-225**

Mojo criollo (1 litro)  
Mojo criollo  
Mojo criollo  
Mojo isleño (1 litro)  
Mojo crudo de cebollas (1 litro)  
Marinada para escabeche (2 litros)  
Marinada para cebiche  
Procedimiento base y sus ingredientes (1 litro)  
Ingredientes que le adicionan algunos países a la marinada (procedimiento base)

### **(Vinagretas tropicales)/225-226**

Vinagreta de verduras  
Vinagreta  
Vinagre aromatic  
Vinagreta de jengibre y cítrico (da ¾ taza)  
Vinagreta de frijol negro  
Vinagreta de cilantro y maíz (da una taza)  
Vinagreta de mango y menta (da una taza)  
Vinagreta fragante

### **(Conservantes)/226-228**

Col agria  
Cátchup  
Calabaza agridulce  
Cusubé  
Encurtido básico  
Jugo de limón  
Mango en almíbar  
Piña en almíbar  
Puré de tomate  
Pimentón de ají cachucha  
Petit – pois de chícharo  
Pepino encurtido

### **(Repostería)/228-249**

Arroz con manzana a la buena dama.  
Receta Basica para el arroz con leche  
Arroz a la leche de almendra. Francia  
Arroz con leche (da 8 raciones)  
Arroz con leche y frutas  
Arroz con leche  
Arroz con leche estilo cocina vasca.  
Arroz con piña y frutas. (china).  
Arrope tibio de ron (da 1 ½ tazas)  
Budín de arroz con crema inglesa  
Budín de arroz y coco (india)  
Bolitas de coco  
Brownies deliciosos  
Buñuelos de yucca  
Buñuelos de navidad



Boniatillo  
 Boniatillo con coco  
 Boniatillo con naranja  
 Bombones de zanahoria  
 Brownies deliciosos  
 Buñuelos en almíbar  
 Cafiroleta  
 Cascos de guayaba con queso borracho  
 Cake de limón  
 Cake tentación de chocolate y plátanos manzanos  
 Cake esponjoso  
 Cake de Piña  
 Cascos de cítricos rellenos con piña, coco y queso crema.  
 Caramelos de miel  
 Canasta de arroz con leche  
 Coco rallado  
 Coco quemado  
 Confituras de frituras  
 Crema de chocolate  
 Crisp de mango (da 8 a 10 raciones)  
 Cubierta de coco para pie  
 Crema de chocolate y mandarina  
 Crème brûlée de café cubano  
 Crema de mango  
 Churros  
 Chibiricos  
 Dulce de arroz a la griega. (grecia).  
 Dulce de fruta bomba  
 Dulce de leche  
 Dulce de mamey Colorado  
 De pulpa de fruta (con cocción)  
 De pulpa de fruta (sin cocción)  
 Flan de brandy  
 Flan de jengibre y melaza  
 Flan de calabaza  
 Flan  
 Gallets crujientes de chocolate y pasas de uvas  
 Galletas caseras  
 Helado de mango (da 4 a 6 raciones)  
 Helado de especias  
 Helado de crema agria, acompañado de crema de mango  
 Helado de plátano  
 Helado de plátano  
 Helado de piña  
 Helado de melon  
 Helado de fruta con miel  
 Harina en dulce  
 Horchata de ajonjolí  
 Helado de jugo de fruta  
 Majarete  
 Majarete  
 Napoleones de mango (da 4 raciones)  
 Natilla  
 Natilla al caramelo  
 Naranja agria o toronja  
 Nube de chocolate con helado de cacao amargo  
 Rollos gigantes de plátano maduro  
 Rosquitas  
 Souflé de arroz.  
 Soufflé de coco  
 Sorbete de mandarina y menta  
 Sorbete de carambola

Panetela de boniato  
 Pastelón de dos dulces  
 Pasta de miel con ajonjolí  
 Pie exótico de crema de plátano  
 Pie de zapote negro  
 Pudín de coco  
 Pudín de calabaza  
 Pudín de coco con arrope de ron  
 Quesadilla o cake de queso fontainebleu  
 Quesadilla de guayaba o cake de queso con guayaba  
 Tarta reiss (tarta de arroz). (luxemburgo).  
 Tarta de chocolate y otras alternativas  
 Tarta de caramelo y chocolate  
 Tiramisú  
 Tiramisú (Montse)  
 Tocinillo del cielo  
 Torrejas elegantes  
 Torrejas en almíbar  
 Tortilla dulce de arroz. (españa)  
 Tres leches (da 8 a 10 raciones)  
 Torticas de coco con bolitas de coco  
 Tortica de moron  
 Torrejas  
 Zanahoria con miel

## **(Turrones)/249-250**

Turrón de almendras  
 Turron de boniato  
 Turrón de jijona  
 Turron con tan solo tres ingredientes (Mani)  
 Batido de turrón para navidad  
 Sopa de turrón con manzana caramelizada.  
 Mousse de turrón de jijona.  
 Turron con almendras  
 Turron de chocolate con nueces

## **(Recetas básicas)/250-**

Aceite de bija (da 1 taza)  
 Caldo concentrado de pollo (rinde 2 litros)  
 Caldo concentrado de pescado (da un litro)  
 Leche de coco (da 3 tazas)  
 Mantequilla purificada  
 Ramillete de especias  
 Sirope de naranja, toronja y mandarina (da ½ taza)  
 Algunos consejos para conservar la miel./

## **(Vocabulario técnico de cocina)/253-261**

## (Medidores al alcance de la mano)

❖ Para ayudar a las amas de casa, listamos a continuación algunas capacidades usuales en la cocina.

### **Miel.**

1 botella de 1 litro	1400 g
1 tarro de 820 ml	1000 g
1 tarro de 425 ml	500 g
1 vaso de 150 ml	180 g
1 cucharada repleta	45 g
1 cucharadita repleta	12 g

### ❖ **Harina de trigo**

1 vaso común de agua	160 g
1 cucharada rasa	15 g
1 cucharada repleta	25 g
1 taza de leche	250 g

### ❖ **Azúcar molida**

1 vaso	200 g
1 cucharada repleta	30 g
1 cucharadita	10 g

### ❖ **Arroz**

1 vaso	230 g
1 cucharada repleta	30 g

### **Sémola**

1 vaso	200 g
1 cucharada repleta	25 g
1 cucharadita repleta	15 g

### **Sal.**

1 vaso	325 g
1 cucharada repleta	35 g
1 cucharadita repleta	10 g

### **Mantequilla (fundida)**

1 vaso	245 g
1 cucharada	20 g
1 cucharadita	5 g

### ❖ **Leche**

1 vaso	250 g
1 cucharada	20 g

### ❖ **Leche en polvo**

1 vaso	120 g
1 cucharada	15 a 20 g
1 cucharadita	5 g

### ❖ **Nata**

1 vaso	250 g
1 cucharada	25 g
1 cucharadita	10 g

### ❖ **Pan rallado**

1 vaso	125 g
1 cucharada repleta	15 g

## (Entrantes fríos y calientes)

### **Aguja ahumada con relish tropical**

#### **Ingredientes (4 raciones)**

Aguja ahumada	400 g
Relish de frutas tropicales	200 ml
Hojas de lechuga	8 unid.
Cebolla	1 unid.
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Limón	(al gusto)
Perejil	(al gusto)

#### **Elaboración**

Montar relish de frutas tropicales según receta no.13. Colocar en plato para asado o fuente, las hojas de lechuga, el queso amarillo derretido batido con sal y pimienta, la aguja ahumada y la cebolla cortada en brunesa pequeña, el perejil y el limón.

### **Ayaca en cazuela (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Maíz tierno	8 unid.
Aceite	20 ml
Masa de cerdo	400 g
Ajo	4 unid.
Cebolla	50 g
Ají	20 g
Salsa criolla	300 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

#### **Elaboración**

Elaborar salsa criolla según receta no. 9. Picar en jardinera pequeña la carne de cerdo, y sofreír en aceite con ajo machacado, cebolla, ají y salsa criolla. Rayar o moler el maíz. Colar, eliminando las partes sólidas y guardando la líquida. Poner al fuego en cazuela, incorporándole las masas con el sofrito. Añadir vino blanco y salpimentar. Cocinar hasta espesar.

### **Bacán santiaguero (4 raciones)**

El tan latinoamericano maíz le dio origen a sus parientes más allegados (tamal, ayaca, cuncún y ekó), los cuales se hallan muy a gusto en sus respectivas residencias del caribe. El bacán santiaguero, en su variante del oriente cubano, cambia su vestidura y composición por la de plátano fruta (o guineo, como suele llamarse en esta zona), sin prescindir, por supuesto, del sofrito y las masitas de cerdo.

#### **Ingredientes**

Plátano fruta verde	6 unid.
Ajo	20 g
Picadillo de cerdo	200 g
Huevo	1 unid.
Pimienta	(al gusto)
Naranja agria	(al gusto)
Sal	(al gusto)



Mantequilla	30 g
Hojas de plátano	4 hojas

### Elaboración

Cortar las hojas de plátano en rectángulos de 15 x 20 cm, y blanchearlas durante 2 ó 3 minutos. Tener dispuesta una cacerola con agua y sal en el fuego, para que esté caliente cuando termine la preparación de los bacanes. Pelar los plátanos y conservarlos en agua con sal y limón, para que no tomen color oscuro.

Rayar los plátanos hasta obtener 3 tazas de pulpa, machacar el ajo con sal y pimienta, añadir jugo de naranja agria. Mezclar el mojo con pulpa de plátano, mantequilla y huevo batido. Engrasar los pedazos de hojas de plátano. Poner en su centro un poco de la preparación anterior, unido a una cucharada de picadillo previamente sellado. Cubrir la carne con el plátano, envolver como un tamal y amarrarlo con un cordel. Cocinar en agua hirviendo durante 1 hora.

### Canoa de mariscos y frutas (4 raciones)

#### Ingredientes

Fruta bomba o aguacate	2 unid. Pequeñas
Camarón pequeño	100 g
Calamar (anillos)	100 g
Langosta	160 g
Camarón grande	4 unid.
Piña	50 g
Naranja	2 unid.
Mayonesa	120 ml
Catsup	30 ml
Brandy	(al gusto)
Lechuga	12 hojas
Apio	(al gusto)
Perejil	(al gusto)

### Elaboración

Cocinar la langosta, los camarones (pequeños y grandes), y los anillos de calamares, en agua con sal y hierbas aromáticas. Dejar enfriar. Mezclar mayonesa con catsup y brandy. Cortar las frutas en suprema y la langosta en anillos. Mezclar con la salsa, frutas y jugo de naranja. Colocar dentro de las mitades de fruta bomba o aguacate, y disponer sobre hojas de lechuga.

### Coctel de ostiones tradicional (4 raciones)

#### Ingredientes

Ostión fresco	400 g
Jugo de tomate	80 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta blanca	(al gusto)
Tabasco	(al gusto)

### Elaboración

Extraer los moluscos de las conchas, lavarlos bien y añadirles jugo de tomate, sal, pimienta, jugo de limón y salsa tabasco.

### Escabeche oasis (4 raciones)

#### Ingredientes

4 ruedas de emperador, aguja o batea	800 g
Cebolla	100 g
Pimiento rojo y verde	40 g

Ajo	20 g
Piña	200 g
Aceite de oliva	150 ml
Vinagre de vino blanco	25 ml
Hojas de laurel	2 hojas
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Jugo de limón	50 ml
Perejil	(al gusto)

### Elaboración

Dorar las ruedas en aceite caliente durante 7 minutos, por cada cara. Preparar marinada con cebolla y pimienta cortados en aros, y ajo. Mezclar con jugo de limón, vinagre y aceite. Añadir piña cortada en jardinera mediana, previamente hervida. Introducir las ruedas en la marinada y guardar en frío durante 48 horas.

### Mariscada fría isla bella (4 raciones)

#### Ingredientes

Langosta	200 g
Camarón	200 g
Cherna o pargo de lo alto	100 g
Salsa isla bella	200 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta en grano	(al gusto)
Hoja de laurel	1 hoja
Limón	1 unid.
Lechuga	

### Elaboración

Elaborar la salsa isla bella según receta no. 2. Cocinar los mariscos y el pescado en agua con sal, limón, pimienta en grano y laurel, durante 10 minutos. Escurrir bien. Servir fríos los mariscos y el pescado decorado con hojas de lechuga, frutas y rodajas de limón.

### Mosaico de jamón y piña (4 raciones)

#### Ingredientes

Jamón	300 g
Piña	1 unid.
Pimiento morrón	30 g
Cebollino	20 g
Alcaparras	20 g
Caldo de ave	500 ml
Ron blanco	5 ml
Limón	1 unid.
Gelatina en polvo neutra	100 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

### Elaboración

Calentar el caldo de ave. Añadir ron y salpimentar. Diluir gelatina en agua y agregar al caldo. Dejar enfriar. Cortar el jamón y la piña en brunesa, y añadir jugo de limón. Cortar también en brunesa el cebollino y el pimiento morrón. Mezclar todo y agregar alcaparras. En un molde cuadrado o rectangular, verter un poco de gelatina, colocar jamón, piña y vegetales, y cubrir con otra capa de gelatina. Dejar enfriar y voltear sobre un plato.

### Suflé de queso con camarones (4 raciones)

#### Ingredientes

Leche	500 ml
Harina	150 g
Queso amarillo	300 g
Huevo	6 unid.
Nuez moscada	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Camarones pequeños	200 g
Mantequilla	150 g

### Elaboración

Montar salsa bechamel con mantequilla, harina, leche, sal y pimienta. Rayar nuez moscada. Agregar queso rayado y los camarones cortados en brunesa pequeña, revolviendo con una espátula de madera. Añadir las yemas de los huevos y mezclar. Batir las claras de huevo a punto de nieve. Mezclar todo con la mano. Colocar la masa en recipiente adecuado con mantequilla y hornear durante 15 minutos.

### **Pudín de pescado (4 raciones)**

#### Ingredientes

Huevos	6 unid.
Crema de leche	300 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Pescado de carne blanca	300 g
Vino blanco	50 ml
Cebolla	30 g
Ajo	10 g
Migas de pan	100 g

### Elaboración

Saltear en mantequilla, el pescado cortado en dados, y el ajo y la cebolla cortados en jardinera fina. Añadir vino blanco y dejar enfriar. Poner los huevos con la crema de leche, sal y pimienta en la batidora. Mezclar con dados de pescado y pan. Cocinar en un molde a baño de maría, en el horno, durante 25 minutos. Dejar enfriar y voltear en una fuente.

### **Quimbombó antillano (4 raciones)**

#### Ingredientes

Quimbombó	450 g
Limón	10 ml
Plátano	200 g
Jamón	100 g
Cebolla	50 g
Ajo	10 g
Pimientos verdes	1 unid.
Vino blanco	100 ml
Salsa criolla	100 ml
Aceite	50 ml

### Elaboración

Lavar el quimbombó. Eliminar cabeza y punta. Cortar rodajas en diagonal y conservar en agua con limón y sal. Cocerlos. Cortar el ajo laminado, la cebolla, el pimiento y el tomate en jardinera pequeña. Cortar el jamón en juliana fina. Confeccionar salsa criolla según receta no. 9. Sofreír ajo, cebolla, pimiento y tomate hasta que se doren. Agregar el jamón y saltear unos minutos. Añadir vino, después quimbombó y cubrir con agua. Cuando esté cocido y

cuajado, agregar las bolas de plátano, que se preparan a partir de un puré seco de plátano pintón, pudiendo utilizarse un poco de harina de trigo para bolear. Cocinar unos minutos más. Pescados, mariscos y moluscos En cuba es poco probable que se pueda vivir de espaldas al mar. Por la propia definición geográfica de isla: "porción de tierra rodeada de agua por todas partes", su mayor significación no se limita a puertos, playas y paisajes, sino también a la fuente de vida que representa la fauna marina para una población insular.

Más de un centenar de especies comestibles de peces, crustáceos y moluscos, constituyen la base de caprichosos y delicados platos, que en cuestiones del paladar bien pudieran compararse con los legendarios tesoros de piratas que yacen en el fondo de los océanos.

### **Trío de ensaladas (4 raciones)**

#### Ingredientes

Cangrejo	120 g
Pollo	120 g
Jamón	120 g
Vegetales(zanahoria, guisantes,cebolla, ají, tomates)	
240 g	
Mayonesa	350 g
Papa	350 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Huevos	2 unid.
Lechuga	8 hojas

### Elaboración

Cortar las papas en dados, hervirlas de 15 a 20 minutos y enfriar. Hervir el pollo durante 30 minutos. Cortarlo en jardinera fina y enfriar. Cortar en brunesa el cangrejo, el jamón y los vegetales. Mezclar mayonesa, sal, pimienta y papas. Dividir en 3 partes iguales y agregar por separado cangrejo, jamón y pollo. Decorar con huevos duros y hojas de lechuga.

## **(Entremeses)**

### **Aguacate estilo californiano 4porciones**

#### Ingredientes

2 aguacates
1 pepino pelado y rebanado
2 toronjas cortadas en cascós
1 naranja cortad de cascós
150grs de camarones cocidos
½ taza de mayonesa
2 c/das de cebolla
1 c/da de salsa de tomate naturas
Salsa picante o tabasco
Sal y pimienta
Más cebolla picada
Rebanadas de limón

### Preparación

Parta los aguacates por la mitad y extraiga el aguacate sin dañar la cáscara. Corte la fruta del aguacate en pedazos y deje aparte. Combine todos los ingredientes en un tazón excepto la cebolla y el limón. Agregue la fruta de los aguacates , llene las cáscaras con la mezcla y adorne con las rebanadas de limón.

## **Bocaditos de salchichas y piña** 8 porciones

### **Ingredientes**

16 salchichas cocidas y cortadas por la mitad  
32 trozos de piña fresca o enlatada  
2 c/ditas de fécula de maíz o maicena  
½ taza jugo de piña

### **Preparación**

Ensarte las salchichas en palillos junto con los trozos de piña. Déjelos a un lado mezcle el jugo de piña con la maicena Caliente en una cacerola a fuego lento hasta que espese. Coloque los bocaditos en un plato y vierta la salsa sobre los bocaditos.

## **Brochetas de mariscos** 6 porciones

### **Ingredientes**

12 brochetas o pinchos para asar  
6 tiras de tocino o bacón  
12 almejas  
12 camarones pelados y desvenados  
12 tomates pequeños  
1 taza de salsa de soya  
12 champiñones medianos enteros

### **Preparación**

Corte las tiras de tocino por la mitad. Envuelva cada almeja o marisco sustituto con tocino. En cada pincho ensarte alternado 2 camarones, 2 almejas, 2 champiñones y 2 tomates. Ase 5 minutos por cada lado untando salsa de soya y sirva muy caliente.

## **Cogollos de lechugas con tomates.**

### **Ingredientes:**

- 4 cogollos.
- 4 tomates.
- 2 huevos duros.
- 12 aceitunas rellenas.
- 100 gramos de atún.
- 1 cebolleta.
- sal.

### **Aliño:**

- 4 cucharadas de mahonesa.
- 1 cucharadita de mostaza.

### **Elaboración:**

1. Lavamos los tomates, les quitamos el corazón y los cortamos en rodajas. Ponemos esas rodajas en el centro de una fuente.
2. Partimos los cogollos en cuatro trozos, a lo largo, y los colocamos en el borde de la fuente.
3. A continuación, ponemos los huevos cocidos y partidos encima de los tomates, agregamos el atún troceado, las aceitunas y la cebolleta cortada en aros.
4. Salamos a nuestro gusto y aliñamos el conjunto con la mezcla de la mahonesa y la mostaza.

## **Dip de aguacate** 2 ¼ tazas

### **Ingredientes**

1 aguacate maduro  
250gr de queso crema o ricotta  
½ taza de mayonesa

1c/da de jugo de limón

1c/da de perifollo o culantro

1c/da de albahaca (comprar en puesto de yerbas)

1c/da de cebolla picada

½ c/dita de sal

### **Preparación**

Pele el aguacate, rebánelo y haga un puré. A crema el aguacate con queso incorpore los ingredientes, se puede servir con verduras, papas fritas, camarones, etc.

## **Dip mexicalli** 7 tazas

### **Ingredientes**

2 tazas de mantequilla  
1 taza de queso crema  
1 cucharada de salsa picante  
¼ cucharada de tomillo  
¼ cucharada de albahaca  
¼ cucharada de pimienta  
¼ de cebolla picada  
2 tazas de salsa de tomate con salsa de chile  
1 ½ taza de queso cheddar  
1 cebolla picada  
1 chile verde picado

### **Preparación**

Mezcle bien el queso crema con la mantequilla, agregue los condimentos y la cebolla a la salsa de tomate y mezcle todo con la mantequilla, espolvoree el queso cheddar por encima. Cubra esparciendo cebolla y pimienta verde, sirva en tostadas de maíz.

## **(Ensaladas)**

### **Ensalada aragonesa**

#### **Ingredientes:**

- 1 lechuga.
- 1 pimienta verde cortada en juliana.
- 12 olivas negras.
- 1 tomate.
- 2 huevos duros.
- 4 lonchas de jamón serrano.
- sal.
- aceite.
- vinagre de vino.

#### **Elaboración:**

1. En primer lugar, limpiamos la verdura. En el fondo de una fuente colocamos las hojas de lechuga un poco troceada.
2. A continuación, pelamos los huevos, los cortamos en cuartos, y los colocamos sobre lo anterior, junto con el pimienta en juliana.
3. Añadimos las lonchas de jamón troceadas y las aceitunas. Por último, se aliña con sal, aceite y vinagre al Gusto.

### **Ensalada a la menta**

#### **Ingredientes:**

- 4 patatas cocidas.
- medio bote de maíz cocido (200 gramos aproximadamente).
- 2 tomates.

- 2 lonchas de jamón cocido.
- 6 hojas de menta.
- aceite virgen.
- zumo de medio limón o vinagre.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Cortamos las patatas en lonchas y el tomate en dados o rodajas y los colocamos en un plato; el tomate en el borde y las patatas en el centro.
2. Esparcimos por encima el maíz y disponemos unas tiras de jamón cocido adornando.
3. Hacemos la vinagreta con la menta picada, el zumo de medio limón, que podemos sustituir por vinagre, seis cucharadas de aceite y sal. Una vez que la vinagreta este bien Mezclada, se riega con ella todo el conjunto.

### **Ensalada a la vinagreta de azafrán.**

#### **Ingredientes:**

- 50 gramos de jamón de pato.
- medio pepino.
- 1 tomate.
- 1 lechuga rizada.
- 100 gramos de berros.
- maíz cocido.
- 4 champiñones.

#### **Vinagreta:**

- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de vinagre de vino.
- 6 hebras de azafrán.
- 1 diente de ajo picado.

#### **Elaboración:**

1. Comenzamos limpiando bien todos los ingredientes. Colocamos las hojas de lechuga sobre el plato, formando un círculo.
2. Cortamos un tomate en gajos y los colocamos sobre las hojas de lechuga. En el centro ponemos un puñado de berros.
3. Aparte, fileteamos unos champiñones y cortamos en rodajas el pepino y los ponemos sobre el tomate. Cubrimos todos con los granos de maíz.
4. Entonces, hacemos la vinagreta y con ella rociamos la ensalada.
5. Por ultimo, colocamos el jamón de pato, haciendo rollitos con las lonchas y servimos.

### **Espinaca con yogurt y plátano**

Lavar las espinacas y cocerlas durante tres minutos en agua hirviendo, en olla destapada. Escurrir y cortar en tiras finas. Añadir el aceite, la sal y la pimienta. Colocar alrededor de un molde, y dejar el centro libre. Mezclar el yogurt con la cebolla Y el rábano. Voltar en un plato y colocar en le centro la mezcla de yogurt.

2 libras de espinaca, 1 cucharada de aceite, ½ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta molida, 1 taza de yogurt, ¼ taza de cebolla rallada, ½ taza d rábano rojo rallado

### **Ensalada**

#### **Preparación**

Lavar y cortar la acelga en tiras, tratando de aprovechar al máximo las partes blancas de la hoja (el maíz debe cocerse previamente). Cortar el tomate en cuartos. Unir los ingredientes. Preparar el aderezo con sal, el ajo machacado, el jugo de limón y el aceite. Agregar el aliño y mezclar.

#### **Ingredientes**

1 tallo de acelga, 2 tomates de ensalada grandes, ½ taza de granos de maíz tierno, 1 cucharadita de sal, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de aceite

### **Ensalada campesina (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Lechuga	1 unid.
Berro	50 g
Huevo	3 unid.
Jamón	80 g
Queso	80 g
Pierna, pavo o carne asada	80 g
Tomate	2 unid
Pepino	1 unid.
Pimiento verde y rojo	1 unid
Pimienta	(al gusto)
Jugo de limón	1 unid
Perejil	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Vinagreta	80 ml

#### **Elaboración**

Cortar en pedazos medianos lechuga, berro, pepino, tomate y pimiento. Cortar en juliana el jamón, queso y carne asada. Picar en jardinera los huevos hervidos previamente. Mezclar todos los ingredientes y añadir vinagreta.

### **Ensalada César de ejotes**

8 porciones

#### **Ingredientes**

- 1 lechuga romanita lavada, seca y cortada a mano.
- ¾ de mayonesa.
- 1 huevo.
- 1½ taza de ejotes verdes cocidos.
- 1/3 taza de queso parmesano rayado.
- 1 taza de cubitos de pan frito.
- 8 filetes de anchoa enrollados.

#### **Preparación**

Combine en una ensaladera las hojas de lechuga y deje aparte. Combine la mayonesa con el huevo en un tazón pequeño y cubra las hojas de lechuga con la mezcla. Agregue los ejotes. Espolvoree el queso parrasen, revuelva y agregue los cubitos de pan frito. Adorne con los filetes de anchoa.

### **Ensalada de arroz griega.**

#### **Ingredientes:**

½ kilo de arroz, 100 g de aceitunas verdes, 1 pizca de pimentón para aliñar las aceitunas, 100 g de aceitunas negras, 200 g de jitomate, 1 pimiento verde, 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 ramas de apio, 1 chile de árbol, 6



huevos duros, 5° g de alcaparras, 1 zanahoria, 1 diente de ajo machacado.

#### **Preparación:**

El arroz se cuece al vapor, pero con sal, después se lava al chorro de agua para que se desprendan bien los granos. El tiempo de cocimiento del arroz es de 15 minutos. Cuando el arroz está frío y lavado se le añaden las aceitunas deshuesadas y desmenuzadas, previamente aliñadas con un poco de aceite, pimentón, vinagre y ajo; también se agregan el tomate pelado y muy picado, los huevos duros cortados en trocitos, el aceite, el chile de árbol finamente picado o cortado con unas tijeras, las zanahorias en cuadritos, las alcaparras y el pimiento crudo finamente picado y un chorrito de jugo de limón o vinagre. Debe guardarse en el refrigerador por lo menos media hora antes de servirlo.

### **Ensalada de arroz a la judía.**

#### **Ingredientes:**

1 diente de ajo, 1 cucharadita de curry, 4 cucharadas de mayonesa, 3 tazas de arroz hervido frío, ½ taza de cacahuates o postaches, 3 cebollines o cebollas de rabo picadas, 2 pimientos verdes cortados en cuadritos y 1 chile de árbol cortado en tiras muy finas.

#### **Preparación:**

Se frota el ajo en una ensaladera o se machaca. Se agrega la mayonesa, se mezclan los demás ingredientes con el arroz y se adorna con una lechuga cortada en tiras.

### **Ensalada de arroz integral**

#### **Ingredientes:**

2 tazas de arroz integral cocido  
150 g de aceitunas  
3 cucharadas de aderezo para ensaladas o mayonesa con limón  
3 cucharadas de apio finamente picado  
1 jitomate pequeño picado

#### **Preparación:**

Revuelva todos los ingredientes y sírvalos sobre una hoja de lechuga.

### **Ensalada de arroz con jamón 4 porciones**

#### **Ingredientes**

½ taza de tocino en trocitos  
1 cebolla pequeña picada  
2 pimientos verdes en tiras  
1 diente de ajo finamente rebanado  
2 ½ tazas de tomates picados en cubitos  
2 tazas de arroz cocido  
Sal y pimienta  
1 taza de jamón cocido picado

#### **Preparación**

Recaliente el horno a 175 grados centígrados. Sofría el tocino en un sartén, luego fría la cebolla, los pimientos verdes y el ajo. Agregue los otros ingredientes, ponga en un molde refractario, tape y hornee por 10 minutos sáquelo y deje que se enfríe, lo puede servir frío o caliente.

### **Ensalada de arroz con pollo 4 porciones**

#### **Ingredientes**

1 taza de pollo cocido picado  
2 tazas de arroz cocido  
¼ taza de pimiento verde  
1 taz de apio picado  
¼ cucharada de tomillo  
Sal y pimienta  
¼ taza de mayonesa  
4 hojas de lechuga  
Perejil picado

#### **Preparación**

Combine en una ensaladera todos los ingredientes menos las hojas de lechuga y revuelva. Acomode las hojas de lechuga en un platón de servicio y ponga la mezcla de ensalada en el centro. Adorne con perejil.

### **Ensalada de aguacate**

#### **Ingredientes:**

- 4 aguacates.
- 4 huevos duros.
- 4 champiñones.
- 1 cebolleta.
- 1 tomate.

#### **Vinagreta:**

- 2 cucharadas de mostaza.
- medio vaso de vinagre de jerez.
- 1 vaso de aceite de oliva.
- sal.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Partimos el tomate en rodajas finas y cubrimos con ellas el fondo de los platos.
2. Pelamos los aguacates, les quitamos el hueso y los cortamos en laminas finas para formar un abanico en los platos.
3. Los champiñones limpios y la cebolleta los cortamos en l minas finas y las ponemos sobre las de aguacates.
4. Por ultimo, ponemos encima los huevos troceados y el conjunto de aliña con la vinagreta que habremos preparado mezclando bien todos los ingredientes en un bol.

### **Ensalada de aguacate**

#### **Ingredientes.**

2 aguacates medianos, ½ pimiento morrón, ½ cebolla pequeña, ½ cucharada de perejil picadito, 2 cucharadas de mayonesa, 1 cucharada de vinagre, ½ cucharadita de sal, pimienta a gusto

#### **Preparación:**

Pelar los aguacates, quitarle las semillas y cortar en cuadritos. Picar el pimiento en tiras. Cortar la cebolla en dados pequeños. Mezclar el pimiento, la cebolla, el perejil, la mayonesa, el vinagre, la sal y la pimienta. Agitar bien el aderezo. Cubrir los aguacates con el aliño y servir.

### **Ensalada de berros**

#### **Ingredientes:**

- 100 gramos de berros.
- 100 gramos de jamón cocido, cortado en trozos.
- 100 gramos de queso suave.
- 8 rabanitos.
- unas hojas de treviso.
- 1 cebolleta.
- 2 cucharadas de vinagre de vino.
- 6 cucharadas de aceite virgen.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Bajo el chorro de agua fría lavamos las hojas de treviso, los rabanitos y los berros.
2. Disponemos las hojas de treviso alrededor del plato, reservando el centro para los berros, el jamón cocido, el queso, los rabanitos abiertos en forma de flor y la cebolleta en juliana, Decorando el plato.
3. Por ultimo, aliñamos con el vinagre, el aceite y la sal.

### **Ensalada de calabaza**

#### **Elaboración:**

Limpiar la calabaza y cortarla en trozos sin pelarla. Cocinarla en agua con sal hasta que se ablande. Escurrir. Cortar las habichuelas en pedazos de cinco centímetros. Cocinarla en agua con sal durante quince minutos. Escurrirlas. Unir la calabaza y la habichuela. Añadir al aceite los ajos y el jugo de naranja agria ó de limón. Aliñar la ensalada cuando está todavía caliente. En el momento de servirla, adornarla con los anillos de cebolla.

#### **Ingredientes:**

1 libra de habichuela, ½ calabaza mediana, 1 cebolla en anillos, 2 cucharadas de aceite, 3 dientes de ajo, el jugo de una naranja agria ó de dos limones, sal a gusto

### **Ensalada de corazones de palmiton**

2 porciones

#### **Ingredientes:**

250 (8 onzas) corazones de palmito escurridos.  
Hojas de lechuga.  
¼ taza de aceite.  
2 c/das jugo de limón.  
2/ditas cebollitas de cambray finamente picadas.  
1 c/dita pimienta recién molida.  
1 c/dita azúcar masacrado.

#### **Preparación**

Coloque los corazones de palmito en las hojas de lechuga. Mezcle el aceite, el jugo de limón, las cebollitas, el pimienta morrón y la pimienta. Vierta sobre los corazones. Espolvoree azúcar. Sirva.

### **Ensalada de codito**

#### **Preparación**

Cocinar los coditos en agua hirviendo con un chorrito de aceite y sal. Escurrir y dejar enfriar bien. Agregar los demás ingredientes picaditos, menos la mayonesa y los huevos duros. Sazonar con aceite, vinagre, sal y pimienta; a continuación se agrega la mayonesa. Después de poner la capa de mayonesa encima, adornar con los huevos duros.

Esta receta también se puede hacer con pollo, pescado, marisco, embutido u otros productos.

#### **Ingredientes:**

2 tazas de codito, ½ pepino encurtido, ¼ taza de zanahoria, 1 cebolla, ½ libra de jamón u otro embutido, 2 huevos duros, ¾ taza de mayonesa, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharada de vinagre, 2 rodajas de piña, cucharada de sal, pimienta a gusto

### **Ensaladas de coditos con atún 4 porciones**

#### **Ingredientes**

3 tazas de coditos cocidos  
198 gr de atún enlatado, escurrido  
1 taza de apio finamente picado  
¼ de cebolla picada  
½ taza de aderezo italiano  
2 tazas de brócoli  
1 taza de tomates chiquitos en mitades  
½ taza de queso parmesano rallado  
1 cucharada de albahaca  
2 tazas de lechuga  
2 tazas de lechuga romana o de otra variedad.

#### **Preparación**

Combine los coditos con el atún, el apio y la cebolla en una ensaladera grande. Vierta el aderezo sobre la mezcla y deje Aparte. Deje macerar unas horas. Agregue el brócoli y los tomates espolvoree parmesano y albahaca. añada las hojas de lechuga. Revuelva todos los ingredientes y sirva

### **Ensalada de chipirones y atún**

#### **Ingredientes:**

- 8 chipirones medianos.
- 8 hojas de lechuga cortada en juliana.
- 4 tomates.
- 12 anchoas en salazón.
- 100 gramos de atún en conserva.
- sal.

#### **Vinagreta:**

- 1 huevo duro picado.
- 2 dientes de ajo picados.
- medio pimienta verde picado.
- 1 vaso de aceite.
- un cuarto vaso de vinagre de sidra.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Limpiamos los chipirones, los cortamos en aros finos y les damos un hervor de dos minutos, en agua con sal, para que no se pongan duros.
2. Cortamos la lechuga en juliana y la distribuimos en el fondo de cuatro platos.
3. Cortamos los tomates en forma de corona, sin romper sus picos, vaciando parte de su interior para rellenarlos de atún, y los colocamos en el centro de cada plato.
4. Distribuimos los chipirones sobre la lechuga y encima ponemos las anchoas.
5. Por ultimo, hacemos una vinagreta, mezclando todos los ingredientes en un bol, con la que aliñaremos cada uno de los platos.



## **Ensalada de espinacas 4porciones**

### **Ingredientes**

3manojos de espinacas frescas  
3 huevos rebanados  
1 taza de pan frito al ajo  
125gr de queso gruyère cortado en tiras  
1 cucharada de cebolla picada  
4 rebanadas de jamón cocido cortado en tiras

### **Preparación**

Lave las espinacas con cuidado en agua fría .seque las hojas y colóquelas en una ensaladera grande. Agregue los huevos rebanados y los cubitos de pan; revuelva con cuidado.

### **Aderezo**

1cucharada de mostaza dijon  
1cucharada de cebollinos frescos picados  
½ taza de aceite de oliva  
Jugo de limón grande  
Sal y pimienta

### **Preparación**

Ponga la mostaza y los cebollinos en un tazón sazone bien. Mezcle con un batidor y agregue jugo de limón. Mezcle otra vez. Agregue el queso y los cebollinos, revuelva de nuevo y rectifique el sazón. Decore el platón con el jamón y viértale el Aderezo.

## **Ensalada de endibias y pollo**

### **Ingredientes:**

- 2 endibias.
- 2 pechugas de pollo.
- 4 hojas de lechuga.
- 2 hojas de treviso.
- 1 cucharada de alcaparra.
- aceite.
- sal y pimienta.

### **Vinagreta:**

- 1 tomate en dados.
- 1 cucharada de mostaza.
- sal.
- 8 cucharadas de aceite virgen.
- 2 cucharadas de vinagre de jerez.

### **Elaboración:**

1. Salpimentamos el pollo, lo freímos en aceite bien caliente y lo reservamos.
2. Cortamos luego la lechuga en juliana y la colocamos en el centro del plato. Alrededor ponemos las endibias y, encima de ellas el pollo en lonchas.
3. Cortamos las hojas de treviso en juliana y las colocamos adornando, en forma de corona.
4. Por ultimo, hacemos una vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, la mostaza, la sal, la pimienta y el tomate en dados, y salpimentamos con ella el conjunto.
5. Finalmente, todo se adorna con las alcaparras.

## **Ensalada de frijoles bayos con habichuelas y piña (4 raciones)**

### **Ingredientes**

Frijol bayo	40 g
Queso amarillo	70 g
Aceite	80 ml
Vinagre	20 ml
Mostaza	15 ml
Cebolla	40 g
Pepino encurtido	40 g
Sal	(al gusto)
Pimienta molida	(al gusto)
Ajo	10 g
Huevo	2 unid.
Piña	80 g
Habichuela	80 g

### **Elaboración**

Mezclar los frijoles cocidos con la cebolla y pepino cortados en rodajas finas. Añadir el queso en jardinera mediana. Agregar sal, ajo, pimienta, mostaza, aceite y vinagre e incorporarle la piña en jardinera previamente hervida y habichuelas en trozos de 4 centímetros.

## **Ensalada de garbanzos pelados**

### **Ingredientes:**

- 400 gramos de garbanzos cocidos.
- 50 gramos de soja cocida.
- 8 filetes de anchoas en aceite.
- 1 cebolleta.
- 1 pimienta.
- vinagre.
- aceite y sal.

### **Elaboración:**

1. Una vez que los garbanzos están cocidos, se pelan y se colocan en una fuente.
2. Sobre ellos se dispone la soja, también cocida, y el conjunto se adorna con los filetes de anchoas.
3. La cebolleta y el pimienta se pican muy finamente y se colocan en un bol con aceite, vinagre y sal. Se mezcla todo muy bien y se vierte sobre la ensalada.

## **Ensalada de habichuela**

### **Elaboración:**

Hervir las habichuelas y mezclar con los huevos duros y las papas hervidas, cortado todo en rueditas. Cortar también en ruedas los tomates y colocar sobre una fuente, aliñar con aceite y vinagre mezclados. Agregar la mayonesa a las habichuelas y echar sobre las ruedas de tomate.

### **Ingredientes:**

1 libra de habichuela, ½ libra de papa, 2 huevos duros, 1 taza de mayonesa, 3 cucharadas de aceite, 1 cucharadas de vinagre, ½ cucharadita de sal, pimienta a gusto, 3 tomates de ensalada maduros, 4 cebollas, ½ taza de leche, ½ taza de harina de castilla, 1 cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta en polvo

## **Ensalada de huevos 6porciones**

### **Ingredientes**

8huevos cocidos  
1taza de mayonesa  
1cucharada de mostaza  
½ taza de pollo o jamón cocido en cubitos

½ taza de apio finamente picado  
Sal y pimienta  
8 aceitunas en mitades  
4 hojas de lechuga  
1 tomate rebanado  
Perejil picado

### **Preparación**

Corte los huevos cocidos por la mitad a todo lo largo. Quíteles las yemas con cuidado. Póngalas en un tazón y deje aparte las claras. Machaque las yemas con un tenedor. Póngales la mayonesa, la mostaza, el pollo o jamón. Sazone con sal y pimienta y revuelva. Llene las mitades de la clara cocida con la mezcla. Extienda las hojas de lechuga en un platón y póngales las claras rellenas encima. Adorne con los tomates rebanados y las mitades de aceituna. Espárzales perejil y sirva.

### **Ensalada de langostinos**

#### **Ingredientes:**

- pasta cocida.
- 5 cola de langostinos cocidos.
- 8 judías redondas cocidas.
- 1 hoja de lechuga rizada.
- 10 hojas de canónigos.
- medio tomate cortado en dados.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de vinagre de sidra.
- sal gorda.

#### **Elaboración:**

1. Una vez que estén todos los ingredientes limpios y preparados, montamos el plato.
2. En el fondo colocamos la pasta cocida y refrescada. Encima, el tomate en daditos y las judías. Ponemos la lechuga en los bordes del plato y espaciamos las hojas de canónigos por encima. Colocamos los langostinos partidos por la mitad, en sentido longitudinal.
3. Por último, aliñamos con sal gorda, aceite de oliva y vinagre de sidra.

### **Ensalada de marisco con salsa rosa**

#### **Ingredientes:**

- 1 escarola.
- 2 endibias.
- 2 naranjas.
- medio kilo de marisco (langostinos, carabineros, gambas).
- sal.

#### **Salsa rosa:**

- 6 cucharadas de mayonesa.
- 1 cucharada de brandy.
- un poco de ketchup.
- unas gotas de tabasco.
- media cucharada de mostaza.
- sal.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Pelamos las naranjas, las abrimos en gajos, que también pelamos, y los reservamos.

2. Seguidamente preparamos la salsa rosa mezclando bien todos sus ingredientes. Cocemos el marisco en agua con sal y procedemos a montar el plato.
3. Colocamos la escarola bien limpia en el centro; a su alrededor ponemos las hojas de endibia, alternándolas con las gambas o langostinos pelados.
4. Sobre cada hoja de endibia ponemos un gajo de naranja y sobre el marisco echamos salsa rosa, que debe estar un poco ligera.
5. Por último, colocamos los carabineros en el centro del plato.

### **Ensalada de naranja**

#### **Ingredientes:**

- 4 naranjas.
- 4 endibias.
- 4 zanahorias.
- 1 cebolleta.
- pimienta negra.
- zumo de un limón.
- aceite.

#### **Elaboración:**

1. Pelamos las naranjas y las separamos en gajos. Hacemos una juliana muy fina con la zanahoria y la cebolleta.
2. A continuación, colocamos las hojas de endibia en el fondo de una fuente, en forma de corona, dejando un hueco en el centro, donde pondremos los gajos de naranja.
3. Por encima de la naranja añadiremos la juliana de zanahoria y cebolleta.
4. El conjunto se espolvorea con pimienta molida y, por último, se aliña con aceite de oliva al gusto y el zumo de limón.

### **Ensalada de plátano a la menta**

#### **Elaboración:**

Cortar el plátano fruta en rodajas pequeñas. Unir el jugo de limón la miel de abejas y las hojas de menta finamente picadas. Agregar el aderezo a los plátanos y mezclar con suavidad. Decorar con hojas de menta. Se puede utilizar otra variedad de plátano maduro (burro ó vietnamita) y también hierbabuena.

#### **Ingredientes:**

6 plátanos fruta medianos, 1 cucharada de jugo de limón, 2 cucharadas de miel de abejas, 3 cucharadas de hojas de menta

### **Ensalada de papa y vegetales**

#### **Preparación**

Cocinar las papas y cortarlas en pedazos pequeños, así como la cebolla y el ají. Mezclar los vegetales, la piña y los condimentos con las papas y agregar la sal. Añadir la mayonesa en las cantidades de su gusto. Servir la ensalada fría ó a temperatura ambiente, la selección de los vegetales, frutas y condimentos puede variar a gusto.

#### **Ingredientes:**

6 papas medianas, 1 ají pimiento, ½ cebolla, ½ pepino encurtido, 1 taza de zanahoria cocida cortada en pedazos pequeños, 1 cucharada de piña cortada finamente, 4 cucharadas de perejil cortado finamente, 4 cucharadas de

cilantro cortado finamente, pizca de jengibre, mayonesa a gusto, sal a gusto, pastas

### **Ensalada de pepino fresco 4 porciones**

#### **Ingredientes**

2 pepinos grandes  
1 cebollita de cambray rebanada  
8 rábanos lavados y rebanados  
1 huevo cocido rebanado  
¼ de taza de mayonesa sazónada con curry  
Sal y pimienta

#### **Preparación**

Pele los pepinos y córtelos por la mitad a lo largo. Sáqueles las semillas y rebánelos. Ponga los pepinos en un plantón; agregue la cebollita y los rábanos .sazone abundantemente y mezcle bien. Agregue el huevo rebanado y la mayonesa al curry revuelva con cuidado. Si le agrada , sirva esta ensalada con hojas de lechuga.

### **Ensalada de pulpo**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de pulpo.
- 1 pimienta roja.
- 1 pimienta verde.
- 1 cebolleta.
- 8 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de vinagre de vino.
- media cucharada de pimentón dulce o picante.
- sal.
- 2 o 3 dientes de ajo.

#### **Elaboración:**

1. Primeramente cocemos el pulpo en agua hirviendo, con sal y unos dientes de ajo, hasta que este tierno.
2. Una vez cocido, se espera media hora para que enfríe. Entonces se escurre y se corta en trozos pequeños.
3. Cortamos entonces la verdura en cuadraditos o en juliana muy fina. La ponemos en el fondo de una fuente y la aliñamos con sal, aceite y vinagre.
4. Sobre la verdura pondremos los trozos de pulpo. Se pone aceite a calentar y, una vez caliente, se retira del fuego y se rehoga el pimentón, procurando que no se queme. Con este sofrito se salsea la ensalada y se sirve.

### **Ensalada tortuguillas (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Aguacate maduro pequeño	2 unid.
Pepino encurtido	6 unid.
Pimentón verde y rojo	1 unid.
Cebolla blanca	40 g
Cebolla morada	40 g
Lechuga	8 hojas
Vinagreta fragante	(al gusto)

#### **Elaboración**

Cortar en dos mitades los aguacates pelados y sacarles la semilla. Colocarlos con la parte verde hacia arriba simulando el carapacho de una tortuga. Cortar pepinillos y pimientos para formar cabeza, cola y patas de la tortuga. Decorar carapacho con tiras de pimientos verdes y rojos. Confeccionar "flores acuáticas" con lechuga y juliana fina

de cebolla blanca y morada. Verter sobre la superficie del plato, fuente o bandeja la vinagreta fragante.

### **Ensalada de tomate 4 porciones**

#### **Ingredientes**

4 tomates maduros rebanando  
5 250grs de champiñones frescos limpios y rebanados  
6 cucharadas de aceite de oliva  
3 cucharadas de vinagre de vino  
1 cucharada de culantro fresco y picado  
Jugo del limón al gusto  
Sal y pimienta  
½ cebolla picada

#### **Preparación**

Ponga los tomates y champiñones en una ensaladera grande. Agregue la cebolla y revuelva ;sazone bien. Agregue las alcaparras y rocíe con aceite , revuelva bien.vierta el vinagre y revuelva de nuevo. Agregue el culantro y el jugo de limón. Rectifique el sazón y revuelva. Sírvala sobre las hojas de lechuga y adórnela con huevos cocidos y anillos de cebolla morada.

### **Ensalada de verduras y bacalao**

#### **Ingredientes:**

- 1 cebolla o cebolleta.
- 1 berenjena.
- 1 pimienta morrón.
- 1 tomate.
- 300 gramos de bacalao limpio y desalado.
- 1 vaso de leche y otro de agua.
- aceite y sal.

#### **Vinagreta:**

- vinagre de módena.
- aceite.
- ajo.
- sal.
- 1 tomate.

#### **Elaboración:**

1. Ponemos el bacalao en la cazuela, cubierto con la leche y el agua, y lo dejamos cocer durante dos o tres minutos aproximadamente.
2. Mientras tanto, cortamos en tiras la cebolla, la berenjena y el pimiento. Se salan y se saltean en una sartén, con un poco de aceite, y se dejan pochar.
3. Aliñamos estas verduras con una vinagreta hecha con un tomate y medio diente de ajo muy picados, un poco de aceite, vinagre y sal.
4. Colocamos la cama de verdura en el plato; sobre esta, el bacalao laminado y, encima, unos taquitos de tomate y lo aliñamos todo con otro poco de vinagreta.

### **Ensalada de zanahorias con miel 6 porciones**

#### **Ingredientes**

4 tazas de zanahorias rayadas  
2 manzanas peladas y descorazonadas y cortadas en cubitos  
½ taza de pasas  
½ taza de piñones  
¼ de taza de jugo de limón

¼ de taza de miel  
¼ de cucharada de canela

### **Preparación**

En un tazón, combine las zanahorias, las manzanas, las pasas y los piñones. Mezcle el jugo de limón, la miel y la canela. Vacíe sobre la ensalada y sirva fría.

## **Hongos o champiñones rellenos**

### **36bocadillos**

#### **Ingredientes**

36 sombreretes o copas de hongos  
¼ de taza de mantequilla  
¼ de taza de queso crema  
¼ de taza de carne de jaiba o equivalente de carne de cangrejo que se vende en el supermercado.  
¼ de taza de camarones pequeños o pacotilla cocidos y picados  
Ipizca de nuez moscada  
Sal y pimienta al gusto

### **Preparación**

Saltee los hongos en mantequilla o margarina a fuego máximo alrededor de tres minutos. Bata el queso crema hasta que quede suave. Incorpore la carne de jaiba o su sustituto, los camarones y la nuez moscada y los condimentos. Rellene los sombreretes o copas de los champiñones con un poco de la mezcla de los mariscos; colóquelos en un molde refractario y Cocínelo en un horno hasta que comiencen a burbujear.

## **Ensalada mixta 4porciones**

### **Ingredientes del aderezo de la ensalada**

Jugo de limón  
3 cucharadas de aceite con dos gotas de salsa de soya  
½ lechuga romanita  
½ taza de floretes de brócoli  
½ taza de floretes de coliflor  
½ taza de rabano rebanado  
1 ó 2 cebollitas de cambray picadas  
1 tallode apio en cubitos  
3 a 5 champiñones frescos rebanados perejil picado  
½ taza de queso cheddar rallado  
Sal y pimienta

### **Preparación**

Combine losa ingredientes en un tazón aparte .combine los otros ingredientes en una ensaladera y cúbralos con aderezo.revuelva

## **Ensalada mixta**

### **Ingredientes:**

- 8 hojas de lechuga.
- 8 hojas de lechuga de roble.
- media escarola.
- 1 endibia.
- 2 huevos duros.
- 100 gramos de atún en conserva.
- 12 aceitunas.
- 2 patatas cocidas.
- aceite.
- vinagre y sal.

### **Elaboración:**

1. Limpiamos bien las hojas de lechuga, la escarola y la endibia, y cortamos las patatas peladas en rodajas.
2. Colocamos las patatas, formando una corona, en el centro de la fuente. Por su exterior, en el borde de la fuente, vamos colocando las distintas verduras, de forma alternada.
3. Sobre la corona central de patatas ponemos la miga de atún y las aceitunas.
4. Salamos al gusto y lo aliñamos con aceite y vinagre.

## **Ensalada mixta de frijoles 8 porciones**

### **Ingredientes**

500 gr de frijoles rojos enlatados.  
500 gr de habas enlatadas.  
250. Gr. De frijoles blancos remojados durante la noche.  
500 gr. De ejotes verdes frescos.  
500 gr. De ejotes amarillos frescos.  
½ taza de mantequilla.  
¼ taza de perejil picado.  
½ taza d eaceite.  
1/3 de taza de jugo de limón.  
1 /da de sal.  
Esurra y escoja los frijoles enlatados.  
Esurra los frijoles blancos.

### **Preparación**

Cueza los ejotes y amarillos durante cinco minutos. Mezcle la mantequilla, el perejil, el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Vacíe el aderezo sobre la mezcla de frijoles y ejotes y refrigere durante tres horas.

## **Mousse de camaron y atun 10porciones**

### **Ingredientes**

½ taza de vino blanco  
1 ½ taza de consomé de pollo  
½ taza de mayonesa  
1 cucharada de sal  
¼ cucharada de nuez moscada  
½ cucharada de pimienta  
½ cucharada de rayadura de cáscara de limón  
½ cucharada de cebolla finamente picada  
½ taza de apio finamente picada  
1 ½ taza ce camarones cocidos y picados  
½ taza de galletas molidas  
2 tazas de atún desmenuzado  
1 taza de mantequilla

### **Preparación**

Mezcle el vino con el consomé. Póngalo a calentar. Mida 1/4 de taza de caldo. Vierta en un molde para pan ligeramente engrasado de 22 x 12 cm (9 x 5 pulgadas). Deje cuajar en el refrigerador. En un tazón grande, combine la mayonesa, la sal, la nuez moscada, la pimienta, la cáscara de limón, la cebolla y el apio. Agregue ¼ taza de caldo, en forma envolvente. Incorpore los camarones, las galletas saladas y la crema. En otro tazón, mezcle el atún con el resto del caldo. Vierta la mitad de la mezcla de camarones encima del atún refrigere de 5 a 6 horas o toda la noche. Desmolde y sirva.



## **Ensalada suprema de pollo** 6porciones

### **Ingredientes**

2 tazas de pollo cocido en cubitos  
1 taza de pina en cubitos  
½ taza de apio en cubitos  
1 taza de chícharos  
2 cucharadas de rábano rebanado  
¼ de taza de mayonesa

### **Preparación**

Combine todos los ingredientes en una ensaladera , excepto las hojas de lechuga y refrigere durante 30 minutos . Acomode las lechugas en un platón y ponga la ensalada encima.

## **Ensalada templada de rape**

### **Ingredientes:**

- 800 gramos de rape limpio.
- medio kilo de judías verdes.
- 2 tomates.
- 2 huevos duros.
- 1 cucharadita de pimentón.
- aceite virgen.
- sal.
- vinagre.
- pimienta negra.

### **Elaboración:**

1. En primer lugar, pelamos los tomates y los cortamos en lonchas finas, colocándolas en el fondo del plato. Sobre el tomate dispondremos las judías cocidas. Sazonamos y reservamos.
2. Ponemos a calentar agua con sal y unos granos de pimienta. Cuando rompa a hervir, metemos los filetes de rape y los cocemos durante dos minutos.
3. Se sacan los filetes de pescado, cuidando de no romperlos, y los ponemos sobre la verdura.
4. Hacemos la vinagreta, a la que añadimos un poquito de pimentón, y picamos los huevos duros en trozos no muy pequeños.
5. Vertemos todo por encima del rape y servimos.

## **Tomates rellenos con queso** 4porciones

### **Ingredientes**

8 rebanadas de tocino  
1cucharada de manteca, se puede utilizar la que sale del tocino al calentarlo  
2 cucharadas de mayonesa  
2 cucharadas de vinagre  
¼ cucharada de albahaca  
½ taza de apio picado en cubos  
1 ¼ de taza en queso cottage ( queso crema)  
4 tomates sin pulpa  
Cebolla picada

### **Preparación**

Fría el tocino en una sartén hasta que quede crujiente , desmenuce y deje aparte. Mezcle la manteca del tocino, la Mayonesa, el vinagre la albahaca y el tocino en un tazón. Agregue el apio y el queso cottage y revuelva un poco, tape y refrigere una hora. Rellene los tomates con la mezcla y adorne con cebolla picada o con culantro.

## **Tomates a la provenzal** 8tomates

### **Ingredientes**

3 cucharadas de pan molido  
1 diente de ajo finamente picado  
2 cucharadas de perejil picado  
2 cucharadas de aceite vegetal  
8 tomates partidos por la mitad  
2cucharadas de queso parmesano rallado

### **Preparación**

Recaliente el horno a 250 grados centígrados. Mezcle el pan molido, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta en un tazón. Unte un poco de aceite cada mitad de tomate y cubre con la mezcla de pan molido, espolvoree con queso parmesano y hornee 5 minutos.

## **Pate de hígados de pollo y manzana**

16 – 20 porciones

### **Ingredientes**

1 kg (2 1/4) hígados de pollo  
250 g (1/2 libra) de carne de cerdo molida  
1 cdita sal  
¼ cdita pimienta  
500 g (1 lb) manzanas peladas y cortadas en cubitos finos  
¼ taza aguardiente de manzana  
1 taza crema espesa  
3 huevos batidos  
¼ taza pan molido fino  
8 tiras de tocino

### **Preparación**

Precaliente el horno a 180° (350°f) ponga los hígados de pollo, el cerdo, la sal y la pimienta en el procesador de alimentos hasta que queden muy blandos. En un tazón grande, mezcle las manzanas, el aguardiente, la crema, los huevos y el pan molido. Incorpore la carne. Forre un molde de 22 x 12 xm (9 x 5 pulgadas) con papel de aluminio engrasado. Coloque una capa de tocino sobre el aluminio y agregue la mezcla. Enmantequille un papel de cera y colóquelo encima, con el lado enmantequillado hacia abajo. Cueza al baño maría durante dos horas. Saque del horno y coloque un peso encima. Refrigere toda la noche con el peso. Quite el peso. Refrigere de 3 a 4 días. Desmolde. Retire el tocino y quite el exceso de agua. Rebane y sirva

## **Paté con vino blanco** 20 porciones

### **Ingrediente**

1kg de hígados de pollo o de res o de cerdo  
500gr de carne de salchicha  
500gr de carne de ternera o equivalente  
1 diente de ajo finamente picado  
1 cucharada de mejorana  
1 cucharada de tomillo  
1 cucharada de sal  
3 huevos ligeramente batidos  
½ taza de vino blanco

### **Preparación**

Caliente al horno a 190 grados centígrados muele las carnes o píquelas finamente y después viértalas sobre la licuadora hasta que queden hecha una pasta, mezcle las carnes con el ajo y los condimentos, agregue los huevos y el

vino blanco. Engrase ligeramente un molde de 22 x 12 cm (9 x 5 pulgadas) y llene con la mezcla. Hornee durante dos horas. saque el paté ; coloque un peso encima .enfrié , refrigere y sirva.

## Ensalada valencia

### Ingredientes:

- 200 gramos de arroz.
- 1 pechuga de pollo.
- 4 pepinillos.
- 2 tomates.
- 100 gramos de guisantes.
- 1 cebolleta.
- 1 diente de ajo.
- aceite.
- sal gorda.
- vinagre.

### Elaboración:

1. Cocemos la pechuga en agua con sal, añadiéndole, si se quiere, unas verduritas. Una vez cocida, la escurrimos y la reservamos.
2. Aparte, cocemos el arroz en agua con sal, durante veinte minutos aproximadamente. Lo escurrimos, lo pasamos por agua fría y lo reservamos.
3. En una fuente hacemos una cama con el arroz cocido y el tomate en rodajas alrededor.
4. Sobre el conjunto colocamos la pechuga en tiras, el ajo picado, los guisantes, los pepinillos picados y la cebolleta en juliana.

## Ensalada variada

### Ingredientes:

- 100 gramos jamón de york.
- 200 gramos de judías verdes.
- 2 remolachas.
- 1 pie de apio.
- 2 manzanas reinetas.
- 2 endibias.
- 2 clara de huevo cocido.

### Aliño:

- vinagre o zumo de limón.
- aceite.
- mostaza.
- pimienta blanca.
- sal.
- 3 yemas de huevo cocido.

### Elaboración:

1. Cocemos por separado las remolachas, las judías verdes y el apio (blanco de apio), todo cortado en juliana. Escurrimos y dejamos templar.
2. Pelamos las manzanas y las cortamos en 1 minas.
3. En el centro de una fuente ponemos las judías verdes y el apio, rodeando el conjunto con las hojas de endibia, la remolacha y el jamón en rollito. Añadimos también las 1 minas de manzana.
4. En un bol. Mezclamos la mostaza con las yemas de huevo, el aceite, la pimienta blanca, la sal y el zumo de limón o vinagre.

5. Por ultimo, aliñamos la ensalada con la vinagreta y la adornamos por encima con las claras de huevo picadas.

## (Verduras)

### Ají relleno pimiento

Sofreír el embutido, la cebolla y el ajo por tres minutos; añadir los huevos y el arroz cocinado y sofreírlo por cinco minutos más, y revolverlo constantemente a fuego mediano hasta que los huevos estén cocidos. Preparar los ajíes así: cortar las puntas y quitar las semillas, rellenar con la mezcla anterior, espolvorear sobre estos, queso y pan rallado, pararlos en el recipiente para que no se salga el relleno. Cocinar en el caldo junto con el tomate, el vino seco y el vinagre por unos 40 minutos. 4 ajíes grandes  
 ½ taza de arroz cocido, ½ libra de embutido ó picadillo, 3 dientes de ajo, ½ cebolla picada, ¼ taza de puré de tomate, 2 cucharadas de vino seco, 1 cucharada de vinagre, 2 huevos batidos, ½ cucharadita de pimienta, 6 cucharadas de queso (opcional), 6 cucharadas de galleta ó pan molido, 1 litro de caldo, sal a gusto

### Ajiaco criollo (4 raciones)

No se trata de una fabada, ni de una minestrone, ni de un borch; tampoco de una olla podrida ni un sancocho ni una feijoada. Más bien se acerca equidistante a la dieta del aborigen indocubano y del esclavo africano, en un polifónico concierto de texturas y sabores. En otras palabras es "la sopa más espesa del mundo".

### Ingredientes

Tasajo	120 g
Cabeza de cerdo	120 g
Tocino	70 g
Plátano pintón	160 g
Malanga	160 g
Maíz tierno	180 g
Calabaza	160 g
Boniato	160 g
Salsa criolla	100 ml
Aceite	20 ml
Agua	200 ml
Yuca	160 g
Sal	15 g

### Elaboración

Confeccionar la salsa criolla. Desalar el tasajo y cocinar durante 30 ó 40 minutos. Incorporar la cabeza de cerdo cortada en cuatro. Cocinar durante 20 minutos más. Extraer y colar el caldo. Agregarle maíz, malanga, boniato y yuca, y cocinar 20 minutos más. Añadir entonces plátano y calabaza. Dorar ligeramente el tocino cortado en jardinera mediana y mezclarlo con la salsa criolla. Cocinarlo todo durante 20 minutos.

### Ajiaco criollo

#### Elaboración:

Poner a hervir las viandas más duras; yuca, malanga y las carnes con la aguja. Cuando haya hervido una hora aproximadamente, agregar un sofrito con todas las sazones y el resto de las viandas (el plátano se hierve a parte para que el caldo no se ponga oscuro), sazonar con sal y pimienta y añadir el maíz cortado en trocitos. En el



momento de servir, después de espesar el caldo, se añade el plátano maduro y el jugo de limón.

### **Ingredientes:**

1 libra de aguja de cerdo (huesos),  $\frac{3}{4}$  libra de masa de cerdo,  $\frac{1}{2}$  libra de boniato, yuca, malanga, ñame y calabaza, 1 plátano verde y 1 pintón, 2 mazorcas de maíz, 8 tomates, 1 cebolla y 1 ají grande, 4 dientes de ajo, 1 cucharadita de pimienta, sal a gusto

### **Ajiaco criollo c/ bolitas de maíz**

Ingredientes:	Neto:
Tasajo _____	$\frac{1}{4}$ kg.
Gallina pequeña _____	1
Carne de res (falda) _____	$\frac{1}{2}$ kg.
Carne de cerdo _____	$\frac{1}{2}$ kg.
Mazorcas de maíz tierno _____	2 u.
Plátanos verdes _____	2 u.
Ñame _____	$\frac{1}{4}$ kg.
Malanga _____	$\frac{1}{4}$ kg.
Yuca _____	$\frac{1}{4}$ kg.
Boniato _____	$\frac{1}{4}$ kg.
Plátanos maduros _____	2 u.
Calabaza _____	$\frac{1}{4}$ kg.
Manteca de cerdo _____	2 cucharadas
Cebolla grande _____	1 u.
Ajo _____	3 u.
Ají grande _____	1 u.
Salsa de tomate _____	1 taza
Agua _____	7 lt.
Limones verdes _____	2 u.
Sal _____	al gusto

### **Para las bolitas de maíz:**

Maíz tierno molido _____	1 tazón
Sal _____	1 cucharadita
Leche _____	2 cucharaditas
Manteca de cerdo _____	2 cucharaditas
Ajo _____	2 u.

### **Preparación:**

Cortar el tasajo en trozos y ponerlo en remojo. Cortar la gallina en 2, lavar, pelar y cortar las viandas. Preparar las bolitas de maíz. Pele y lave y corte las viandas.

### **Elaboración:**

En una cazuela grande echar los 7 litros de agua y poner al fuego, agregarle además el tasajo, la gallina, hiévalos por espacio de 1 hora. Luego añádale la falda y la carne de cerdo en trozos, hervir por una hora más, extrayéndole la espuma y la grasa con la espumadera. Sofría en aceite los condimentos y luego que esté hecho el sofrito añádalo a la cazuela con las viandas. El zumo de limón complementará el sabor y cortará la grasa de las carnes. Dejar hervir hasta ablandar la vianda y cuaje el caldo. Si lo desea más cuajado puede extraerle la malanga y el ñame hacer una especie de puré y volver a agregarlo.

### **Para hacer las bolitas de maíz:**

Unir todos los ingredientes señalados en la receta hasta formar una masa, haga las bolitas y súmelas al ajiaco, no lo revuelva hasta que las bolitas estén duras y ya estará listo para comer.

### **Boniato criollo**

#### **Elaboración:**

Lavar bien los boniatos, rasparlos y ponerlos en agua hirviendo. Cocer durante unos diez minutos y sacra antes de que se cocinen totalmente. Dejar refrescar y cortar en tiras gruesas, como si fueran para freír. Poner en grasa bien caliente y freír a fuego mediano. Escurrir la grasa. Espolvorear con la sal y el azúcar antes de servir.

#### **Ingredientes:**

5 boniatos medianos, aceite, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de azúcar

### **Berenjena a la crema**

#### **Elaboración:**

Pelar y cortar las berenjenas en rodajas de medio centímetro de grueso aproximadamente. Polvorear con sal y prensar poniéndoles un peso encima durante 30 minutos. Escurrir y enjuagar. Freír con mantequilla hasta su cocción completa. Incorporar la crema de leche y reducir muy rápido a la mitad de su volumen a fuego vivo, removiendo las rodajas de berenjena, pero sin aplastarlas. Cuando la reducción esté en su punto, comprobar la sazón y añadir mantequilla. Dejar al fuego unos minutos más. Presentar polvoreada con una ramita de perejil picado.

#### **Ingredientes:**

3 berenjenas, 2 cucharadas de mantequilla,  $\frac{1}{2}$  taza de nata ó crema de leche, 1 ramita de perejil

### **Calabaza exquisita**

#### **Elaboración:**

Moler la calabaza sin cáscara. Mezclar el aceite con la manteca y sofreír la cebolla picada y el ajo machacado. Echar la calabaza en el sofrito, revolver continuamente. Cuando se cocine, añadir sal y pimienta a gusto y bastante polvo de pan rallado ó galleta molida para que la calabaza quede bien seca.

#### **Ingredientes:**

1 calabaza amarilla, 3 cucharadas de aceite, 3 dientes de ajo, 1 cebolla grande, sal y pimienta a gusto, pan rallado ó galleta molida

### **Cacerola de berenjena**

#### **Elaboración:**

En un recipiente apropiado, sofreír ligeramente el ajo en el aceite y luego todos los ingredientes picados con anterioridad. Cocinar a fuego mediano hasta que estén medio blandos los vegetales. Rectificar el punto. Retirar las hojas de laurel. Espesar a fuego vivo. Si se desea, añadir un poquito de maicena con una pizca de pimienta. Llevar humeante a la mesa y servirla con pedacitos de pan tostado...

#### **Ingredientes:**

2 berenjenas carnosas, 5 ajíes pimientos pulposos, 1 cebolla grande, 10 tomates de ensalada, 10 dientes de ajo,  $\frac{1}{4}$  taza de vinagre,  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar cruda (prieta), 1 cucharadita de sal,  $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta, 2 hojas de laurel, 1 libra de calabaza, 1 litro de caldo de carne ó pollo (cuadritos), 1 cucharada de aceite

## Calabaza asada

### Elaboración:

Pelar y limpiar de semillas la calabaza, cortarla en pedazos medianos. Polvorear con pimienta molida, rebozar y freír, saltar en la mantequilla; colocar en una cacerola plana ó sartén grande. Batir los huevos con la leche, la sal y verter sobre la calabaza. Hornear durante media hora ó cocinar en olla hasta que se ablande. Adornar con perejil, ó si se prefiere con anillos de cebolla, tiras de ají pimiento asado ó queso rallado.

### Ingredientes:

2 libras de calabaza, 3 cucharadas de leche, 4 cucharadas de harina de castilla, 2 huevos, ½ barrita de mantequilla, 1 ramita de perejil, 1 cucharadita de sal, pimienta a gusto

## Calabaza con huevo duro

### Elaboración:

Escoger una calabaza chica, abrirla al medio, a la redonda, lavarla. Limpiar de semillas y pelusas. Poner en el hueco de cada mitad un poco de aceite, dientes de ajo machacados, perejil picado muy fino, una cucharada de vinagre, sal y pimienta al gusto. Hornear. Servir en una fuente con huevos duros y si prefiere cubrirla con bechamel.

## Calabaza con queso y mojo (4 raciones)

### Ingredientes

Calabaza	500 g
Queso amarillo	200 g
Caldo de ave	100 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Mojo criollo	200 ml
Mantequilla	30 g

### Elaboración

Montar mojo criollo según receta no. 11. Cocinar la calabaza con el caldo, sal y pimienta. Extraer la calabaza y pasarla por mantequilla. Agregar queso. Introducir al horno para gratinar. Sacar y añadir mojo criollo.

## Cebolla frita

Pelar y cortar las cebollas en rodajas no muy finas. Separar los aros y remojar en la leche, y dejarlas durante media hora aproximadamente. Sacar y escurrir. Pasar por la harina con sal y pimienta molida. Freír en grasa caliente.

## Chayote a la vinagreta (1 ración)

### Ingredientes

Chayote	4 unid.
Vinagreta	100 ml
Agua	500 ml
Sal	(al gusto)
Limón	2 unid.

### Elaboración

Elaborar vinagreta. Pelar, lavar y hervir el chayote. Cuando este cocido sacar y refrescar. Picar en rodajas y marinar con limón y vinagreta.

## Escalivada

### Ingredientes:

- 1 kilo de berenjenas.
- 1 kilo de tomates.
- 1 kilo de pimientos rojos.
- 1 kilo de cebollas.
- aceite.
- vinagre.
- sal gorda.

### Elaboración:

1. Colocamos cada una de las cebollas, tomates, pimientos y berenjenas (estas sin rabo) en sendos papeles de aluminio, con un chorro de aceite y un pellizco de sal, y hacemos paquetes.
2. Ponemos los paquetes en una placa y lo metemos en el horno, a 180 grados, durante una hora.
3. Transcurrido este tiempo dejamos enfriar y pelamos las berenjenas, los pimientos, los tomates y las cebollas.
4. Lo cortamos todo en tiras y lo colocamos en una fuente, sin mezclar unas verduras con otras. Se aliña con sal gorda, aceite y vinagre.

## Fufu de platano (machuquillo)

### Ingredientes:

### Neto:

Plátano macho verde y pintón	1015 g.
Cerdo (subproducto)	290 g.
Limón	58 g.
Sal	29 g.
Agua	3 Lt.
Caldo de plátano	500 g.
Ajo	9 g.

**Preparación:** Extraerle la cáscara de los plátanos, cortarlos en 3 partes e irlos depositando en agua con limón, cortar el subproducto de puerco en dados de 2 cm. Cortar al medio los limones y extraerle el sumo.

**Elaboración:** Cocinar los plátanos en agua con sal por espacio de 25 min. freír el subproducto hasta convertirlo en chicharrones. Machacar los ajos, moler los plátanos con disco mediano puesto en la máquina moledora. Incorporarle el ajo a los chicharrones, verterle el caldo y dejar cocinar 10 min. a 95 oC mezclar el plátano con los chicharrones, el ajo y el caldo y el limón.

**Presentación:** En porciones de 6 onz. o como guarnición, según se indique en cada ocasión.

## Guiso criollo (res o puerco)

### Elaboración:

Sazonar la carne cortada en trozos con sal y pimienta. Dorarla en una cazuela grande con dos cucharadas de aceite. Unirle la cebolla, el ajo, los tomates y finalmente el caldo preparado. Tapar la cazuela y dejar cocer por 40 minutos. Mientras, sazone el pollo con sal, pimienta y ajo. A los 40 minutos agregar las piezas de pollo y continuar la cocción con la olla tapada por 10 minutos más. Pasado este tiempo, es el momento de incluir los vegetales: las ruedas de maíz ó los granos, la calabaza y la zanahoria. Volver a tapar y cocinar por otros 20 minutos. Destapar, rectificar el punto de sazón y ver si todo está a punto. Servir bien caliente.

### Ingredientes:

2 porciones de pollo, ½ kilogramo de carne de cerdo ó res, 1 cebolla grande picada, 4 dientes de ajo, 3 litros de caldo de pollo, 2 ajíes pimientos picados en tiras finas, 3 zanahorias picadas en cuadritos, ¼ kilogramo de calabaza cortada en cuadritos, 5 mazorcas de maíz tierno cortadas en ruedas (ó 3 tazas de granos), 1 libra de tomates maduros y pelados, sal y pimienta a gusto

## Guisantes con gambas

### Ingredientes:

- 1 kilo de guisantes pelados.
- 3 cebollas.
- 1 chorro de aceite.
- sal.
- medio kilo de gambas.
- 1 nuez de mantequilla.
- 1 cucharada de harina.

### Elaboración:

1. Picar la cebolla y rehogarla con un chorrito de aceite.
2. Cuando este pochada, añadir los guisantes, escurrir de agua, poner a punto de sal y cocer unos 20-25 minutos.
3. Saltear en mantequilla las gambas peladas, añadir la harina y los guisantes escurridos, incorporando también un poco de caldo de la cocción.
4. Cuando este a nuestro gusto en cuanto a cantidad de caldo, se sirve.

## Gratinado de calabacines

### Ingredientes:

- 2 kilo de calabacines.
- mantequilla.
- medio litro de leche.
- 2 cucharadas de harina.
- 2 cucharadas de salsa de tomate.
- queso rallado.
- unos granos de pimienta.
- sal.

### Elaboración:

1. Cortamos los calabacines en rodajas de un centímetro de grosor. Los salamos y colocamos en una vaporera, con agua fría y unos granos de pimienta, y los ponemos al fuego, durante unos diez minutos, dejándolos al dente. Los sacamos y los disponemos en una fuente.
2. Seguidamente, hacemos una bechamel derritiendo la mantequilla, rehogando la harina y añadiendo la leche poco a poco y removiendo. La ponemos a punto de sal y añadimos un poco de pimienta molida.
3. Cubrimos las rodajas de calabacín con la salsa de tomate y después con la bechamel. Espolvoreamos con el queso rallado y gratinamos uno o dos minutos.

## Hamburguesa vegetariana

### Elaboración:

Saltear la cebolla, el ajo picado con un poco de aceite y unas gotas de salsa china, durante cinco minutos machacar el cereal ó la legumbre, ya cocida, con un tenedor ó hacer puré. Añadir la cebolla y el ajo salteado, junto con las zanahorias ralladas y escurridas, el perejil y el comino. Mezclar un poco de harina para dar una consistencia más

seca. Coger un poco de la masa y con las manos formar cada hamburguesa. Rebozar en harina y freírlas unos minutos por los dos lados hasta obtener una consistencia crujiente y dorada. Poner cada hamburguesa sobre un papel y servir. (como base, el arroz ó los garbanzos son los que más éxito suelen tener).

### Ingredientes:

1 taza de cualquier cereal ó legumbre cocida (arroz, garbanzo u otros) ,1 cebolla picada, 3 dientes de ajo picados, 1 zanahoria rallada muy fina, perejil picado muy fino, ½ cucharadita de comino, aceite y salsa china, ½ taza de harina de castilla

## Lechuga rellena

### Elaboración:

Rociar las hojas de lechuga con el jugo de limón. Aparte, mezclar el queso blanco con el embutido y la zanahoria. Aderezar a gusto con sal y pimienta y agregar una cucharadita de mostaza. Colocar la mezcla sobre las hojas de lechuga y arrollar. Acomodar en una fuente, rociar con mostaza y salpicar con huevo duro.

### Ingredientes:

8 hojas de lechuga arropollada, 1 cucharadita de jugo de limón, 2 cucharadas de queso blanco, 2 cucharadas de embutido, ahumado ó picadillo, 1 cucharadita de mostaza, 2 huevos, sal y pimienta a gusto

## Mata jíbaros (4 raciones)

### Ingredientes

Carne de cerdo	400 g
Plátano verde	2 unid.
Plátano pintón	2 unid.
Ajo	1 diente grande
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Aceite	20 ml

### Elaboración

Cortar la carne de cerdo en jardinera pequeña, separando la grasa y quitando la piel. Sofreír en aceite primero la grasa y después las masas. Escurrirlas bien. Freír los plátanos en forma de tostones o chatinos. Sofreír el ajo en aceite y retirarlo cuando se dore. Incorporar los plátanos molidos, las masas y los chicharrones. Sazonar con sal y pimienta mientras se cocina, revolviendo constantemente la mezcla con cuchara de madera para que no se pegue.

## Macedonia guateque (4 raciones)

### Ingredientes

Frijol negro	50 g
Frijol colorado	50 g
Frijol blanco	50 g
Garbanzo	50 g
Zanahoria	50 g
Cebolla	40 g
Maíz	50 g
Tomate	2 unid.
Aceite de oliva	100 ml
Limón	2 unid.
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

Pimiento verde	1 unid.
Pimiento rojo	1 unid.
Ajo	15 g

### Elaboración

Cocer las leguminosas y dejarlas enfriar. Saltear en aceite la cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde cortados en jardinera pequeña, así como el maíz. Mezclar con los frijoles y añadir el tomate cortado en jardinera pequeña. Agregar limón, ajo, sal y pimienta.

### **Maíz glaseado a la mantequilla (4 raciones)**

#### Ingredientes

Maíz en grano (precocinado)	200 g
Mantequilla	40 g
Cebolla	40 g
Vino blanco	100 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

### Elaboración

Saltear los granos de maíz con la mantequilla, cebolla, vino blanco, sal y pimienta. Cocinar tapado durante 10 minutos. Ensaladas

### **Salsa de berro**

#### Elaboración:

Cortar bien finito el berro, unir con el ajo machacado y la mayonesa hasta formar una pasta. Agregar la sal y el limón. Servir sobre empanizados, pescado u otros alimentos fritos

#### Ingredientes

1 taza de berro, 2 dientes de ajo, ¼ taza de mayonesa, ¼ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de zumo de limón

### **Ñame estilo barracón (4 raciones)**

#### Ingredientes

Ñame	450 g
Sal	(al gusto)
Aceite	15 ml
Vinagre	10 ml
Cebolla	1 unid.
Ajo	10 g
Apio	(al gusto)

### Elaboración

Pelar el ñame y cortar en trozos de 10 x 12 cm aproximadamente (puede emplearse otro tipo de vianda). Hervir los trozos y escurrir. Elaborar mojo con el ajo y el vinagre. Calentar en aceite y añadir las rodajas de cebolla. Verter sobre el ñame y espolvorear con apio finamente trinchado.

### **Papa con acelga**

#### Elaboración:

Cortar y lavar bien la acelga. Pelar las papas y cortadas en pedazos. Poner a hervir agua suficiente para cocinarlas con sal. Cuando estén casi blandas echar la acelga, y sacar ambas cuando estén blandas completamente. Poner en la cazuela la grasa con el ajo machacado. Incorporar las papas y la acelga en este sofrito y revolver yodo. Se puede añadir una cucharada de vinagre si se desea.

### Ingredientes

2 libras de acelga, 1 libra de papa, 2 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, ¼ cucharadita de sal

### **Papa rellena**

#### Elaboración:

Preparar un puré espeso y aparte cocinar el perejil con el ajo, cebolla, ají, naranja agria, perejil. Sal y una cucharada de aceite. Cuando el puré esté tibio ir colocando parte de este en la mano, aplastar y colocar el picadillo en el centro, poner encima de este otra parte de puré y moldear en forma de papa ó bola grande. Empanizar dos veces y freír en grasa caliente.

#### Ingredientes

2 libras de papa, 1 taza de picadillo, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 huevos, ½ naranja agria ó limón, 1 ají, pan rallado, perejil, sal, aceite para freír

### **Pastel de puerros con tomate**

#### Ingredientes:

- 1 kilo de puerros.
- 300 gramos de tomates maduros.
- orégano en polvo.
- 100 gramos de jamón cocido.
- 100 gramos de queso emmental en lonchas.
- aceite y sal.

#### Elaboración:

1. Limpiamos los puerros, conservando solo la parte blanca, y los cocemos en agua con sal durante quince minutos.
2. Pelamos los tomates y los freímos en una sartén, con un chorro de aceite, sal y una pizca de orégano.
3. Colocamos los puerros cocidos en una fuente de horno haciendo una cama, poniendo encima el jamón cocido picado
4. Agregamos el tomate rehogado y, por ultimo, lo cubrimos todo con las lonchas de queso. Gratinamos a fuego fuerte de dos a tres minutos y servimos.

### **Patatas a la aragonesa**

#### Ingredientes:

- 6 patatas.
- 1 cebolleta.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de harina.
- 1 vaso de caldo de carne o de ave.
- 4 huevos.
- sal.
- aceite.
- perejil picado.

#### Elaboración:

1. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas de un centímetro de grosor, aproximadamente, y las freímos, a fuego suave, para que queden blandas. Cuando están hechas, las escurrimos y reservamos.
2. En recipiente aparte, freímos la cebolleta y dos dientes de ajo, todo bien picado. Cuando están dorados, añadimos



la harina, seguimos rehogando y agregamos el caldo de carne o ave, dejando cocer unos cuatro o cinco minutos.

3. Distribuimos las patatas en cuatro recipientes, las cubrimos con la salsa - una vez colada - escalfamos los huevos encima, les ponemos una pizca de sal, tapamos y dejamos que los huevos se cuajen a fuego suave.

4. A la hora de servir, añadimos a cada cazuela un majado de ajo, perejil y un poco de aceite virgen.

## Patatas rellenas

### Ingredientes:

- 4 patatas un poco grandes.
- 4 yemas de huevo.
- 4 bolitas de mantequilla.
- queso rallado.
- ajo.
- perejil picado.
- aceite.
- sal.
- 2 pimientos verdes.

### Elaboración:

1. Lavamos bien las patatas y las cocemos con su piel durante media hora. Las dejamos enfriar y las vaciamos con mucho cuidado para que no se rompan.

2. Las rellenamos con un poco de mantequilla, ajo perejil picados y una yema de huevo. Las espolvoreamos con queso y las metemos en el horno, a 140 grados, hasta que se doren.

3. Para servir las acompañamos con una fritura de ajos cortados en l minas y pimientos verdes cortados en aros.

## Plátano en tentación

### Elaboración:

Pelar los plátanos y colocarlos en una cazuela llana y hacerles unos cortes pequeños y diagonales por ambos lados. Introducirles los pedacitos de canela y polvorearlos con la canela molida. Cubrir con el azúcar, el vino seco y la mantequilla en trocitos. Dejar a fuego lento durante una hora ó hasta que los plátanos estén cocinados y el almíbar amelcochada.

### Ingredientes

4 plátanos bien maduros, 6 cucharadas de azúcar blanca, 6 cucharadas de azúcar prieta, 4 cucharadas de vino seco, 2 Ramitas de canela, 2 cucharaditas de canela molida, 3 cucharadas de mantequilla ó aceite

## Plátano chatino

### Elaboración:

Pelar los plátanos verdes y cortarlos en trocitos. Poner en manteca no muy caliente (tibia) hasta que estén bien fritos. Dejar dotados, no quemados. Aplastar y freír por segunda vez en grasa no muy caliente. Este plato se conoce también por el nombre de plátano a puñetazos.

## Platano relleno (maduro)

### Ingredientes:

Plátanos pintones o maduros	Neto:	10 u.
Carne de res molida		125 g.
Carne de cerdo molida		125 g.
Chorizo		1 u.

Tocino	60 g.
Huevos	3 u.
Harina Castilla	¾ taza
Ajo	5 dientes
Cebolla grande	1 u.
Tomate placero	2 u.
Pimiento verde	1 u.
Orégano molido	½ cucharadita
Aceite	1 taza
Mantequilla	1 cucharadita
Azúcar	1 cucharadita
Sal	al gusto

**Preparación:** Hervir los plátanos, hacer un picadillo con la carne de res y cerdo, chorizo, agregándole las especias y la sal, el cual debe quedar compacto, sin agregarle ninguna vianda o vegetal ya que es para el relleno.

**Elaboración:** Aplastar bien el plátano hasta lograr un puré añadiéndole a este mantequilla, con este preparar unas bolas y agregarle en el centro el picadillo y luego puede darle la forma de plátano, luego envolverlo en huevo batido, pasarla por harina y freírlo hasta dorarlo bien.

**Observación:** Existe otra forma de hacer este plato, generalmente llamado Tambor de Plátano. Tomar una vasija y untarle mantequilla o aceite, se echa una primera capa de plátano en puré, luego otra capa pero de picadillo, para luego cubrirlo con el resto del puré, se pone al horno por 10 min. al sacarlo se espolvorea con queso. Se sirve en el mismo recipiente listo para comer.

## Pencas de acelgas con gambas

### Ingredientes:

- 400 gramos de pencas de acelgas.
- 300 gramos de gambas.
- sal.
- harina.
- 2 dientes de ajo.
- medio vaso de vino blanco.
- perejil picado.
- aceite.
- pimienta molida.

### Elaboración:

1. Pelamos las gambas, reservando cascaras y cabezas, con las cuales hacemos un caldo concentrado.

2. Limpiamos las pencas de pieles e hilos y las cocemos en agua con sal. Las escurrimos y reservamos.

3. En una sartén ponemos un poco de aceite y doramos los dientes de ajos fileteados. Añadimos un poquito de harina y rehogamos bien.

4. A continuación, incorporamos el vino blanco, el caldo de las gambas, las pencas, las gambas, el perejil picado y la pimienta molida. Dejamos cocer tres o cuatro minutos y servimos.

## Pisto manchego

### Ingredientes:

- 4 tomates pelados.
- 2 cebolletas.
- 2 calabacines.

- 2 dientes de ajo.
- aceite.
- sal.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Ponemos una cazuela al fuego, con un chorro de aceite, e incorporamos los tomates troceados, la cebolleta, los ajos picados y el calabacín troceado en cuadrado.
2. Sazonamos, agregamos un cacillo de agua y lo dejamos cocer a fuego lento durante veinticinco minutos.
3. Antes de servir espolvoreamos un poco de perejil picado y añadimos un chorrito de aceite de oliva por encima.

### **Puerros con champiñones**

#### **Ingredientes:**

- 3 manojos de puerros.
- 2 champiñones.
- 2 tomates maduros.
- aceite.
- 1 loncha de tocineta.
- 4 patatas.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Tomamos la parte blanca de los puerros, los cortamos en juliana y los ponemos a rehogar en una sartén, con un poco de aceite y una pizca de sal.
2. Añadimos los champiñones cortados en 1 minas y volvemos a sazonar.
3. Una vez que todo esta pochado, agregamos el tomate pelado y la tocineta, todo cortado en tacos. Dejamos que cueza a fuego suave durante cuatro o cinco minutos.
4. Cocemos las patatas en agua con sal. Cuando están tiernas, las cortamos en rodajas. Las colocamos en el fondo de una fuente de horno y las cubrimos con la fritada de puerros y champiñones. Gratinamos hasta que adquiera un tono dorado (un minuto o minuto y medio).

### **Quimbombó guisado a la criolla**

#### **Elaboración:**

Lavar bien el quimbombó y cortar en rebanadas de media pulgada. Poner al fuego luego de haber exprimido el limón y agregarle tres cucharadas de agua. Preparar un sofrito con las sazones picadito y el puré de tomate en tres cucharadas de grasa. Cortar el embutido en trocitos y añadir al sofrito; si se desea, puede utilizar carne de cerdo previamente frita. Retirar el quimbombó del fuego y escurrir. Agregarle el sofrito con todo lo demás, agua ó vino seco, sal, plátano ó calabaza cortados en trozos: revolver bien y dejar a fuego lento hasta que se ablande el quimbombó y se espese la salsa.

#### **Ingredientes:**

1 libra de quimbombó fresco, 1 plátano pintón ó trocitos de calabaza, 3 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 ají, 4 cucharadas de puré de tomate, ½ libra de embutido ó ahumado, 1 limón, 1 cucharadita de sal, ½ taza de vino seco ó agua

### **Quimbombó con pollo y plátano**

#### **Elaboración:**

Calentar el aceite y dorar el pollo, con la cebolla, ají y ajos machacados. Añadir sal, pimienta, salsa de tomate,

vinagre, caldo y vino seco. Cuando el pollo esté cocinado, añadir el quimbombó cortado e rueditas con agua y el zumo del limón. Dejar todo al fuego hasta que el quimbombó se ablande. Añadir los plátanos hervidos ó con una primera freída (como para tostón), reducidos a puré, y en bolas a las que se les puede añadir ajo.

#### **Ingredientes:**

1 libra de quimbombó, 2 ó 3 plátanos pintones, 1 cucharada de aceite, ½ libra de pollo, 1 cebolla, 1 ají, 2 dientes de ajo, ½ taza de salsa de tomate, 2 cucharadas de vinagre, ¼ taza de caldo de pollo, ½ taza de vino seco, 3 taza de agua, 3 limones verdes, sal y pimienta a gusto

### **Quiche de espárragos**

#### **Ingredientes:**

- 250 gramos de pasta de hojaldre.
- 12 espárragos.
- 100 gramos de jamón serrano.
- 4 huevos.
- 300 gramos de nata.
- pimienta.
- sal.
- 3 cucharadas de queso parmesano.

#### **Elaboración:**

1. Los espárragos, una vez despojados de las partes más duras, los ponemos a cocer en agua con sal durante unos seis minutos (depender del grosor de los espárragos). Los sacamos y escurrimos bien.
2. Extendemos la pasta de hojaldre y la colocamos sobre un molde, haciéndole un reborde; la pinchamos y horneamos durante quince minutos aproximadamente, a unos 180 grados. Si se levanta, se aplasta con ayuda de un trapo limpio.
3. Después colocamos los espárragos encima, hacemos una mezcla con los huevos, el parmesano, el jamón picado, la sal, la pimienta y la nata. Extendemos la mezcla encima de los espárragos, lo metemos todo en el horno, a unos 180 grados, durante media hora aproximadamente. Una vez desmoldado, puede adornarse con rodajas de tomate frito.

### **Tarrina de verduras con queso**

#### **Ingredientes:**

- 250 gramos de zanahorias.
- 250 gramos de judías verdes.
- perejil picado.
- 200 gramos de habas.
- 200 gramos de pimientos.
- 200 gramos de guisantes frescos pelados.
- 5 cucharadas de nata.
- un litro de caldo de verduras.
- 8 hojas de gelatina blanca.
- 300 gramos de queso fresco.
- pimienta.
- albahaca seca.

#### **Adorno:**

- salsa de tomate.
- 2 huevos duros.

#### **Elaboración:**



1. Picamos las zanahorias, las judías y los pimientos y los ponemos a cocer durante tres minutos. Añadir los guisantes y las habas y dejamos cocer cuatro minutos más. Escurrimos las verduras y reservamos el caldo.
2. Añadimos a este la nata y dejamos que siga cociendo hasta que se reduzca a un de litro y esperamos a que se enfríe.
3. Calentamos cinco cucharadas de caldo y disolvemos en la gelatina.
4. Batimos el queso con el resto del caldo y añadimos la gelatina. Salpimentamos las verduras y las espolvoreamos de albahaca antes de mezclarlas con la pasta de queso.
5. Vertemos la mezcla en el molde y la alisamos. Lo metemos en el refrigerador y dejamos que se endurezca.
6. Para servir, ponemos salsa de tomate en un plato y encima, cortada en porciones, la tarrina de verdura con queso. Sobre cada porción ponemos una rodaja de huevo duro.

## **Tostones**

### **Ingredientes:**

	Neto:
Plátano verde _____	1450 g.
Manteca _____	435 g.
Sal _____	10 g.

**Preparación:** Extraerle a los plátanos las cáscaras, eliminarle las puntas o los extremos y cortarlos en cilindros, de 3 a 4 cm de altura, después de lavados.

**Elaboración:** Introducir los plátanos en grasa con calor de 85 oC por espacio de 7 min. sacarlos de esa grasa, escurrirlos y aplastarlos con golpes cortos hasta dejarlos en un centímetro de grueso. Subir luego la temperatura de la grasa a 180 oC, sumergir los plátanos en ella durante 80 segundos.

**Presentación:** En porciones de 4 onz. en guarnición, según se indique en cada ocasión.

## **Verduras al horno**

### **Ingredientes:**

- 750 gramos de calabacines.
- 500 gramos de berenjenas.
- sal.
- 500 gramos de tomates.
- 1 hoja de albahaca.
- orégano.
- setas.
- pimienta.
- aceite.
- ajo.
- cebolla.

### **Elaboración:**

1. Lavamos la berenjena y la cortamos en rodajas. Salamos y dejamos escurrir media hora para que suelte toda el agua. Luego pasamos por agua fría y secamos.
2. En una fuente resistente al horno, colocamos el calabacín en rodajas, los tomates, también en rodajas, y las berenjenas por la parte de fuera.
3. Rociamos el conjunto con aceite y lo metemos en el horno durante 25 minutos, a 170 grados. Retiramos y espolvoreamos con la albahaca picada y el orégano.

4. También incorporamos el refrito que hemos hecho con la cebolla picada, el ajo y las setas. Podemos acompañarlo con taquitos de jamón y queso.

## **Yuca con mojo**

### **Elaboración:**

Pelar la yuca y cortar en trozos, previamente calentar el agua y echar a hervir. Es importante saber el de no echarle sal hasta el final, de lo contrario quedará dura y amarillenta. Después que hierva, echarle agua fría. En una sartén, añadir el jugo de naranja agria ó limón, retirar y seguidamente verterlo sobre la yuca. Otras versiones: se puede agregar chicharrones, masitas de cerdo picaditas y fritas con cebollas al mojo. También se le puede adicionar pimienta negra.

### **Ingredientes:**

2 libras de yuca, 4 dientes de ajo, 1 naranja agria ó limón, aceite para freír. Sal

## **(Sopas)**

### **Sopa al estilo de cádiz**

#### **Ingredientes:**

- 8 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 litro de caldo de ave.
- 1 copa de jerez seco.
- 150 gramos de jamón.
- 3 dientes de ajo.
- 2 huevos cocidos y dos yemas.
- 3 puñados de pan cortado en cuadrados.
- perejil picado.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. En una sartén sofreímos los ajos en 1 minas. Añadimos el jamón cortado en cuadraditos y el pan. Rehogamos bien y pasamos todos a una cazuela.
2. Agregamos el caldo caliente, el huevo picado, ponemos a punto de sal y dejamos cocer veinte minutos.
3. En un cuenco aparte mezclamos las yemas de huevo con el jerez e incorporamos esta mezcla a la sopa. Batimos bien y dejamos cocer cinco minutos más. Antes de servir, añadimos un puñado de perejil picado.

### **Caldo básico con embutidos**

#### **Elaboración:**

Colocar en una el agua, poner a fuego fuerte y, cuando hierva, agregar los cubos de caldo concentrado (de carne, gallina ó verduras). Dejar hasta que se disuelvan. Si se desea desgrasarlo, dejar, llevar al congelador y, cuando en la superficie se haya formado una película de grasa, eliminarla y después colarlo por un colador de trama fina. Esta sustancia puede servir de base para las sopas, caldos y cremas.

#### **Ingredientes:**

1 litro de agua, 2 cubitos ó cuadritos

### **Sopa china**

#### **Elaboración:**

Poner a hervir en una cazuela amplia los huesos, las carnes, la cebolla y el jengibre hasta que se reduzca, por lo

menos, a un litro del caldo. Quitar del fuego y dejar refrescar. Colar. Separar de los huesos todas las masas salvables (picar todas las carnes y los camarones). Poner de nuevo al fuego y, cuando comience el hervor, agregar las carnes, los camarones y las verduras. Sazonar con salsa china ó sal, como prefiera. Dejar hervir por cuatro ó cinco minutos. Servir inmediatamente. Puede poner en cada tazón una yema de huevo y verter la sopa caliente sobre esta. Entonces se llama “especial”. Tener en la mesa más vegetales picaditos y salsa picante de soya, así como ruedas de pan. Para una comida completa puede incluir croquetas de pescado, berenjena frita ó filete de pescado rebozado.

#### **Ingredientes:**

4 litros de agua, ½ libra de pollo, ½ libra de masas de cerdo, ¼ libra de jamón, ¼ libra de camarones, 1 pedazo de hueso de jamón, 2 agujas de cerdo (huesos), 1 cebolla grande, 1 cucharada de jengibre, 3 cucharadas de acelga, 3 cucharadas de cebollinos, 3 cucharadas de frijolitos chinos (por cada tazón de sopa)

### **Sopa criolla con plátano**

#### **Elaboración:**

Freír la carne en pedazos chicos y salcochar la acelga. Cortar uno ó dos plátanos verdes y freírlos en aceite bien caliente. Sacarlos y aplastarlos, entonces volver a echar hasta que estén bien dorados (tostones). Listo el caldo, añadir la carne, los plátanos y las acelgas, y dejar hervir durante un buen rato.

#### **Ingredientes:**

½ libra de carne de cerdo, 1 mazo de acelga, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 2 plátanos verdes, 2 tomates, 2 litros de caldo, aceite, zumo de limón y sal a gusto

### **Sopa de almejas**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de almejas.
- 2 tomates maduros sin piel ni pepitas.
- 1 cebolleta.
- 1 diente de ajo.
- 1 litro de caldo de verduras.
- sal y aceite.
- 8 rebanadas de pan frito.
- 1 cucharada de fernet branca (bebida estomacal).

#### **Elaboración:**

1. Lavamos las almejas y las ponemos al fuego, con un poco de agua, para que se abran. Retiramos las almejas y reservamos el caldo. Sacamos la carne de las almejas y la reservamos.
2. En una cazuela, con un poco de aceite, rehogamos la cebolla, el ajo y el tomate, todo bien picadito. Añadimos después el pan tostado troceado, la cucharadita de fernet, el caldo de verduras y el caldo de cocer las almejas.
3. Dejamos cocer media hora a fuego lento para que espese. Echamos entonces las almejas, prolongamos la cocción tres minutos más y retiramos del fuego.
4. En el momento de servir se agregan las rebanadas de pan frito, untada con ajo.

### **Sopa de arroz con rape**

#### **Ingredientes:**

- 2 cebolletas.
- 2 táctas de arroz.
- 250 gramos de rape, limpio.
- 1 taza de salsa de tomate.
- 50 gramos de almendras.
- 2 huevos duros.
- sal.
- perejil picado.
- aceite de oliva.
- litro y medio de caldo de pescado.

#### **Elaboración:**

1. Se pica muy fina la cebolleta, se sazona y se pone a pochar con aceite.
2. Cuando este dorada se añade la salsa de tomate, el arroz, el rape cortado en trocitos y la almendra machacada en un mortero.
3. Al finalizar el rehogado agregamos el caldo. Se deja cocer unos 20 minutos y se le añaden los huevos duros troceados y el perejil picado. Se mezcla todo bien, se rectifica de sal y se sirve.

### **Sopa de arroz y achicoria (china)**

#### **Ingredientes:**

200 g de arroz, 1 achicoria (especie de lechuga china que se encuentra en los mercados de la especialidad), 50 g de tocino, 50 g de queso de oveja rallado, 3 jitomate, 1 diente de ajo, 1 rabo de cebolla, unas ramas de perejil, mantequilla y sal.

#### **Preparación:**

Pique el tocino y el rabo de la cebolla, el ajo y el perejil. Haga una mezcla y fríala en 50 g de mantequilla hasta que acitrone. Lave la achicoria, córtela en rodajas gruesas y póngala a hervir en agua con un poco de sal. Pele los jitomates, píquelos y revuélvalos con la fritura, agregue la achicoria, 1 ½ litros de agua y deje hervir, después añada el arroz, y cocine aproximadamente 15 minutos. Sirvalo con el queso rallado aparte.

### **Sopa de arroz al limón con pollo y camarones (tailandia)**

#### **Ingredientes:**

1 taza de arroz, 2 pechugas de pollo deshuesadas, cortadas en cubos, 1 taza de camarones cocidos, 1 lechuga orejona chica o si lo prefiere una achicoria chica, ¼ de kilo de frijol de soya germinado, 4 hojas de té limón, 1 cebolla con rabo, 1 diente de ajo, 2 litros de agua, 4 ramas de cilantro picado, 2 chiles de árbol (opcional) y sal.

#### **Preparación:**

Primero se prepara un caldo de pollo claro con 2 litros de agua, las pechugas deshuesadas y cortadas en cubos, incluidos también los huesos, las hojas de té limón, el diente de ajo y la parte blanca de la cebolla; el rabo se aparta. Se deja hervir por 20 minutos, pasados los cuales se clarifica el caldo eliminándole las hierbas de té limón, el ajo y la cebolla. Se vuelve a poner al fuego, se lavan muy bien la soya, la lechuga orejona o a achicoria, y se corta en rebanadas de no más de 2 cm. Cuando el caldo con el pollo suelta el hervor de nuevo, se vierte el arroz y se deja hervir

por 10 minutos. Transcurrido ese tiempo, agregue la soya germinada, el cilantro picado, los camarones y la lechuga o achicoria. Si utiliza achicoria, deje hervir de 2 a 3 minutos; si emplea lechuga, se deja sólo un minuto más y se apaga el fuego, para que la lechuga y la soya se cuezan prácticamente nutritivas. Finalmente, si gusta del picante (que así es la receta original), se corta el chile de árbol con una tijeras en rodajas muy pequeñas, y se añaden a la sopa, que se sirve de inmediato, acompañada del rabo de la cebolla picado.

### ***Sopa de arroz con ostiones. (méxico)***

#### **Ingredientes:**

½ kilo de arroz, 2 dientes de ajo, 1 chile mulato, 1 chile ancho, 3 docenas de ostiones frescos, 3 jitomates, ½ cebolla y hierbas de olor.

#### **Preparación:**

Lave muy bien el arroz y póngalo a escurrir. Aparte fría muy bien el recaudo picado, esto es, el jitomate con las hierbas de olor y los chiles molidos. Incorpore luego los ostiones frescos. Sazone con sal y añada un poco de perejil picado cuando los ostiones estén fritos. El arroz debe freírse junto con los ajos picados, y antes de que se dore, añádale un poco de agua quizá de los mismos ostiones; en caso de que no sea suficiente puede agregar agua caliente. Cuando empiece a hervir, agregue la salsa con los ostiones y revuelva con mucho cuidado para no romperlos. Deje sazonar a fuego lento. Puede quedar caldosa o un poco seca, al gusto.

### ***Sopa de arroz y alcachofas. (españa)***

#### **Ingredientes:**

½ kilo de alcachofas, 3 dientes de ajo, 1 cucharadita de comino, aceite de oliva y 200 g de arroz.

#### **Preparación:**

Se cortan las puntas de alcachofas y se parten en cuartos, se frotan con jugo de limón. Se remojan en agua fría. En una cazuela se ponen a hervir 2 litros de agua con un chorro de aceite, 2 ajos machacados y 10 cominos. Cuando empiece el hervor vierta las alcachofas y cocínelas hasta que estén tiernas. Entonces incorpore el arroz, que debe estar escaldado, y déjelo cocer durante 12 minutos.

### ***Sopa de arroz rojo al oporto. (francia)***

#### **Ingredientes:**

2 jitomates grandes y maduros, 250 g de arroz, 1 pizca de albahaca, 1 ¼ litros de agua, 1 pizca de perejil, 6 cucharadas soperas de aceite de oliva, 1 pizca de pimienta blanca, granulado de caldo de pollo y ½ vaso de oporto.

#### **Preparación:**

En el agua se diluye el granulado de caldo de pollo suficientemente, se deja hervir y se añaden el perejil y la albahaca muy finamente picados. Se deja hervir 10 minutos. Aparte se sofrien los jitomates pelados y picados, y después se vierten en el caldo, que se deja hervir unos 10 minutos más, entonces se vierte el arroz, que deberá cocerse en ese caldo alrededor de 20 minutos. El resultado es un arroz ligero y caldoso, es decir, una sopa de arroz. Se sirve muy caliente, se le añade el vino de oporto y se mueve

bien para que combine y tome color; puede animarse esta sopa con pequeños costrones de pan frito.

### ***Sopa de arroz, espinaca y queso.***

#### **Ingredientes:**

250 g de arroz, 300 g de espinaca, ½ barra de mantequilla, 100 g de queso parmesano, aproximadamente 1 litro de caldo de pollo.

#### **Preparación:**

Se lavan muy bien las espinacas y se pican en pedazos como de 1 cm. Se pone la mantequilla en un cazo, se funde y se añaden las espinacas, se reahogan unos minutos. Se le agrega el caldo, se espera que hierva y se vierte el arroz; se deja cocinar unos 15 minutos o un poco más si es necesario. Al servir se adereza con el queso parmesano rallado.

### ***Sopa de arroz a la genovesa. (italia)***

**Ingredientes:** 200 g de arroz, 1 taza de alubias cocidas, 1 manojo de espinacas, 200 g de col, 2 litros de caldo, aceite de oliva, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Corte muy finamente la col, póngala a freír 5 minutos en 2 cucharadas de aceite de oliva, añada las alubias, el caldo y cocínelo por alrededor de 10 minutos. Después agregue el arroz en la sopa y las espinacas también cortadas, sazone con sal y pimienta ay cuézalo aproximadamente 15 minutos. Recuérdese que es una sopa caldosa.

### ***Sopa de arroz con menudos y queso***

#### **Ingredientes:**

200 g de arroz, 1 kilo de pollo y menudencias cortados en pedazos, 70 g de queso parmesano rallado, 1 cebolla chica con rabo, 1 zanahoria, 1 clavo, 1 pie de apio, 5 ramas de perejil, mantequilla y sal.

#### **Preparación:**

Limpie muy bien el pollo, ponga aparte el menudo (hígado, corazón, etc) y cueza la carne en 2 litros de agua con un poco de sal y de hierbas de olor, el clavo, el apio y la zanahoria; una vez que el pollo esté tierno, retírelo del caldo. Fría los menudos picados con un poco de mantequilla, sal y pimienta y añada el caldo, espere a que hierva y agregue el arroz, déjelo cocer por ¼ de hora. Bata los huevos y añada el parmesano rallado, vacíe esta mezcla en la sopa bien caliente.

### ***Sopa de arroz y nabos. (italia)***

#### **Ingredientes:**

½ kilo de nabos, 200 g de arroz, 70 g de manteca de cerdo o tocino, 40 g de queso parmesano rallado, 2 cucharadas de perejil picado, 1 cebolla chica de rabo, 1 ½ litros de caldo, mantequilla y sal.

#### **Preparación:**

Pele los nabos y póngalos a cocer en agua con un poco de sal, escúrralos y fríalos en un poco de mantequilla, derrita la manteca de cerdo o tocino y agregue la cebolla y su rabo todo picado, vacíe el caldo ya sazonado y el arroz y cocínelo por 15 minutos. Pocos minutos antes de retirar la sopa de

la lumbré agregue los nabos cortados en rodajas y el perejil picado. Sirva la sopa caliente con queso rallado al gusto.

### ***Sopa de arroz y perejil. (portugal).***

#### **Ingredientes:**

200 g de arroz, ½ litro de leche, 17" litro de caldo, 2 papas, 4 cucharadas soperas de perejil, mantequilla, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Derrita un poco de mantequilla en la cacerola y vacíe las papas cortadas en cubos pequeños. Deje que tomen sabor por algunos minutos con la lumbré baja hasta que estén acitronados. Vierta el caldo y la leche, sazón con sal y pimienta y hierva por 5 minutos. Agregue el arroz y cuézalo 1/4 de hora, añada el perejil picado y mézclelo. Esta lista para servir.

### ***Sopa de arroz con hierbas japonesas.***

#### **Ingredientes:**

1 taza de arroz, 7 tazas de agua, 1 manojo de hierbas japonesas que pueden ser cebollín o colas de cebolla de cambray, ½ cucharada de sake, 2 huevos, ½ cucharada de salsa de soya, 1 pizca de sal.

Como condimento: 4 chabacanos en salmuera (chamoy), un poco de perejil chino, 1 lata de sardinas en tomate, una lata de atún y unas hojas de menta.

#### **Preparación:**

Se ponen el arroz y el agua en una olla a fuego lento sin tapar.. Se cocina durante 30 minutos sin mover. Se agregan el sake, la soya y la sal. Se mezcla todo suavemente. Se pican el cebollín o las colas de cebolla de cambray y se agregan al arroz. Se cuecen hasta que estén suaves y el arroz también esté bien cocido, para entonces se ha formado un atole espeso. Agregue los huevos batidos e intégrelos suavemente, hierva hasta que éstos estén cocidos. Aparte la sopa del fuego y sirva inmediatamente. Puede acompañarla con los condimentos (chamoy, perejil, sardinas y atún) al gusto, revolviéndolos con este atole, que se come con palillos y cuchara.

### ***Sopa de arroz con mejillones.***

#### **Ingredientes:**

¼ de arroz, 1 kilo de mejillones, 2 dientes de ajo, 1 ½ litros de agua, 6 cucharadas de aceite, perejil y una pizca de azafrán.

#### **Preparación:**

Puede hacerse en olla o en caldero. Empiece por sofreír los ajos picados, una vez dorados se sacan y se apartan. Se vierten el perejil y los mejillones muy limpios y se van retirando conforme van abriendo. Una vez liberado el aceite en el fondo del recipiente, se vacía el arroz y se sofríe añadiendo a continuación el agua y la sal. Mientras hierve, unos 20 minutos máximo, se desprenden las conchas de los mejillones, y cuando están a punto de terminar el hervor, se añaden los mejillones sin concha y se sirve como sopa bien caliente.

### ***Sopa de aguacate (4 raciones)***

#### **Ingredientes:**

1 aguacate maduro grande o 2 pequeños, pelados y cortados en pedacitos (2 tazas)

2 tomates maduros, pelados, sin semillas y cortados en pedacitos

¼ taza de cebolla bien picadita

1 diente grande de ajo, machacado

½ ají cachucha o 1 a 2 ajíes chile jalapeño, sin semillas y cortados en pedacitos

1/3 taza de hojas frescas de cilantro, bien picaditas

1/3 taza de jugo fresco de limón

1/3 taza de aceite de oliva ligero

1 cucharada de comino molido, o al gusto

Sal y pimienta fresca (recién molida), al gusto

2 cucharadas de crema agria, como adorno

1 cucharada de cebollinos frescos, bien picaditos, como adorno

#### **Preparación:**

1.- eche los aguacates, los tomates, la cebolla, el ajo, el ají chile, el cilantro, el jugo de limón, el aceite de oliva, el comino, la sal y la pimienta en una batidora y bátalos hasta reducirlos a puré.

2.- añádale leche hasta obtener una sopa bien espesa pero que pueda sacarse de la batidora. Darle el punto: añada sal, jugo de limón o comino, al gusto. La sopa debe quedar muy condimentada.

3.- para servir, vierta la sopa en pozuelos. Adórnelos con un poquito de crema agria y espolvoréele cebollino bien picadito.

### ***Sopa de ajo***

#### **Preparación:**

Cocinar una cabeza de ajo entera con la cebolla y la papa, hasta que se ablanden. Saltear en aceite la otra cabeza de ajo desgranada y adicionarla a la preparación. Pasar por un colador. Cocer al fuego lento y dejar hervir durante cinco minutos. Agregar las hojas de perejil, picadas finamente y las migas de pan tostado. Salpimentar y servir. Si desea, puede añadir un poco de pimentón picante; también, dos huevos batidos y remover hasta que se cuajen.

#### **Ingredientes:**

1 ½ litros de caldo, 2 cabezas medianas de ajo, 1 cebolla, 1 papa mediana, 1 cucharada de perejil, 4 cucharadas de aceite, 1 cucharada de pimentón dulce, pan duro tostado (opcional), sal y pimienta a gusto

### ***Sopa de bonito***

#### **Ingredientes:**

- 300 gramos de bonito en un trozo.

- 1 cebolla o cebolleta.

- 3 dientes de ajo.

- 4 cucharada de salsa de tomate.

- 200 gramos de pan seco.

- 4 cucharada de aceite de oliva virgen.

- perejil picado.

- caldo de bonito o agua.

- sal y pimienta.



### **Elaboración:**

1. Primero hay que limpiar el bonito de pieles y espinas, y con ellas hacemos un caldo.
2. Se pica finamente el ajo y la cebolla y se pocha en el aceite. Cuando el picado empiece a dorarse, añadimos el bonito en trozos pequeños, la salsa de tomate, la sal y la pimienta.
3. Cuando el caldo de bonito este listo, se cuela y se hace que hierva durante quince o veinte minutos, a fuego suave, añadiendo también el sofrito.
4. Se le agrega el perejil picado y se sirve.

### **Sopa de brocoli y cheddar 6 a 8 porciones**

#### **Ingredientes**

- 4 tazas de brócoli
- 3 cucharadas de mantequilla
- ¼ de taza de harina
- 1.5 litros de caldo de pollo
- 1 taza de leche
- 1taza de mantequilla
- 1taza de queso cheddar medianamente rayado
- Sal y pimienta

#### **Preparación**

Saltee el brócoli en la margarina a fuego medio hasta que este blando. Espolvoree la harina y cueza revolviendo durante 2 minutos , agregue gradualmente el caldo y la leche ; caliente para cocer a fuego lento solamente. Incorpore la crema y el queso. Deje que el queso se derrita en la sopa , sazone al gusto y sirva con cubitos de pan tostado encima:

### **Sopa de calabaza con arroz**

#### **Ingredientes:**

- 400 gramos de calabaza.
- 2 puerros.
- 3 patatas.
- sal.
- 200 gramos de espinacas cocidas.
- 1 rama de orégano.
- medio litro de caldo.
- aceite.
- 50 gramos de arroz.
- tres cuartos de leche.
- 2 cucharadas de queso parmesano.

#### **Elaboración:**

1. Limpiamos y picamos los puerros. Pelamos las patatas y las troceamos en dados. Lo mismo hacemos con la calabaza.
2. En una cazuela ponemos aceite y rehogamos los puerros, las patatas y la calabaza, con una pizca de orégano y sal. Cuando todo este bien pochado, añadimos el caldo y la leche.
3. Dejamos cocer durante diez minutos, incorporamos el arroz y esperamos a que cueza otros 12 minutos, aproximadamente.
4. En una sartén, con un chorrito de aceite, salteamos el resto de la calabaza. Picamos las espinacas y las agregamos a la sopa. También las podemos saltear con la calabaza.

5. Agregamos a la sopa los tacos de calabaza salteada y dejamos cocer un par de minutos. La servimos con queso rallado por encima.

### **Sopa de calabaza (con crema batida especiada y aromatizada) (6 raciones)**

#### **Ingredientes:**

- 1 ½ a 1 ¾ libras de calabaza
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cebolla, picada en cuadritos
- 1 zanahoria, picada en cuadritos
- 2 tallos de apio, picaditos
- 3 dientes de ajo, machacados
- 2 ajíes chile jalapeño, sin semillas y picaditos (opcional)
- 4 a 5 tazas de caldo concentrado de pollo
- 2 hojas de laurel
- 2 ramitas de tomillo fresco o 1 cucharadita seco
- ¼ taza de perejil italiano (de hojas planas) fresco, bien picadito
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- ½ taza mitad en y mitad (una mezcla de leche y de crema ligera a partes iguales) o crema batida.

### **Sopa de cangrejo a lo “cedar key” (4 raciones)**

#### **Ingredientes:**

- 1 libra de masas de carne de cangrejo fresca
- 4 cucharadas (½ barra) de mantequilla sin sal
- ¼ taza de cebollitas, picaditas
- 1 ramita de apio
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 4 tazas de crema ligera o mitad y mitad (una mezcla de leche y de crema ligera a partes iguales)
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Una pizca de pimentón picante
- 2 cucharadas de cebollinos frescos, picaditos

#### **Elaboración:**

- 1.- revise cuidadosamente la carne de cangrejo, quitándole cualquier resto de caparazón o cartílago.
- 2.- derrita la mantequilla en una sartén grande y gruesa. Añada las cebollitas y el apio y cocínelo a fuego mediano hasta que estén blanditos (no dorados), aproximadamente 2 minutos.
- 3.- vierta, mientras revuelve, el harina y retire la sartén de la candela. Añada, revolviendo, la crema. Coloque la sartén nuevamente al fuego y siga revolviendo hasta que la mezcla comience a hervir.
- 4.- bájele la candela. Añada, mientras sigue revolviendo, las masas de cangrejo y deje que la sopa hierva a fuego lento, destapada, hasta que tenga buen sabor, de 8 a 10 minutos. Añada la sal y la pimienta y la pizca de pimentón al gusto. (la sopa está ya lista para comer, pero el sabor mejorará si la refrigera aproximadamente una hora y la recalienta antes de servir).
- 5.- recaliente la sopa sin que vuelva a hervir. Viértala, con ayuda de una cuchara, en pozuelos. Espolvóreela con los cebollinos y sírvala de inmediato.

### **Sopa de cobos**

#### **Ingredientes:**



1 libra de masa de cobo, limpia  
 3 a 4 cucharadas de jugo fresco de limón  
 5 cucharadas de pasta de tomate  
 4 lascas de tocino, cortado en tiras de ¼ de pulgada  
 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
 1 cebolla, bien picadita  
 1 zanahoria, bien picadita  
 2 ramitas de apio, bien picaditas  
 3 dientes de ajo, machacados  
 1 ají pimiento verde, sin semillas, limpio por dentro y bien picadito  
 ½ ají cachucha ó 1 ají de chile jalapeño, sin semillas y bien picadito  
 3 tomates maduros, pelados, sin semillas y bien picadito  
 ¼ taza de ron oscuro o dorado  
 ¼ taza de jerez seco  
 1 ½ libras de papas, peladas y cortadas en cuadritos  
 2 hojas de laurel  
 1 cucharadita de tomillo seco  
 ¼ taza de perejil italiano (de hojas planas) fresco, bien picadito  
 8 tazas de agua  
 1 cucharada de salsa worcestershire  
 1 cucharadita de salsa tabasco  
 Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

#### **Elaboración:**

1. Machaque la masa del cobo con un mazo, durante 1 minuto para ablandarla. Corte la masa en trocitos de 1 pulgada y muélala en una máquina de moler. Mezcle, en un recipiente, la masa, 2 cucharadas de jugo de limón y la pasta de tomate y únalo todo bien. Déjelo reposar para que marine, mientras usted prepara el resto de los ingredientes.
2. Dore el tocino en 1 cucharada de aceite de oliva, en una sartén grande y gruesa. Dejando el tocino en la sartén, saque la grasa para otro recipiente.
3. Añádale el resto del aceite de oliva, la cebolla, la zanahoria, el apio, el ajo, el ají pimiento y el ají chile. Cocínelo todo a fuego mediano hasta que los vegetales estén ligeramente doradas, 5 a 6 minutos.
4. Añada, mientras revuelve, los tomates. Aumente la candela hasta lograr un fuego alto, y cocine durante 1 minuto. Añada, mientras revuelva, el ron y el jerez y déjelo hervir. Añada, mientras revuelve, las papas, la mezcla de concha, las hojas de laurel, el tomillo, ¼ taza de perejil, el agua, la salsa worcestershire, la salsa tabasco, la sal y la pimienta.
5. Déjelo hervir. Cuando rompa el hervor, bájele la candela y deje hervir la sopa a fuego lento, sin tapar, hasta que las papas y la masa estén bien blanditas y con buen sabor, aproximadamente 1 hora. (la sopa puede cocinarse también en una olla de presión. Mantenga una presión elevada, tardará aproximadamente 20 minutos.)
6. Antes de servir, baje la sopa del fuego y sáquele las hojas de laurel. Dele el punto añadiéndole sal, pimienta, 1 a 2 cucharadas de jugo de limón, salsa worcestershire o tabasco, o jerez, al gusto. La sopa debe quedar muy bien condimentada. Espolvóreale el resto del perejil picadito y sírvala de inmediato.

#### **Nota:**

El nombre original de esta sopa es bahamian conch chowder. Se elabora a base del molusco o masa del caracol

queen o pink conch, conocido en cuba con el nombre de cobo (strombus gigas).

### **Sopa de chicharos 8porciones**

#### **Ingredientes**

1/3 de taza de margarina  
 ¼ de cebolla finamente picada  
 ¼ de taza de apio finamente picado  
 ¼ de taza de zanahorias finamente picada  
 1/3 de taza de harina  
 1 litro de caldo de pollo  
 125grs de jamón cortado en cuadros  
 2 tazas de chícharos  
 2 tazas de crema ligera

#### **Preparación**

Caliente la margarina en una olla, saltee la cebolla, el apio y las zanahorias hasta que estén blandos. Agregue la harina y cocine 2 minutos, agregue el caldo de pollo, el jamón y los chícharos. Cueza a fuego lento durante 10 minutos, agregue la crema y cueza durante otros diez minutos.

### **Sopa de cebolla y queso 4porciones**

#### **Ingredientes**

½ taza de margarina  
 ¼ de taza de cebollines finamente picados  
 2 cucharadas de perejil picado  
 ¼ de taza de harina  
 2 tazas de caldo de pollo  
 2 tazas de mantequilla espesa  
 ½ taza de queso seco desmoronado

#### **Preparación**

Caliente la margarina en una olla, agregue los cebollines y el perejil, cuézalo durante 2 minutos. Incorpore la harina, continúe cociendo durante dos minutos más. Agregue el caldo de pollo y la mantequilla, haga hervir y cueza a fuego lento durante 10 minutos. Desmorone el queso y agréguelo, deje en el fuego 5 minutos más, luego sírvalo.

### **Sopa de cebolla**

#### **Preparación**

Derretir la mantequilla y agregar la cebolla picadita hasta dorarla ligeramente. Añadir la harina polvoreando y unir bien. Incorporar al caldo, junto a la sal y la pimienta molida, dejar hervir. Si desea una sopa más nutritiva, agregar yemas de huevo cuando está hirviendo.

#### **Ingredientes**

1 libra de cebolla, ¼ cucharadita de sal, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharadita de harina de castilla, una pizca de pimienta, 1½ litros de caldo, sal a gusto

### **Sopa de carne**

#### **Preparación**

Poner la carne en una olla con el agua, la sal y la pimienta, el comino y la hoja de laurel, ajo, cebolla, sal tomate y ají. Cocinar por lo menos dos horas a fuego mediano, hasta que esté completamente blanda. Colar todo y separar la carne, poner de nuevo la carne en la olla y agregar las papas picadas, cocinar por unos diez minutos hasta que los trozos de papa estén blandos. Entonces añadir fideos. Si durante el tiempo en que se cocina la carne, el agua

disminuye, añadirle más. Esta sopa es deliciosa si al servirla se le agrega jugo de limón. Con la carne puede hacer dos cosas: ó la pone cortada en trocitos en la sopa de nuevo, ó la puede usar para la receta de ropa vieja.

### **Ingredientes**

1 libra d carne,3 litros de agua,1 cebolla pequeña,3 dientes d ajo,1 ají verde ,¼ cucharadita de pimienta,¼ cucharadita de comino,1 hoja de laurel,½ cucharada de sal,6 tomates,3 papas pequeñas, fideos a gusto

## **Sopa de espárragos trigueros**

### **Ingredientes:**

- litro y medio de caldo de verduras.
- 1 manojo de espárragos trigueros.
- 2 huevos.
- 100 gramos de jamón troceado.
- aceite y sal.

### **Elaboración:**

1. Lavamos bien los espárragos y los troceamos, quitando la parte más dura del tallo.
2. En una cazuela salteamos el jamón con un poco de aceite, añadimos los espárragos, el caldo y dejamos cocer durante quince minutos.
3. En ese momento agregamos los huevos batidos y movemos hasta que cuajen. Ponemos a punto de sal y servimos.
4. Antes de echar los huevos, podemos pasar los espárragos por el pasapure para que la sopa se espese.

## **Sopa de elote 5 tazas**

### **Ingredientes**

1 cucharada de margarina  
1 cebolla picada  
1 papa mediana rebanada  
1 ½ taza de caldo de pollo  
2 tazas de granitos de elote  
1 ½ taza de leche  
Sal  
Unos granitos de elote entero como adorno

### **Preparación**

Derrita en una olla la margarina y sofría la cebolla y la papa, agregue el caldo de pollo y los granitos de elote, sazone con sal y deje que empiece a hervir. Tape y deje a fuego lento hasta que se cueza la papa, retire del fuego y deje enfriar unos minutos, licúe durante 30 segundos. Vuelva a poner la mezcla en la olla y añada la leche, caliente de 8 a 10 minutos sin que hierva.

## **Sopa de lentejas 4 porciones**

### **Ingredientes**

1 cucharada de margarina  
1 tallo de apio en cubitos  
½ cebolla finamente picada  
½ cucharada de albahaca  
¼ cuchara de semillas de apio  
¼ cuchara de perejil fresco  
1 diente de ajo machacado  
1 taza de lentejas  
¼ de taza de arroz de grano largo bien lavado y escurrido

Sal y pimienta

### **Preparación**

Caliente la margarina en una olla, agregue el apio y la cebolla , tape y sofría tres minutos a fuego medio. Agregue la zanahoria , las especias y el ajo ; tape y siga cociendo 3 minutos más. Agregue las lentejas y el caldo de pollo sazone bien y revuelva, deje que hierva. Cueza la sopa parcialmente tapada a fuego lento durante 2 horas. Quince minutos antes de servirla agregue el arroz y acabe cocinarla.

## **Sopa de maní con puerro frito (6 a 8 raciones)**

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
1 cebolla, bien picadita  
4 cebolletas para ensalada, limpias y bien picaditas  
3 dientes de ajo, machacados  
2 a 3 cucharaditas de jengibre fresco molido  
½ ají cachucha escocés o 1 ají chile jalapeño, sin semillas y bien picadito  
1 cucharada de harina de trigo  
Aproximadamente 3 tazas de caldo concentrado de pollo  
3 tazas de leche  
2 tazas de mantequilla de maní  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
½ taza de perejil fresco bien picadito  
1 a 2 cucharadas de jugo fresco de limón

### **Puerros fritos:**

2 puerros, limpios, picados a la mitad, bien lavados y secados  
Aproximadamente 1 taza de aceite, para freírlos  
Sal

### **Elaboración:**

- 1.- caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego mediano. Añada la cebolla, los puerros, el ajo, el jengibre y el ají chile; cocínelos hasta que estén suaves (no dorados), 3 a 4 minutos. Añada, mientras revuelve, el harina y déjelo cocinar 1 minuto. Retire la sartén del fuego.
- 2.- añada el caldo concentrado de pollo y ponga a la candela hasta que rompa el hervor. Añada la leche, la mantequilla de maní, la sal, la pimienta, el perejil y una cucharada del jugo de limón. Deje hervir la sopa a fuego lento, destapada, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté cremosa, aproximadamente 10 minutos. Dele el punto añadiéndole sal o jugo de limón, al gusto. Si la sopa está demasiado espesa, añada un poquito más de caldo concentrado de pollo o agua.
- 3.- mientras tanto, prepare los puerros fritos: corte los puerros en secciones de 2 pulgadas. Corte las secciones a la mitad de forma tal que queden capas finas como un palillo de dientes. Presiónelas con dos servilletas de papel.
- 4.- antes de servir, vierta el aceite en una sartén o freidora eléctrica de forma tal que cubra una pulgada(de profundidad). Calientelo hasta 350of. Fría los puerros, dándoles vuelta con una espumadera, hasta que estén tostaditos y dorados, aproximadamente 1 minuto en total. Trabaje por lotes, si es necesario, para no llenar mucho la sartén. Saque los puerros fritos y colóquelos sobre

servilletas de papel para que se escurran. Espolvoréelas un poquito de sal.

5.- vierta la sopa, con ayuda de una cuchara, en pozuelos o en una sopera y adórnelos con los puerros fritos.

## **Sopa de papa**

### **Preparación**

Hervir el caldo y cuando rompa el hervor, agregar las papas ralladas crudas. Dejar durante 30 minutos y retirar. Aparte, dorar la cebolla en el aceite. Fuera del fuego incorporarla junto con el orégano, el queso rallado y mezclar. Volver al fuego y dejar hervir unos minutos y servir.

### **Ingredientes**

1½ litros de caldo, 2 papas, 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de cebolla picada, ½ cucharada de orégano, 2 cucharadas de queso rallado

## **Sopa de pescado**

### **Preparación**

En la misma olla donde se va a hacer la sopa, verter el aceite, calentar y hacer un sofrito con cebolla y ají, después añadir los tomates picaditos y dejar hasta que esté en su punto. Agregar la pimienta, el comino y los dientes de ajo machacados, revolver bien e incorporar las cabezas de pescado al sofrito, echar el agua y cocinar a fuego lento que se gaste la mitad del agua. Colar el caldo, sacar las cabezas de pescado y separar las masitas. Aparte, hervir el caldo nuevamente con los pedacitos de pan hasta que se cuaje, y revolverlo de vez en cuando. Añadir las masas de pescado y perejil picadito. Esta receta también se puede hacer con arroz remojado en lugar de pan, utilizando por cada taza de caldo una cucharada de arroz.

### **Ingredientes**

2 cabezas grandes de pescado, 2 cucharadas de aceite, 1 ají, 3 granos de pimienta, 3 dientes de ajo, 2½ litros de agua, ¼ libra de pan picadito, 1 cebolla, 6 tomates de cocina, 1 cucharadita de comino, sal a gusto

## **Sopa de pescado maría aguilar (4 raciones)**

No sólo tradición histórica y valores patrimoniales posee trinidad. También famosos son sus productos del mar, ingredientes de esta deliciosa sopa que puede degustarse en los hoteles de la zona.

### **Ingredientes**

Masa de pescado	240 g
Papa	60 g
Fideo	50 g
Aceite de oliva	15 ml
Ají	20 g
Cebolla	40 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Caldo de pescado	600 ml
Vino blanco	80 ml
Ajo	(al gusto)
Azafrán	(al gusto)
Tomate fresco	50 g

### **Elaboración**

Colocar el caldo en un recipiente al fuego. Agregar las papas cortadas en brunesa y dejar cocinar durante 10 minutos aproximadamente. Añadir aceite de oliva, ají, cebolla, ajo, azafrán y tomates cortados en jardinera fina. Partir los fideos y sumergirlos en agua fría. Rápidamente incorporarlos a la cocción. Añadir sal y pimienta. Aromatizar con vino blanco. Las masas de pescado cortadas en jardinera mediana, pueden estar unidas en la sopa o agregarlas al momento de servir.

## **Sopa de pollo con arroz 4 porciones**

### **Ingredientes**

1 cucharada de margarina  
1 ½ taza de apio en cubitos  
5 tazas de caldo de pollo  
¼ de cucharada de ajedrea  
1 taza de arroz de grano largo y escurrido  
1 pechuga grande de pollo sin pellejo y deshuesada en cubitos  
Sal y pimienta

### **Preparación**

Caliente la margarina en una olla, agregue el apio, tape y sofría 5 minutos a fuego lento. Vierta el caldo de pollo y agregue la ajedrea sazón bien, revuelva y deje que hierva. Añada el arroz y revuelva; cuézalo parcialmente tapado a fuego medio durante 10 minutos, mientras tanto, ponga el pollo en una cacerola separada, cubra con agua salada y deje que hierva durante cuatro minutos, escurra y deje aparte. Agregue el pollo a la sopa, siga cociéndolo, parcialmente tapado, durante 8 minutos, después sirva.

## **Sopa de pollo y arroz a la florentina**

8 porciones

### **Ingredientes**

1 ½ c/da de margarina  
170 grs de espinacas picadas  
8 tazas de caldo de pollo  
2 tazas de carne de pollo en cubitos  
1 ½ taza de arroz cocido

### **Preparación**

Caliente la margarina en una olla, saltee las espinacas durante 2 minutos. Agregue el caldo y la carne de pollo, cueza a fuego lento durante 10 minutos. Agregue el arroz, cueza a fuego lento 5 minutos más.

## **Sopa de pollo a la criolla**

### **Preparación**

Poner el pollo en una olla con agua suficiente. Listo el caldo, preparar un mojo en aceite con un diente de ajo machacado, una cebolla, tomates, ajíes y un poco de perejil, todo bien picado. Echar dos cucharones de caldo en ese mojo y cuando haya hervido un rato, azafrán y orégano tostados y una pizca de comino machacado. Colar este mojo y unirlo al caldo, añadir las papas crudas y el fideo. Mantener al fuego hasta que todo esté bien blando. Sazonar con sal, pimienta y zumo de naranja agria ó limón verde.

### **Ingredientes**

2 litros de caldo, 2 pedazos de pollo, 1 libra de papa, ½ taza de fideo, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 6 tomates, 3 ajíes,

perejil, pizca de colorante, azafrán, orégano y comino, sal a gusto

### **Sopa de plátano verde**

#### **Preparación**

Pelar los plátanos y añadirles jugo de limón. Cortar en rebanadas de una pulgada, hervirlos en el caldo. Otra opción es frita en el aceite como para hacer plátanos chatinos, aplastarlos hasta formar una pasta e ir agregando el caldo caliente, poco a poco, para que al revolverlo vaya tomando consistencia de sopa. Machacar bien la rueda de pan frito ó tostado hasta convertirla en polvo y añadirlo para espesar la sopa.

#### **Ingredientes**

3 plátanos verdes, 1 cucharadita de jugo de limón, 1½ litros de caldo, 1 ruedas de pan tostado

### **Sopa de plátano verde**

#### **Preparación**

Preparar el caldo y al ponerlo al fuego, añadirle la cebolla, el ajo y el tomate, todo picado finamente. Pelar el plátano y cortarlo en rueditas finas (mariquitas). Freírlas y dejar refrescar y, sin añadirles sal, molerlas para convertirlas en polvo ó una especie de harina fina. Adicionar al caldo previamente elaborado y al servir, agregar zumo de limón a gusto.

#### **Ingredientes**

2 litros de carne de res ó pollo, 1 libra de plátano verde, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 2 tomates, zumo de limón y sal a gusto

### **Sopa de plátano y queso**

#### **Preparación**

Poner el caldo a calentar. Hacer un sofrito en la manteca con la cebolla, ajo y ají, añadir los tomates y seguir sofriendo. Echar la carne de cerdo cortada en trocitos y revolver bien todo hasta que comience a dorarse. Rociar con el jugo de naranja agria y poner media taza de caldo. Cocinar a fuego lento hasta que la carne se ablande. Agregar el resto del caldo y cuando rompa a hervir, adicionar los plátanos previamente cocinados con la cáscara, pelados y cortados en trocitos, además de los fideos. Cocinar hasta que los fideos estén blandos y el caldo con el espesor deseado.

#### **Ingredientes**

1 libra de carne de cerdo, 2 plátanos pintones, 3 litros de caldo, 1 cebolla, 1 ají, 4 tomates, 1 naranja agria, ¼ taza de manteca, 2 dientes de ajo, ¼ libra de fideos

### **Sopa de higadillos**

#### **Ingredientes:**

- 8 higadillos de pollo.
- litro y medio de caldo de carne.
- 2 cebolletas.
- 4 cucharadas de tomate en salsa.
- 4 puñados de fideos.
- aceite y sal.

#### **Elaboración:**

1. Cortamos las cebolletas en juliana y las rehogamos en aceite. Cuando estén pochadas, añadimos los higadillos troceados y sazonomos.

2. Agregamos cuatro cucharadas de salsa de tomate y el caldo de ave. Cuando empiece a hervir, añadimos los fideos y dejamos que cueza durante quince minutos.

3. Lo rectificamos de sal, si es necesario, y servimos. También podemos colocar unas rebanadas de pan tostado, queso rallado y gratinar.

### **Sopa de habas y garbanzos 4 tazas**

#### **Ingredientes**

- 1 cucharada de margarina
- 2 cebollas finamente picadas
- 1 diente de ajo rebanado
- 400grs de habas bien cocidas
- 400grs de garbanzos cocidos
- 400grs de tomates
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ½ cucharada de orégano
- ½ cucharada de sal
- ½ cucharada de pimienta

#### **Preparación**

Caliente la margarina en una olla y sofria las cebollas y el ajo, agregue las habas y los garbanzos; revuelva agregue los tomates y la pasta de tomate. Sazone con orégano, sal y pimienta. Deje hervir a fuego lento durante 20 minutos. Rectifique la sazón y sirva.

### **Sopa de queso gratinada**

#### **Ingredientes:**

- pan de centeno, integral y blanco.
- 150 gramos de queso gruyere o similar, rallado.
- caldo de ave.
- 1 diente de ajo.
- aceite y sal.

#### **Elaboración:**

1. Cortamos las tres clases de pan en rebanadas.
2. En una cazuela baja ponemos un poco de aceite y freímos el ajo picado. Cuando este dorado, retiramos la cazuela del fuego y cubrimos el fondo con rebanadas de pan de centeno y encima una capa de queso. A continuación, otra capa de pan de molde y otra de queso rallado. Por ultimo, una capa de rebanada de pan integral y el caldo de ave cubriéndolo todo.
3. Ponemos de nuevo la cazuela en el fuego y hacemos que el conjunto hierva durante tres minutos. Lo cubrimos con una buena capa de queso rallado y lo metemos en el horno a 180 grados, durante diez minutos.
4. Gratina tres minutos más y servimos.

### **Sopa de tomate**

#### **Ingredientes:**

- 2 cebollas o cebolletas.
- 1 kilo de tomates maduros.
- aceite de oliva.
- 3 dientes de ajo.
- medio vaso de nata.
- una pizca de azúcar.
- rebanadas de pan.



- medio litro de agua.
- 2 hojas de menta.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Picamos la cebolla y fileteamos el ajo. Rehogamos todo en una cazuela con aceite.
2. A continuación, picamos los tomates y los echamos a la cazuela. Rehogamos unos minutos y le incorporamos el agua, dejando que cueza a fuego lento durante 20-25 minutos, sazonándolo con sal y azúcar.
3. Después de este tiempo, lo trituramos con la ayuda de un pasapure o una batidora y lo colamos. Le añadimos un chorro de nata líquida y rectificamos de sal.
4. Al servir, en cada plato pondremos unos costrones de pan frito, untado con ajo y menta picada. Este plato se puede servir frío o caliente.

### **Sopa de tomate con fideos 4 porciones**

#### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de margarina
- 1 cebolla pelada y picada
- 1 tallo de apio cortado en cubitos
- 8 tomates pelados y picados
- ¼ de cucharada de orégano
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 onzas de fideos
- Chiles machacados
- Sal y pimienta

#### **Preparación**

Caliente la margarina en una olla, agregue la cebolla y el apio, tape y sofría a fuego lento a 10 minutos, agregue los tomates, el orégano y el ajo, sazone bien. Revuelva y siga cocinando sin tapar durante cinco minutos a fuego medio. Vierta el caldo de pollo y sazone con el resto de las especias, revuelva bien y deje que hierva. Cueza la sopa, parcialmente tapada a fuego lento durante 1 hora, agregue los fideos y deje cocer durante 10 minutos, sírvala caliente.

### **Sopa de frijoles negros (8 raciones)**

#### **Frijoles:**

- 1 libra de frijoles negros secos
- ½ ají pimiento verde, sin semillas y limpio por dentro
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla pequeña, cortada en dos
- 1 un clavo de olor

#### **Sopa:**

- 5 onzas de tocino, cortado en tiras de ¼ de pulgadas
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande, bien picadita
- 1 ají pimiento verde, sin semillas, limpio por dentro y bien picadito
- 1 zanahoria, bien picadita
- 2 ramitas de apio, bien picaditas
- 4 dientes de ajo, machacados
- ½ taza de vino blanco seco
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1 cucharadita de comino molido, o al gusto
- 1 cucharadita de orégano seco, o al gusto

2 hojas de laurel

Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

¼ taza de crema agria, como adorno

¼ taza de cebolletas de ensalada verdes, bien picaditas, como adorno

#### **Elaboración:**

- 1.- prepare los frijoles: el día antes de cocinarlos, esparza los frijoles sobre un paño y escójalos. Lávelos bien, en un colador, con agua corriente fría. Colóquelos en una olla grande y gruesa y añádales 8 tazas de agua. Déjelos en remojo durante toda la noche dentro del refrigerador.
- 2.- añádales el ají pimiento verde y el ajo. Traspase la hoja de laurel con el clavo de olor únalas con este a la cebolla y añádales a los frijoles. Ponga los frijoles al fuego y, cuando rompa el hervor, bájele la candela, tape parcialmente la olla y déjelos hervir a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, hasta que estén bien blanditos, aproximadamente 1 hora. (los frijoles se pueden cocinar en una olla de presión. Normalmente los frijoles negros no hacen espuma que salga de la olla; pero, en todo caso, vigile la presión. El tiempo de cocción será de aproximadamente 30 a 40 minutos).
- 3.- prepare la sopa: dore el tocino en una sartén gruesa, 3 a 4 minutos. Utilizando una espumadera, saque el tocino de la sartén y colóquelo sobre servilletas de papel para que se escurran. Eche la grasa que queda en la sartén en otro recipiente.
- 4.- eche el aceite de oliva en la sartén y seguidamente la cebolla, el pimiento, la zanahoria, el apio y el ajo. Cocínelos a fuego mediano hasta que los vegetales estén blandos (no dorados), 4 a 5 minutos.
- 5.- viértale, mientras revuelve, los vegetales y el tocino sofritos a los frijoles y añada el vino, el vinagre, el comino, el orégano, las hojas de laurel, la sal y la pimienta. Tápelos y deje que la sopa hierva a fuego lento hasta que los frijoles estén bien blanditos, 10 a 15 minutos.
- 6.- retírelos del fuego y saque las hojas de laurel. Utilizando una espumadera, pase 2 tazas de frijoles hacia otro recipiente y aplástelos. Añada esta mezcla, mientras revuelve, nuevamente a la sopa para darle una consistencia cremosa. Dele el punto añadiéndole sal, pimienta o vinagre, al gusto.
- 7.- vierta, con ayuda de una cuchara, la sopa en pozuelos y adorne cada uno de ellos con un poquitico de crema agria y espolvoree sobre ella cebolletas de ensalada verdes picaditas.

### **Sopa de vegetales**

#### **Preparación**

Poner a hervir el caldo, agregar la col, calabaza, papas y zanahorias, todo bien picadito, cocinar a fuego lento hasta que las viandas estén blandas. Hacer un sofrito con el aceite ó manteca, las cebollas y los ajos. Añadir el ají y sofreír, y por último, los tomates; mantener al fuego hasta que se evapore el líquido y el sofrito quede en grasa. Verter en la sopa y añadir el perejil y las habichuelas, previamente cocidas y picadas. Hervir unos minutos hasta que se espese el caldo.

#### **Ingredientes**

2 litros de caldo, ½ libra de col, ½ libra de papa, ½ libra de calabaza, 2 zanahorias, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 ají



verde, 5 tomates, 1 ramita de perejil, ¼ libra de habichuelas, 2 cucharadas de aceite ó manteca

### **Sopa de zanahoria 4 porciones**

#### **Ingredientes**

2 cucharadas de margarina  
½ cebolla finamente picada  
5 zanahorias grandes en rebanadas delgadas  
7 tazas de caldo de pollo frío  
¾ de taza de arroz largo enjuagado y escurrido  
Sal y pimienta

#### **Preparación**

Caliente la margarina a fuego lento, agregue la cebolla tape y sofría durante 2 minutos. Agregue las zanahorias y las hierbas Aromáticas, siga cocinando a fuego medio durante 4 minutos. Vierta el caldo de pollo, sazone y revuelva, deje que hierva. Agregue el arroz, revuelva y tape parcialmente. Cocine a fuego lento durante quince minutos o hasta que el arroz este cocido. Sirva con tortillas o pan.

### **Sopa especial**

#### **Preparación**

Poner en la cacerola el agua con la carne, cebolla, tomates, ají colorante, hoja de laurel, sal y un poquito de perejil. Dejar hervir por hora y media aproximadamente. Colarlo todo. Dejar que la carne se enfríe y picarla en pedazos menudos al igual que las zanahorias, el ajo puerro, nabos y habichuelas. Poner el caldo de nuevo al fuego con todos los ingredientes. Servir bien caliente adornada con el perejil y acompañada de pan tostado.

#### **Ingredientes**

½ libra de ,2 zanahorias, 2 ajos puerros, 1 nabo, ½ libra de papa, 1 cebolla, 2 tomates maduros, 1 ají, 1 ramita de perejil, 1 hoja de laurel, 3 litros de caldo, colorante, sal a gusto

### **Sopa favorite 4 tazas**

#### **Ingredientes**

1 c/da de margarina  
1 diente de ajo finamente picado  
2 c/ditas de albahaca picada  
540 grs. De tomates  
1 taza de caldo de pollo  
1 taza de espinacas picadas  
Fideos para sopa  
Arroz

#### **Preparación**

Derrita la margarina y sofría el ajo y la albahaca, agregue los tomates y el caldo de pollo. Sazone con sal y pimienta al gusto, desoues agregue el arroz y los fideos, tape y deje a fuego lento durante 20 minutos. Verifique el sazón, agregue las espinacas y cuézalas durante unos minutos

### **Gazpacho (6 raciones)**

4 tomates maduros grandes, cortados horizontalmente en dos, 2 ajíes pimientos amarillos o rojos, picados a la mitad, sin semillas y limpios por dentro 2 pepinos, pelados, picados a la mitad (a lo largo) y sin semillas  
1 cebolla cortada en dos

4 dientes de ajo, machacados  
4 cebolletas para ensalada, limpias  
4 a 5 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
4 a 5 cucharadas de vinagre de vino tinto (u otro), al gusto  
¼ taza de especias verdes (frescas): albahaca, perejil, orégano y/o tomillo  
Sal y pimienta fresca (recién molida), al gusto  
Pimentón, al gusto

#### **Adorno:**

1 aguacate maduro  
Jugo de medio limón  
3 cucharadas de cebollino fresco picadito o de hojas de cebolla

#### **Equipos:**

Ahumador  
2 cucharadas de astillas de madera de manzano, roble u otra madera dura

1.- coloque los tomates, pimientos, pepinos, cebolla y cebolleta para ensalada en un ahumador. Coloque el ahumador sobre una llama alta hasta que comience a salir una columna de humo. Cubra el ahumador de forma tal que quede bien cerrado y baje la llama hasta obtener un fuego mediano. Ahume los vegetales hasta que estén calientes y blandos (30 minutos). Déjelos refrescar. Asegúrese de guardar el jugo que quede en un escurridor.  
2.- coloque los vegetales ahumados, el aceite, el vinagre, las especias verdes y los sazones en una batidora y muélos a alta velocidad hasta obtener una pasta. Para darle el punto, añádale vinagre, sal, pimienta o pimienta de chile, al gusto. El gazpacho debe quedar muy condimentado. Ponga la sopa en el refrigerador, en un recipiente cerrado hasta el momento de servirla.

### **Sopa juliana de ave**

#### **Ingredientes:**

- 100 gramos de zanahorias.
- 100 gramos de cebollas.
- 50 gramos de puerros (parte blanca).
- 1 rama de apio.
- 2 cucharadas de aceite.
- 100 gramos de guisantes.
- 100 gramos de coliflor.
- 2 litros de caldo de ave.
- 40 gramos de mantequilla.
- 100 gramos de jamón.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Cortamos toda la verdura en juliana - menos los guisantes - y la mezclamos.  
2. En una cazuela ponemos a calentar la mantequilla y el aceite, añadiendo el jamón cortado en daditos y, a continuación la verdura. Si los guisantes están cocidos, los añadimos después, junto con el caldo.  
3. Salamos y pochamos a fuego lento durante 5-10 minutos.  
4. Después vertemos el caldo, rectificamos de sal y dejamos que cueza otros veinte minutos, tapado, hasta que reduzca a la mitad.

## **Mangospacho (4 raciones)**

### **Ingredientes:**

3 mangos maduros grandes o pequeños, pelados y cortados en lascas muy finas (6 tazas)

¼ taza de vinagre de arroz (o cualquier otro), al gusto

¼ taza de aceite de oliva ligero

Aproximadamente 1 taza de agua

Sal y pimienta fresca (recién molida), al gusto

1 a 2 cucharadas de azúcar (opcional)

¼ taza de cebolla morada, bien picadita

1 pepino, pelado, sin semillas y bien picadito

¼ taza de cilantro fresco, bien picadito

2 cucharadas de cebollino fresco, bien picadito

### **Elaboración:**

1.- eche la mitad de la cantidad de mangos (3 tazas), el vinagre, el aceite de oliva, la sal y la pimienta en una batidora y bátalos hasta reducir a puré. Si los mangos están ácidos, puede añadir un poco de azúcar. Si el puré está demasiado espeso, añádale un poquito de agua.

2.- vierta la mezcla en un recipiente y añádale, mientras revuelve, la cebolla, el pepino, el cilantro, el cebollino y el resto del mango picadito. Añádale sal, vinagre o azúcar, al gusto. La sopa puede servirse al momento, pero sería mejor que la refrigerara por espacio de una hora para que realce el sabor. Dele el punto antes de servirla.

## **Sopa napolitana. (italia)**

### **Ingredientes:**

200 g de arroz, 2 huevos, 1 ramo de espinaca, 1 cucharada de mantequilla, 1 litro de caldo, 2 cucharadas de queso parmesano rallado, sal y pimienta.

### **Preparación:**

Derrita la mantequilla, pique grueso la espinaca y cocínela a fuego mediano. Sazone con sal y pimienta y añada el caldo, espere a que hierva y agregue el arroz, déjelo cocer por ¼ de hora. Bata los huevos y añada el parmesano rallado, vacíe esta mezcla en la sopa bien caliente.

## **Sopa negra de langostinos con verduras y arroz. (louisiana. E.u.)**

### **Ingredientes:**

½ taza de salsa roux, 1 ½ litros de caldo de pollo, 3 tallos de apio picado, 1 papa picada, 2 zanahorias picadas, los rabos de r cebollas, ½ kilo de camarones o langostinos, 1 jitomate, 1 cebolla, 2 cucharadas de cebollín finamente picado, 1 cucharadita de pimienta quebrada, ½ taza de aceite, ½ taza de harina de trigo, 1 taza de col cortada en tiras muy finas, 3 chiles de árbol, 1 taza de ostiones.

### **Preparación:**

Para preparar la salsa roux se pone en una sartén ½ taza de aceite de maíz, cuando está bien caliente se agrega poco a poco la ½ taza de harina de trigo moviendo continuamente a fuego lento, se va dejando oscurecer la salsa, que puede ir al gusto desde un color castaño oscuro hasta casi negro. Quizás la primera vez pueda fallarle. Si se deja ennegrecer demasiado puede amargar ligeramente. Se aparta. En una olla se vierte litro y medio de caldo de pollo y se ponen a cocinar todas las verduras. Prepare una salsa moliendo en la licuadora el jitomate y la cebolla con los

chiles de árbol, cuele y vierta sobre la sopa. Cuando ya están bien cocidas las verduras, pasados unos 15 minutos, se añade la salsa roux o salsa negra para que la sopa tome el color. Agregue el arroz y déjelo hervir a fuego lento durante 10 minutos, añada los camarones o los langostinos y cocine otros 5 minutos, vierta la taza de ostiones frescos y hierva durante 3 minutos.. Está lista. Se añaden el cebollín y los rabos finamente picados. Debe quedar una sopa caldosa, sustanciosa y algo picante.

## **Sopa nicaragüense de cangrejo y camarón (6 raciones)**

### **Ingredientes:**

1 libra de masas de cangrejo o 4 cangrejos azules grandes vivos

8 onzas de camarones pequeños

4 cucharadas (½ barrita) de mantequilla

1 cebolla, bien picadita

1 ají pimienta verde, sin semillas, limpio por dentro y bien picadito

1 ají pimienta rojo, sin semillas, limpio por dentro y bien picadito

4 dientes de ajo, machacados

2 tazas de caldo concentrado de pescado o caldo embotellado de almeja

2 tazas de crema ligera o mitad y mitad (una mezcla de leche y de crema ligera a partes iguales)

1 taza de crema densa (crema batida)

Sal y pimienta negra recién molida

¼ taza de perejil italiano (de hojas planas) fresco, bien picadito

### **Preparación:**

1.- revise cuidadosamente la carne de cangrejo, quitándole cualquier resto de caparazón o cartilago. Quite el caparazón y las venas a los camarones.

2.- derrita la mantequilla en una sartén grande y gruesa. Añada la cebolla, los pimientos y el ajo. Cocine todo a fuego mediano hasta que esté blando (no dorado), 3 a 4 minutos. Añada la carne de cangrejo y cocine 1 minuto.

3.- añada, mientras revuelve, el caldo de pescado, las cremas ligera y densa y los sazones. Deje hervir los ingredientes a fuego lento, descubierto, hasta que tengan buen sabor, aproximadamente 5 minutos. Añada los camarones y cocine todo hasta obtener una mezcla espesa y rosada, aproximadamente 1 minuto. Dele el punto añadiéndole sal y pimienta al gusto.

4.- antes de servir, añada, mientras revuelve, el perejil. Sirvala de inmediato

## **Sopa rapida de poquitos 4porciones**

### **Ingredientes**

2 cucharadas de margarina

2 tallos de apio en rodajas sesgadas

125grs champiñones rebanados

1 pepino pelado y rebanado al sesgo

1 tomate rebanado

4 tazas de caldo de pollo caliente

1 cucharada de salas de soya

Unas gotas de limón

Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Caliente la margarina en una olla , agregue el apio , el pepino y los champiñones , rocíe con el jugo de limón y sazone. Tape y deje cocer por 5 minutos a fuego medio. Añada el tomate y vierta el caldo de pollo, sazone bien. Deje que empiece a hervir y siga cociendo a fuego lento por 10 minutos. Agregue la salsa de soya , revuelva verifique el sabor y sirva con pan o galletas saladas.

### **Sopa rapida de pollo 4 porciones**

#### Ingredientes

4 cucharadas de margarina  
2 cucharadas de cebolla picada  
5 cucharadas de harina  
4 ½ tazas de caldo de pollo  
1 pechuga de pollo deshuesada sin pellejo y cortada en cubitos  
1pizca de paprika  
Sal y pimienta  
Perejil picado  
Un poco de nuez moscada

#### Preparación

Caliente la margarina en una olla , agregue la cebolla y tape . Sofría 2 minutos a fuego lento, añada la harina y cocínela destapada a fuego lento durante 1minuto. Vierta el caldo de pollo y agregue las especias; revuelva bien y deje que empiece a hervir, cueza la sopa destapada a fuego lento durante 20 minutos. Aproximadamente 10 minutos antes de que este las sopa ponga el pollo en una cacerola aparte. Cúbralo con agua salada y deje que hierva; cuézalo 5 minutos. Escurra el pollo y agréguelo a la sopa, espárzale perejil picado y sirva.

### **Olla valenciana. (españa)**

#### Ingredientes:

250 g de garbanzos o 1 lata de garbanzos de 450 g, 250 g de arroz, 250 g de jamón de espaldilla, 250 g de morcilla, 1 hueso de ternera, 1 hueso de jamón, 100 g de tocino, 200 g de chorizo, 250 g de gallina, 2 morcillas de cebolla, 2 cebollas, 5 zanahorias, 1 nabo, 3 hojas de apio, 100 g de col, 100 g de chícharos, 4 papas, azafrán y 4 litros de agua.

#### Preparación:

Si los garbanzos están crudos se ponen en remojo durante 12 horas. Se limpian las zanahorias, se pelan las papas y el nabo se corta en trozos, el apio se pica. En una olla p puchero se ponen 4 litros de agua y se incorporan la carne, los huesos, la carne de gallina, el chorizo y el tocino. Cuando empieza a cocerse se añaden los garbanzos. En caso de que sean de lata se agregan al final. Se añaden la zanahoria, el nabo y el apio. Se va quitando la espuma resultante, después de hora y media se incorporan las papas, la col, los chícharos y las morcillas. Si es necesario se agrega un poco de sal y una pizca de azafrán. Se cuece durante 30 minutos más. Se sacan la carne, las verduras y los garbanzos. Se cuela el caldo y con él se cocina el arroz. Luego se sirve todo como comida de un solo plato.

### **Otra sopa de papa**

#### Preparación:

Hervir las papas peladas y reducirlas a puré. Pasar por un colador ó batidora. Aparte, derretir la mantequilla, agregar la harina y mezclar bien. Añadir la cebolla picadita, apio, sal y pimienta. Unir con el puré de papa, echar el caldo y remover hasta que se espese. Servir caliente.

#### Ingredientes:

4 papas grandes, 2 cucharadas de harina de trigo, 1 ramita de apio, 1 cebolla, 2 cucharadas de mantequilla, 1 litro de caldo (puede ser el agua de las papas hervidas), sal y pimienta a gusto

### **Sopa para el dolor de barriga (4 raciones)**

#### Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
1 cebolla pequeña, bien picadita  
1 zanahoria, bien picadita  
2 tallos de apio, bien picadito  
2 dientes de ajo, machacados  
Aproximadamente 5 tazas de caldo concentrado de pollo o ternera  
2 plátanos verdes, pelados y picados en trocitos  
1 hoja de laurel  
1 cucharadita de comino molido  
½ taza de hojas de cilantro fresco, bien picaditas  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

#### Preparación

1.- caliente el aceite de oliva en una sartén grande y gruesa. Cocine la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo a fuego mediano hasta que estén suaves (no dorados), 3 a 4 minutos.  
2.- añada el caldo concentrado de pollo y déjelo hervir. Añada los plátanos, la hoja de laurel, el comino y la mitad del cilantro, la sal y la pimienta. Déjelo hervir nuevamente. Bájele la candela y déjelo hervir a fuego lento, destapado, hasta que los plátanos están bien blanditos, 40 a 50 minutos.  
3.- retire del fuego y saque la hoja de laurel. Vierta la mitad de la sopa en una batidora y redúzcala a puré. Échela nuevamente en la olla. Si la sopa está demasiado espesa, añádale un poquito más de caldo.  
4.- antes de servirla, recaliente la sopa y darle el punto, añadiéndole sal o comino, según sea necesario. Adórnela con el resto del cilantro picadito y sívala de inmediato.

### **Sopa purrusalda**

#### Ingredientes:

#### Neto:

Patatas	750 g.
Puerros	6 u.
Bacalao	250 g.
Aceite oliva	5 cucharadas
Sal	al gusto

**Preparación:** Ponga el bacalao en un recipiente, cúbralo con agua fría y déjelo en remojo durante 24 h. Cambiándole el agua varias veces durante este tiempo, luego escúrralo y páselo a una cazuela al fuego, cúbralo de nuevo con agua fría y cuando comience la ebullición retírelo del fuego, escúrralo de nuevo, reservando una taza del líquido de la cocción, desmenúcelo eliminando la piel y

las espinas y resérvelo. Tenga las papas peladas, lavadas y cortadas en trozos y de los puerros tomar solo la parte blanca.

**Elaboración:** Caliente en una cacerola y rehogue los puerros, previamente troceados durante 10 min. añada las papas y revuélvalas con una cuchara de madera, cúbralas con unos 2 ¼ litros de agua fría y deje que cuezan durante 20 min. o hasta que estén tiernas, luego incorpórele el bacalao desmenuzado y el líquido de cocción que había reservado, añada un poco de sal si fuera necesario y deje cocinar otros 5 min. sirva caliente.

## Sopa zamorana

### Ingredientes:

- 300 gramos de pan atrasado.
- 3 dientes de ajo.
- 2 tomates maduros.
- 100 gramos de chorizo.
- 1 cucharada de pimentón dulce o picante, al gusto.
- caldo.
- aceite y sal.

### Elaboración:

1. Empezamos haciendo un sofrito con aceite, los ajos bien picaditos y los tomates troceados. Cuando este en su punto, añadimos el chorizo cortado en rodajas.
2. Tostamos el pan en el horno. Después, lo cortamos en trozos, sin importar que se rompan. Realizada esta operación, ponemos aceite en una cazuela y, cuando este caliente, incorporamos el pan, el caldo caliente y el sofrito con el pimentón.
3. Dejamos hervir media hora, ponemos a punto de sal y servir.

## (Cremas)

### Crema batida especiada y aromatizada

#### Adorno:

- ½ taza de crema espesa (o crema batida)
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de culantro molido
- ¼ cucharadita de pimienta de chile
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 cucharada de cebollinos o de cebolletas para ensalada, bien picaditos

### Elaboración

- 1.- con un cuchillo bien afilado, quítele la cáscara a la calabaza. Quite todas las semillas raspándola con una cuchara y corte la masa en pedacitos de una pulgada.
- 2.- derrita la mantequilla en una sartén grande a fuego mediano. Sofría la cebolla, la zanahoria y el apio hasta que estén suaves (no dorados), 3 a 4 minutos. Añada el ajo y los chiles y déjelo cocinar 1 minuto.
- 3.- añada, revolviendo, la calabaza, 4 tazas del caldo, las especias y los sazones y déjelo hervir. Baje la candela y deje que la sopa hierva a fuego lento, destapada, hasta que los vegetales estén bien blanditos, aproximadamente 30 minutos. Sáquele la hoja de laurel y las ramitas de tomillo. Vierta la sopa en una batidora y redúzcala a puré.
- 4.- vierta la sopa nuevamente en la sartén y añada, revolviendo, la crema. Si la sopa está demasiado espesa,

añádale más caldo. Dele el punto añadiéndole sal o pimienta.

5.- prepare la crema batida especiada y aromatizada: bata la crema en un recipiente frío hasta obtener una mezcla compacta. Añada, mientras bate, las especias, la sal y la pimienta.

6.- para servir, vierta la sopa en pozuelos con ayuda de una paleta y coloque un poquito de la crema batida especiada y aromatizada en el centro de cada uno. Espolvoree los cebollinos sobre la crema y sírvale de inmediato.

### Crema de cebolla

#### Ingredientes:

- 1 kilo de cebollas.
- 300 gramos de patatas.
- 12 cebollitas.
- 12 rebanadas de pan.
- 1 calabacín.
- 3 dientes de ajo.
- aceite y sal.

### Elaboración:

1. Cortamos la cebolla en juliana y la rehogamos con aceite en una cazuela.
2. Cuando la cebolla este dorada, añadimos las patatas y el agua. Dejamos cocer cuarenta y cinco minutos a fuego lento, hasta que espese.
3. Probamos como est de sal y lo pasamos por la batidora. A la crema resultante le añadimos las cebollitas cocidas.
4. En una sartén con aceite freímos los ajos picados y, cuando estén dorados, los vertemos sobre la crema.
5. En ese mismo aceite freímos las rebanadas de pan y calabacín que pondremos como guarnición.

### Crema de chícharo

#### Elaboración

Ablandar los chícharos. Agregar la papa, zanahoria, cebolla y sal, y dejar cocer. Licuar y colar. Adicionar la mantequilla y rectificar el espesor de la crema. Servir con el pan.  
2 tazas de chícharos, 1 taza de papa y 1 de zanahoria, ½ cebolla mediana, 1 cucharadita de sal, 2 tazas de caldo, 1 cucharada de mantequilla, pedazos de pan tostado (cantidad a gusto)

### Crema de calabaza (4 raciones)

Esta receta ha tenido mucha aceptación entre los europeos... Y entre los que no son europeos también.

#### Ingredientes

Calabaza	500 g
Caldo de ave	500 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Cebolla	100 g
Crema de leche	200 ml
Papa	300 g
Aceite de oliva	20 ml
Zanahoria	40 g
Albahaca	20 g

### Elaboración

Cortar la cebolla en jardinera fina, y la calabaza, las papas y las zanahorias, en dados pequeños. Poner todo en recipiente con aceite oliva, caldo de ave, sal y pimienta, y



hervir durante 15 minutos. Incorporar la crema de leche y pasar por la batidora. Añadir la albahaca cortada finamente.

### Crema de calamar (para 4 personas)

Ingredientes	Peso neto
Calamar limpio	¼ de libra
Caldo de pescado	4 tazas
Mantequilla o aceite	5 cucharadas
Harina de trigo	¾ de taza
Cebolla finamente picada	3 cucharadas
Sal	1 cucharadita
Pimienta y nuez moscada rallada	Un pizca al gusto
Leche	2 tazas

#### Pasos:

1. Cocer en agua con sal hasta que se ablanden si los calamares son grandes. Y blanquear solamente si son pequeños.
2. Elaborar caldo de pescado o de calamar y colar.
3. Picar en cuadritos medianos, seguir su cocción en el caldo de pescado ya clarificado.
4. Tener dispuesto leche, mantequilla, harina, nuez moscada, pimienta blanca molida y sal.
5. Pelar, lavar y picar finamente la cebolla.
6. Confeccionar un roux con la mantequilla, la harina.
7. Hervir a fuego lento la leche con la cebolla cortada en 4, nuez moscada en polvo, sal, pimienta, pasar por el colador y dejar refrescar.
8. A fuego lento, ir agregando al roux el caldo de pescado y leche e ir batiendo con una espátula de madera hasta formar una crema.
9. Incorporarle los calamares cortados anteriormente.

### Crema de frijol y espinaca

#### Elaboración

Cocinar los frijoles en el agua donde estuvieron en remojo con las malangas hasta que se ablanden. Sofreír en el aceite, el cebollino, los dientes de ajo, el ají y las plantas de condimento con la espinaca. Añadir el sofrito a la olla que contiene los frijoles y las malangas. Adicionar sal y cocinar durante cinco minutos aproximadamente. Hacer un puré espeso en la batidora con todos los ingredientes, añadir más agua si se desea la crema menos espesa. Al final, agregar e maní tostado.

#### Ingredientes:

2 tazas de frijol, 1 mazo pequeño de espinaca, 2 malangas, 6 ajíes cachucha, 4 cucharadas de cebollino, 4 dientes de ajo, 2 ramitos de mejorana, 4 hojas de orégano de la tierra, ½ taza de maní tostado, 1 cucharada de aceite, 3 litros de agua

### Crema de hongos colonial (4 raciones)

Las setas han ganado nuevos espacios en la cocina y el paladar criollo de los últimos 30 años. Y lo mejor de todo: son cubanas.

#### Ingredientes

Hongo 400 g  
Vino blanco 50 ml

Sal (al gusto)  
Pimienta (al gusto)  
Crema de leche 500 ml  
Cebolla 30 g  
Mantequilla 30 g  
Pimentón (al gusto)  
Perejil (al gusto)  
Harina 30 g  
Agua 100 ml

#### Elaboración

Saltear la cebolla cortada en jardinera pequeña y los hongos, en mantequilla ya salpimentada. Añadir vino blanco y crema de leche. Dejar cocinar durante 5 minutos. Para espesar, agregar harina con agua. Decorar con gotas de crema de leche, pimentón y perejil.

### Crema de lechuga

#### Ingredientes:

- 4 patatas.
- 1 lechuga grande.
- 1 vaso de leche.
- 1 cebolla.
- medio litro de caldo.
- aceite y sal.

#### Elaboración:

1. Picamos la cebolla y la rehogamos en una cazuela, con un chorro de aceite.
2. Cuando tome color, añadimos las patatas peladas y troceadas. Después agregamos el caldo y la leche.
3. Cocemos durante veinte minutos y, a continuación, añadimos las hojas de lechuga limpias, dejando que cuezan tres minutos.
4. Lo trituramos bien con la batidora hasta obtener una crema. Si queremos que quede más fina, podemos pasarla por el chino. La serviremos adornada con unos triángulos de pan frito.

### Crema de maíz

#### Ingredientes:

Desgranar las mazorcas de maíz. Cocer los granos en agua con sal, junto con el tomate cortado en cuartos y el perejil, finamente. Licuar ó pasar por el colador. Sofreír en mantequilla la cebolla cortada muy fina y adicionarla a la crema. Servir caliente.

#### Ingredientes:

6 mazorcas de maíz tierno, 1 cucharadita de sal, 1 tomate mediano, 3 cucharadas de perejil, 3 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla mediana

### Crema de marisco

#### Ingredientes:

- 200 gramos de gambas.
- 1 kilo de mejillones.
- 12 langostinos.
- 1 kilo de espigas de rape.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- 100 gramos mantequilla.



- 30 gramos de harina.
- un cuarto de litro de salsa de tomate.
- sal.
- 2 copas de brandy.
- estragón.
- pimienta.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. En una cazuela, con dos litros de agua, ponemos las espinas del rape, la cebolla, el puerro, la zanahoria cortada en juliana, las cabezas de las gambas y langostinos, sal, perejil y estragón.
2. Ponemos la cazuela al fuego y, cuando rompa a hervir, quitamos la espuma y añadimos los mejillones limpios para que se abran. Sacamos los mejillones y separamos la carne de las conchas. Dejamos que el caldo se reduzca a la mitad
3. En otra cazuela derretimos la mantequilla y añadimos todos los mariscos. Los rehogamos, incorporamos el brandy y flameamos. Cuando este ya quemado el alcohol, agregamos la harina y la ligamos bien con la mantequilla.
4. Añadimos el caldo, la salsa de tomate y dejamos cocer unos quince minutos, a fuego suave, removiendo a menudo para que no se agarre. Rectificamos de sal y servimos.

#### **Crema de malanga (4 raciones)**

##### **Ingredientes**

Malanga	
500 g	
Cebolla	100 g
Papa	200 g
Caldo de ave	500 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Crema de leche	100 ml
Perejil	(al gusto)
Mantequilla	30 g
Pimentón	(al gusto)

##### **Elaboración**

Saltear en mantequilla la malanga, la cebolla y las papas cortadas en brunesa. Añadir caldo de ave y crema de leche. Salpimentar. Cocinar durante 10 minutos y después pasar por el colador chino. La masa que queda en el colador se mezcla en la batidora.

#### **Crema de puerros con espárragos**

##### **Ingredientes:**

- 1 kilo de puerros.
- 3 patatas.
- sal.
- 24 yemas de espárragos verdes.
- aceite de oliva.
- 12 rebanadas de pan.

##### **Elaboración:**

1. Limpiamos bien los puerros, los picamos y los ponemos a cocer junto con las patatas peladas y troceadas, la sal y un chorrito de aceite de oliva - si es virgen mejor -.

2. Dejamos que cueza una media hora, más o menos. Una vez que todo este cocido, lo trituramos con la batidora y lo pasamos por el chino, hasta obtener una crema.
3. Se cuecen las yemas de espárragos durante un minuto y se agregan a la crema. Este plato se acompaña con picatostes y se sazona con un chorrito de aceite crudo.

#### **Crema de plátanos (4 raciones)**

##### **Ingredientes**

Plátano verde	800 g
Caldo de ave	300 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Papa	200 g
Crema de leche	300 ml
Limón	2 unid.
Cebolla	50 g
Mantequilla	30 g

##### **Elaboración**

Pelar y cortar los plátanos en dados pequeños, y añadirle limón. Saltear en mantequilla los plátanos, y la cebolla cortada en jardinera pequeña. Agregar papas, caldo y crema de leche. Salpimentar y cocinar durante 30 minutos. Pasar por la batidora.

#### **Crema de pollo y champiñones 8porciones**

##### **Ingredientes**

1/3 de taza de margarina
125gr de champiñones rebanados
1/3 taza de harina
1 ½ taza de pollo cocido y en cubitos
3 tazas de caldo de pollo
2tazas de crema espesa
¼ c/dita de pimienta
1 c/dita de sal
2 c/das de perejil picado

##### **Preparación**

Caliente la margarina en una olla , agregue los champiñones y saltee hasta que esten blandos , agregue la harina y cueza durante 2 minutos , agregue el pollo, el caldo, la crema, los condimentos y el perejil. Cueza a fuego lento durante quince Minutos, sirva caliente.

#### **Crema de tomate y arroz 8porciones**

##### **Ingredientes**

½ taza de margarina
1 cebolla finamente picada
1 zanahoria grande finamente picada
2 tallos de apio finamente picados
1 litro de caldo de pollo o agregar varios cubitos avecrem
3 tazas de tomate licuado
1 taza de tomate picado
1taza de harina
4 tazas de mantequilla rala
1 taza de arroz cocido
¼ cucharada de pimienta
1cucharada de sal

##### **Preparación**

Caliente la margarina en una olla , agregue las verduras y frías hasta que estén blandas. En otra cacerola caliente el caldo de pollo , el puré de tomate y los tomates picados . Agregue la harina a las verduras salteadas . Cueza durante 2 minutos . Agregue la mantequilla y cueza a fuego lento hasta que quede muy espesa ,incorpore lentamente ,batiendo el caldo de tomate a la crema. Agregue el arroz y los condimentos y sirva inmediatamente.

### **Crema de tomate con pan 8 tazas**

#### **Ingredientes**

2 tazas de leche  
3 rebanadas de pan  
2 c/das de margarina  
3 ó 4 cebollas picadas  
½ c/dita de bicarbonato de sodio  
28 onzas de tomates

#### **Preparación**

Vierta la leche en una olla y viértale el pan, remoje y deje aparte, derrita la margarina en un sartén y saltee las cebollas, agregue las cebollas a la mezcla del pan y deje que empiece a hervir. Baje el fuego y sazone con sal y pimienta, añada el bicarbonato de sodio y los tomates. Caliente y sirva.

### **Crema de queso**

#### **Preparación**

Derretir la mantequilla y sofreír la cebolla molida sin dejar que se queme, añadirle la harina, sal y pimienta, revolver para formar una pasta (si lo prefiere, puede batir juntos cebolla , harina, sal, pimienta y caldo en la batidora para luego añadirlos a la mantequilla derretida). Agregar poco a poco el caldo y la leche, y revolver siempre para que no se formen grumos. Cuando la crema haya hervido y esté espesa, agregar la mitad del queso y cocinar de nuevo a fuego lento ó baño de maría, sin dejarla y revolviendo hasta que el queso se derrita en la crema. Al servir, agregar por encima el resto del queso.

#### **Ingredientes:**

4 cucharadas de mantequilla,1 rebanada de cebolla,4 cucharadas de harina de trigo,1 cucharadita de sal, pimienta molida y nuez moscada a gusto,3 tazas de leche,1 taza de caldo d res, gallina ó pollo,1 ½ tazas de amarillo queso rallado, molido ó cortado en pedacitos muy pequeños

### **Crema de zanahoria**

#### **Preparación**

Picar las zanahorias y pasarlas por la batidora con la cebolla y media taza de caldo. Poner la mantequilla al fuego y cundo esté caliente, incorporar la zanahoria. Dejar sofreír un poco y agregar el resto del caldo, la sal y la pimienta. Adicionar el yogurt y hervir durante 15 minutos. Servir caliente.

#### **Ingredientes:**

2 tazas de zanahoria, 1 cebolla mediana, 1 cucharada de mantequilla, 4 taza de caldo desgrasado, 1 cucharadita de sal, pimienta molida a gusto, ½ taza de yogurt

## **(Pastas)**

### **Coditos con embutidos**

#### **Preparación**

Cocinar los coditos en agua hirviendo con un chorrito de aceite y sal. Sofreír en el resto del aceite cebolla, ajos machacados y puré de tomate. Añadir chorizo, salchicha ó jamón cortado en cuadritos con vino seco y laurel. Mezclar los coditos con este sofrito y dejar a fuego lento durante cinco minutos.

#### **Ingredientes:**

1 libra de codito, 2 cucharadas de aceite, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 4 cucharadas de puré de tomate, 2 chorizos, ó un paquete de salchicha, ¼ libra d jamón, ¼ taza de vino seco, 1 hoja de laurel, sal a gusto

### **Canelones de berenjenas**

#### **Ingredientes:**

- 2 berenjenas grandes.
- 200 gramos de carne picada.
- salsa de tomate.
- salsa bechamel.
- queso rallado.
- 1 diente de ajo.
- sal y aceite.

#### **Elaboración:**

1. Lavamos y secamos las berenjenas, las cortamos a lo largo, las freímos y las ponemos a escurrir.
2. Aparte, salteamos la carne picada con el diente de ajo. Le añadimos dos cucharadas de salsa de tomate, tres cucharadas de bechamel y ponemos a punto de sal.
3. Con esta masa rellenamos las tiras de berenjenas, enrolladas como si fuesen canelones, la ponemos en una fuente y las cubrimos con salsa de toma, salsa bechamel y queso rallado.
4. Metemos la fuente en el horno, a 180 grados, durante seis minutos. Adornar y servir.

### **Canelones de bonito**

#### **Ingredientes:**

- 12 canelones cocidos.
- 300 gramos de bonito (en conserva).
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 pimienta verde.
- aceite.
- sal.
- medio litro de bechamel.

#### **Elaboración:**

1. En una cazuela, con agua y sal, se cuecen las laminas de pasta y se reservan
2. La verdura se pica finamente y se pone a rehogar en un poco de aceite, añadiéndole poco después el bonito picado.
3. Se saltea todo, se rectifica de sal y se rellenan los canelones.
4. Se colocan en una bandeja o fuente que vaya al horno, se cubren con bechamel y se ponen a gratinar. Se sirven bien calientes.

## **Espaguetis con albóndigas**

### **Elaboración:**

Primeramente elaborar las albóndigas con la carne molida, el ajo machacado y la cebolla molida ó picada bien finita. Incorporar sal, pimienta, leche y huevo batido. Formar las albóndigas, pasar por harina y dorar en aceite caliente. Sacarlas y para hacer la salsa, en ese mismo aceite sofreír cebolla picada, pasta de tomate, sal, pimienta y vino seco; dejar a fuego mediano para que no se espese demasiado, incorporar las albóndigas y poner a fuego lento unos minutos. Aparte, hervir el agua, echar sal, un poquito de aceite y los espaguetis con el agua hirviendo. Una vez cocinados “al dente” escurrirlos y servir con las albóndigas enseguida. Se le ralla queso por encima.

### **Ingredientes:**

1 libra de espagueti, 1 cucharada de aceite, 1 libra de carne molida (res, cerdo, jamón ó combinada), 3 dientes de ajo, 1 cebolla, ½ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta, ¼ taza de pan rallado, ¼ taza de leche, ¼ taza de harina de castilla, ¼ taza de aceite, 1 huevo, 1 cebolla picada, ½ taza de vino seco, ½ taza de puré tomate, ¼ cucharadita de pimienta, sal y queso a gusto

## **Espaguetis a la boloñesa**

**Microondas:** si

**Congelación:** si

**Tiempo de elaboración:** largo

**Para 4 personas**

350 g de espaguetis  
2 cucharadas de aceite  
1 cebolla, finamente picada  
1 diente de ajo, machacado  
1 zanahoria, cortada en daditos  
1 tallo de apio, cortado en rebanadas finas  
250 g de carne picada de ternera  
50 g de higaditos de pollo, finamente picados  
250 g de tomates  
2 cucharadas de puré de tomates  
1 hoja de laurel  
1 cucharadita de orégano  
2 cucharadas de vino tinto  
180 ml de caldo de pollo  
Queso rallado para acompañar  
Sal y pimienta negra, recién molida

### **Elaboración:**

Caliente el aceite en una sartén al fuego. Añada la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio previamente preparados, y fríalos lentamente durante 3 o 4 minutos. Viértalos en una cazuela y reserve. En la grasa que haya quedado en la sartén, sofría la carne picada. Agregue los higaditos y dórelos. Incorpore los tomates y cuando todo esté bien mezclado, viértalo en la cazuela. A continuación, ponga en la sartén el puré de tomate, las hierbas, el vino y el caldo. Deje calentar, removiendo para recoger todos los jugos que hayan quedado, salpimiente al gusto y viértalo en la cazuela. Tápela e introduzca en el horno, previamente calentado a temperatura media-alta, durante 45 minutos. Mientras tanto, cueza los espaguetis en abundante agua con sal. Cuando estén “al dente”, escúrralos bien, y ponga

la salsa boloñesa preparada sobre los espaguetis. Sirva el queso en un platito aparte.

## **Espaguetis a la bolognesa**

### **Elaboración:**

Cocer los espaguetis en agua con sal y aceite; escurrir. Freír la cebolla con el laurel; agregar ajo, zanahoria y apio, por espacio de 12 minutos a fuego suave; añadir la carne molida poco a poco para que se dore; revolver bien, una vez que la carne esté dorada, espolvorear harina y agregar el vino, media taza de agua y el cubito de caldo de carne; dejar cocinar unos minutos para que se evapore el vino e incorporar salsa de tomate, tomate natural y ramita de perejil; condimentar con una pizca de nuez moscada rallada, sal y pimienta a gusto; mezclar bien y dejar cocinar por veinte minutos; una vez cocida la salsa, retirar la ramita de perejil. Servir los espaguetis cubiertos con salsa y queso rallado.

### **Ingredientes:**

1 libra de espagueti, 1 libra de carne molida, 1 cubito de caldo de carne, 2 zanahorias crudas ralladas, 1 ramita de apio picado, 1 cebolla picada, 6 cucharadas de pasta de tomate, 1 copa de vino tinto, 2 hojas de laurel, 3 tomates pelados y picados, 1 ramita de perejil, 1 cucharada de harina, 2 dientes de ajo, nuez moscada rallada, aceite sal, pimienta y queso rallado a gusto

## **Espaguetis a la carbonara**

**Microondas:** no

**Congelación:** no

**Tiempo de elaboración:** medio

**Para 6 personas**

500 g de espaguetis  
200 g de panceta  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharadita de perejil finamente picado  
6 yemas de huevo  
3 cucharadas de nata líquida  
20 g de queso parmesano rallado  
Sal y pimienta negra, recién molida

### **Elaboración:**

Corte la panceta en trocitos pequeños. Caliente el aceite junto con la mantequilla en una sartén al fuego, añada los trocitos de panceta y el perejil y deje que se doren a fuego lento. Mientras tanto, bata en un cuenco las yemas de huevo, junto con la nata, la mitad del queso parmesano y sal y pimienta al gusto. A continuación, caliente abundante agua salada en una cazuela al fuego, añada los espaguetis y deje que cuezan hasta que estén “al dente”. Escúrralos, páselos a una cazuela de barro previamente calentada al fuego, añada enseguida la panceta y el batido de yemas y nata y remueva con una cuchara de madera, para mezclar todo bien. Por último espolvoree los espaguetis con el resto del queso rallado y sírvalo enseguida muy caliente.

## **Espaguetis a la carbonara**

### **Elaboración:**

Cocer los espaguetis en agua con sal y aceite; escurrir. En un tazón, separar las claras y batir las yemas con crema de

leche, queso rallado, sal y pimienta, y unir todo muy bien. Freír el tocino en una sartén a fuego moderado hasta que esté ligeramente dorado y retirarlo. Derretir la mantequilla, agregar los espaguetis con un poco de agua de su cocción, el tocino con su aceite y la salsa; mezclar bien, dejar unos minutos al fuego y servir.

#### **Ingredientes:**

1 libra de espagueti, ½ libra de tocino ahumado cortado en tiras, ½ taza de crema de leche (nata) ó leche evaporada, 5 cucharadas de queso rallado, 3 cucharadas de mantequilla ó margarina, 4 huevos, aceite, sal y pimienta a gusto

### **Spaguettis a la milanese**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Neto:</b>
Spaguettis _____	870 g.
Sal _____	58 g.
Mantequilla _____	145 g.

#### **Guarnición:**

Queso parmesano _____	580 g.
Salsa Milanese _____	870 g.

**Preparación:** Añadir los spaguettis en un recipiente con agua y sal, hervir durante 10 o 12 min. refrescar con agua. Rallar el queso, hacer salsa milanese.

**Elaboración:** Escurrir los spaguettis, posteriormente saltearlos en mantequilla. Tener la salsa caliente.

**Presentación:** Servir en plato hondo con la salsa en el centro y el queso por el borde de los spaguettis, o en fuente con la salsa y el queso aparte.

### **Espaguetis en salsa**

#### **Elaboración:**

Cocer los espaguetis en abundante agua y escurrirlos. Aparte, sofreír la cebolla en dos cucharadas de grasa caliente. Agregar el resto de los ingredientes y por último, la salsa. Cocinar a fuego lento durante media hora. Mientras tanto, rallar un pedazo de queso procesado (antes lo puede poner en el refrigerador, sin envoltura, para que se endurezca), y a la hora de servir, esparcir por encima.

#### **Ingredientes:**

1 libra de espagueti, 1 pimiento verde, 1 cucharadita de pimentón, 1 cebolla bien picada, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de perejil, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de orégano en polvo, ½ taza de salsa de tomate ó para espaguetis, 1 cucharadita de aceite ó mantequilla, pimienta y queso a gusto

### **Espaguetis al pomodoro**

Cocer los espaguetis en agua con sal y aceite; escurrir. Freír la cebolla y el laurel en aceite; agregar ajo, pimiento y dorar; añadir pasta de tomate, tomate natural, sal y pimienta a gusto; cocinar a fuego lento por 30 minutos. Servir con queso espolvoreado.

1 libra de espagueti, ½ libra de tomate bien rojo, pelado, sin semilla y picado, 2 cucharadas de aceite, ½ cebolla picada, 2 dientes de ajo molido, ½ pimiento picado, 1

cucharada de pasta de tomate, 1 hojita de laurel, ¼ taza de queso rallado, sal y pimienta a gusto

### **Spaguettis napolitanos**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Neto:</b>
Spaguettis _____	870 g.
Sal _____	98 g.
Mantequilla _____	87 g.

#### **Guarnición:**

Queso parmesano _____	580 g.
Salsa napolitana _____	870 g.

**Preparación:** Echar los spaguettis en un recipiente con agua hirviendo y sal. Cocinar durante 10 o 12 min. refrescar con agua, hacer salsa napolitana. Rallar el queso. **Elaboración:** En una cazuela o sartén apropiado poner mantequilla y saltear los spaguettis escurridos. **Presentación:** Servidos en plato hondo con 2 onz. de salsa en el centro y el queso dispuesto sobre los spaguettis o en fuente con la salsa y el queso aparte.

### **Lasaña con carne**

#### **Microondas: no**

#### **Congelación: si**

#### **Tiempo de elaboración: largo**

#### **Para 4 personas**

250 g de lasaña  
750 ml de salsa bechamel  
5 cucharadas de queso rallado  
1 cucharada de mantequilla

#### **Para el relleno:**

2 cucharadas de mantequilla  
500 g de carne de cerdo picada  
1 cebolla picada  
1 tallo de apio finamente picado  
4 cucharadas de tomate frito  
4 cucharadas de vino blanco  
250 ml de caldo  
Sal y pimienta recién molida

#### **Prepara el relleno:**

Derriba la mantequilla en una sartén al fuego, añade la cebolla y el apio y sofríalos. Agregue la carne picada y deje que se rehogue hasta que esté dorada; incorpore el vino, y cocine a fuego vivo, hasta que reduzca; agregue el caldo, el tomate y sal y pimienta y continúe la cocción, a fuego lento, 30 minutos. Caliente abundante agua salada en una cacerola al fuego, añada la lasaña, con mucho cuidado, y deje que escurran sobre un paño de cocina. Unte con la cucharada de mantequilla una fuente refractaria, cubra el fondo de la misma con una capa del preparado de carne, extienda sobre ésta unas tiras de lasaña y vierta por encima un poco de salsa bechamel y continúe así, a capas alternadas, hasta que se agoten los ingredientes. Por último espolvoree la superficie con el queso rallado e introduzca la fuente en el horno, previamente calentado a temperatura alta, durante unos 15 o 20 minutos. Sirva la lasaña muy caliente.

### **Lasaña napolitana**



**Microondas: no**  
**Congelación: si**  
**Tiempo de elaboración: largo**  
**Para 8 personas**

Pasta para lasaña  
2 cebollas, finamente picadas  
1 zanahoria rallada  
1 ramita de apio picada  
3 dientes de ajo  
4 salchichas frescas  
1 vaso de vino blanco  
500 g de tomates picados  
250 g de carne de ternera picada  
1 huevo  
500 g de requesón  
250 g de mozzarella  
3 hojas de albahaca fresca  
Una pizca de orégano, tomillo y nuez moscada en polvo  
500 g de tomates  
250 g de queso parmesano rallado  
Sal y pimienta

Caliente en una sartén 1 cucharada de mantequilla. Añada las cebollas, la zanahoria y el apio y rehogue durante unos minutos. Agregue los dientes de ajo picados, la carne picada y las salchichas, sin piel y desmenuzadas. Remueva todo bien durante unos minutos, incorpore el vino y cocine a fuego lento hasta que el vino se evapore. A continuación, añada los tomates, la albahaca finamente picada, el orégano, el tomillo y la nuez moscada. Sazone con sal y pimienta y deje a fuego lento durante 30 minutos. Mientras tanto, prepare la pasta, siguiendo las instrucciones dadas. Una vez cortada y cocida, se colocan las hojas de pasta sobre un paño seco, para que escurra bien. Seguidamente, engrase una fuente refractaria con la mantequilla restante. Cubra el fondo con un poco de salsa recién preparada y encima, forme una capa de láminas de pasta, pegadas unas a otras. Sobre la pasta forme una capa de salsa y cúbrala con lonchitas de queso mozzarella. Ponga de nuevo pasta, segunda capa de salsa y a continuación, mozzarella, hasta terminar con todos los ingredientes. Termine espolvoreando la superficie con una cuarta parte del queso rallado. Aparte, mezcle en un cuenco, el requesón, el huevo, una tercera parte del queso rallado restante, y sazone con sal y pimienta al gusto, removiendo todo bien. Por último, vierta el preparado de requesón sobre la pasta preparada. Espolvoree con el queso rallado restante e introduzca en el horno, con el gratinador encendido, durante 30 minutos. Sirva en la misma fuente.

## **Lasaña de verdura**

### **Ingredientes:**

- 3 o 4 laminas grande de lasaña.
- 200 gramos de judías verdes.
- 4 zanahorias.
- media coliflor.
- 50 gramos de espinacas.
- salsa bechamel.
- 3 dientes de ajo.
- 2 tomates maduros.
- aceite y sal.

### **Elaboración:**

1. Cocemos la pasta en agua con sal, con un chorro de aceite, y la refrescamos. Cocemos también las judías verdes, la zanahoria y la coliflor y lo picamos todo en trocitos. Las espinacas se cuecen aparte y se pican.
2. Hacemos un sofrito con los dientes de ajo en l minas y el tomate. Cuando este rehogado añadimos las verduras, excepto las espinacas, y tres o cuatro cucharadas de bechamel, mezclándolo todo bien.
3. En una bandeja de horno colocamos las capas de pasta cocida alternándolas con el relleno de verduras. Lo cubrimos todo con una mezcla de bechamel y espinacas y lo metemos en el horno, calentado a 160 grados, durante 10 minutos. Se puede espolvorear con queso rallado para que gratine mejor.

## **Lassagna de berenjena (4 raciones)**

### **Ingredientes**

Berenjena	800 g
Hojas de lasaña	8 unid.
Leche	500 ml
Harina	150 g
Mantequilla	100 g
Nuez moscada	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Clavo de olor	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Queso para gratinar	200 g

### **Elaboración**

Cocinar las hojas de lasaña y enfriar. Cocinar berenjena cortadas en rodajas finas. Montar bechamel con leche, harina, mantequilla, nuez moscada, la mitad del queso, sal y pimienta. Poner en un molde alternando las hojas de lasaña y las berenjenas, rellenando con la bechamel. Agregar sobre la última capa el resto del queso, e introducir al horno para gratinar.

## **Macarrones al pesto**

### **Ingredientes:**

- 500 gramos de macarrones.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 dientes de ajo.
- perejil picado.
- 4 hojas de menta fresca.
- sal.
- pimienta blanca.

### **Elaboración:**

1. Ponemos a calentar agua con sal y una cucharada de aceite. Cuando rompa a hervir echamos los macarrones. Los removemos para que no se peguen. Una vez cocidos en su punto, los sacamos y escurrimos bien.
2. En un mortero majamos el ajo, el perejil y la menta y le agregamos 4 cucharadas de aceite de oliva. Con el resto del aceite salteamos los macarrones, salpimentándolos.
3. Pasamos los macarrones a una fuente y los rociamos con el aliño. Servimos rápidamente para que no se enfrien.

## **Macarrón con queso**

Poner el agua con un poquito de aceite y sal; cuando esté hirviendo echar los macarrones y cocinar durante 15



minutos (el tiempo está en dependencia de la dureza de los mismos). Escurrir. En un recipiente resistente al calor, poner una capa de queso y pan rallado, después una capa de macarrones, y se repite hasta terminar con macarrones. Derretir la mantequilla con el caldo y verter sobre estos. Cubrir de nuevo con una capa de queso y pan rallado, rociar con mantequilla y poner al fuego. Finalmente dorar en el horno si se quiere. A esta receta se le puede agregar trocitos de jamón, lacón ó pollo.

1 libra de macarrón, 4 litros de agua, ¼ libra de queso rallado, 2 cucharadas de mantequilla, 1 taza de pan rallado, ½ taza de caldo, 1 cucharadita de aceite, pimienta a gusto, sal a gusto

### **Macarrón con chorizo**

Cocer la pasta en agua con sal y aceite. Escurrir y añadir un chorrito de aceite por encima ó una cucharada de mantequilla para que no se sequen. Mientras, en una sartén sofreír en un poco de aceite cebolla picada, ajo picado muy fino y pimientos en cuadraditos. Una vez que estén todas las verduras sofritas, añadir el chorizo y dorar con estas hasta que se fría un poco. Agregar la salsa de tomate sobre las verduras y remover hasta que esté bien caliente. Echar la salsa por encima de la pasta y revolver todo. Puede adornarse con queso rallado por encima y gratinar en el horno.

1 libra de macarrón, ½ cebolla, 2 dientes de ajo, ½ pimiento verde, ½ pimiento rojo, sal y aceite a gusto, 1 chorizo, ½ taza de queso rallado, 1¾ taza de salsa de tomate, aliños y conservantes, salsas y aliños

### **Raviolis (receta base)**

**Microondas: no**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: largo**

**Para 750 g**

750 g de pasta fresca, sin espinaca

En primer lugar, prepare la pasta y divídala en cuatro tiras, siguiendo las indicaciones de la receta básica. A continuación, extienda las tiras sobre una superficie lisa, y distribuya sobre el centro de cada una de ellas el relleno que haya elegido en pequeños montoncitos, distanciados unos 2 centímetros entre ellos. Seguidamente, doble las tiras por la mitad, cubriendo el relleno, humedeciendo los bordes y presionando alrededor del relleno para adherir bien la pasta. Corte los raviolis en cuadrados de unos 5 centímetros de lado, con un cuchillo muy afilado o con un cortapastas de rueda; sepárelos entre sí, espolvoréelos con harina y déjelos reposar unos 10 minutos antes de cocinarlos. Por último, caliente abundante agua y cuando comience la ebullición, incorpore los raviolis; cuando comiencen a subir a la superficie, retírelos del fuego, escúrralos y sívalos.

### **Relleno de sesos**

**Microondas: si**

**Congelación: no**

**Tiempo de elaboración: medio**

**Para 6-8 personas**

1 seso de ternera

200 g de setas

200 ml de salsa bechamel

1 huevo

2 cucharadas de mantequilla

Sal y pimienta negra

Limpie cuidadosamente el seso, póngalo en una cazuela al fuego cubierto con agua fría, cuando comience la ebullición, baje el fuego al mínimo y deje que cueza durante aproximadamente 15 minutos o hasta que esté bien tierno; escúrralo y píquelo finamente. A continuación, derrita la mantequilla en una sartén al fuego, añada el seso, las setas limpias y finamente picadas dejando que se rehoguen durante unos minutos. Por último, agregue el huevo, la bechamel, sal y pimienta, y siga cocinando durante 5 minutos.

### **Relleno de verdura y queso**

**Microondas: si**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: medio**

**Para 4-6 personas**

400 g de espinacas

125 ml de aceite

300 g de queso fresco

100 g de queso parmesano rallado

2 huevos

Sal y pimienta negra molida

Limpie cuidadosamente las espinacas y cuézalas; escúrralas y píquelas finamente. A continuación, caliente el aceite en una sartén al fuego, añada las espinacas y deje que se rehoguen, removiendo con una cuchara de madera, durante unos 5 minutos. Seguidamente, incorpore el queso fresco y el parmesano, y sazone con sal y pimienta al gusto. Por último, añada los huevos y continúe cocinando, sin dejar de remover, durante 5 minutos más.

### **Relleno de ave**

**Microondas: si**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: medio**

**Para 6-8 personas**

400 g de carne de pollo picada

1 zanahoria cocida

1 cebolla mediana, finamente picada

200 g de queso de burgos

100g de queso parmesano rallado

2 huevos

700 ml de aceite

Sal y pimienta negra recién molida

Caliente el aceite en una sartén al fuego, añada la carne de pollo, la zanahoria finamente picada y la cebolla y deje que se rehogue todo, a fuego lento, durante unos minutos.

A continuación, agregue el queso de burgos desmenuzado y el queso parmesano rallado, sazone con sal y pimienta al gusto y remueva para mezclar bien. Por último, añada los huevos y cócelos, sin dejar de remover con una cuchara de madera, durante unos minutos más, retirando el relleno de pollo del fuego antes de que los huevos se cuajen.

## **Relleno de jamón de york**

**Microondas:** si

**Congelación:** si

**Tiempo de elaboración:** medio

**Para 6-8 personas**

300 g de jamón de york

1 huevo

250 ml de salsa bechamel

1 cucharada de perejil picado

100 g de queso parmesano rallado

Sal

Pique finamente el jamón de york, póngalo en un cuenco y mézclelo con el perejil, el huevo, la salsa bechamel y el queso parmesano. A continuación sazone con sal al gusto. Por último, rellene con este preparado los raviolis.

## **Pasta fresca**

**Microondas:** no

**Congelación:** si

**Tiempo de elaboración:** largo

**Para 8 personas**

1 ¼ kgs de harina

5 huevos

5 cucharadas de aceite

500 g de espinacas cocidas y finamente picadas (si desea la pasta verde)

Sal

Tamice la harina sobre una superficie de trabajo, déle forma de volcán, ponga en el centro las espinacas, si las utiliza, el aceite, la sal y los huevos y vaya cerrando, poco a poco, el hueco del volcán con la harina. Cuando ésta esté casi mezclada por completo con los huevos y el aceite, comience a amasar con las puntas de los dedos hasta unir bien todos los ingredientes. Seguidamente, trabaje con las palmas de las manos hasta obtener una masa suave y muy homogénea y déjela reposar durante 15 minutos. A continuación, divida la masa en 4 porciones y extienda, cada una de ellas, con ayuda de un rodillo, en láminas muy finas, de unos 2 milímetros de grosor. Por último, corte las láminas de masa en las medidas y formas apropiadas para cada preparación, teniendo en cuenta las siguientes pautas:

**Lasaña:**

En rectángulo de unos 7 x 14 centímetros.

**Canelones:**

En cuadrados de 7 centímetros de lado.

**Tallarines:**

En primer lugar enrolle cada porción de masa sobre sí misma, corte rodajitas de unos 7 milímetros de grosor, extiéndalas de manera que obtenga unas tiras largas y déjelas secar sobre un paño de cocina.

## **Pasta con habas**

**Ingredientes:**

- 300 gramos de pasta cocida.

- 500 gramos de habas peladas y cocidas.

- 1 cebolleta o cebolla.

- 2 dientes de ajo.

- pimentón picante.

- 1 pimiento verde.

- aceite y sal.

**Elaboración:**

1. Picamos finamente la cebolleta, el ajo y el pimiento verde y los rehogamos en una cazuela, con aceite y sal, dejándolos hasta que estén bien pochados.

2. Cuando todos los ingredientes estén dorados, se añade el pimentón y las habas. El conjunto se mezcla y se saltea.

3. A continuación agregamos la pasta cocida y se remueve bien. Se sirve inmediatamente, antes de que se enfríe.

## **Pastas salteadas con setas y huevos escalfados**

**Ingredientes:**

- 250 gramos de cinta de pasta.

- 200 gramos de setas u hongos.

- 8 huevos escalfados.

- perejil picado.

- 1 cebolleta.

- aceite y sal.

**Elaboración:**

1. Cocemos la pasta en agua con sal, con un chorrito de aceite, y la pasamos por agua fría para detener la cocción.

2. En una sartén, con un poco de aceite, rehogamos la cebolla picada y las setas cortadas en juliana.

3. Dejamos que se haga bien y, cuando este listo, agregamos las cintas y las rehogamos.

4. En una cazuela, con agua y vinagre, escalfamos los huevos. Para servir, colocamos primero la pasta y encima uno o dos huevos escalfados. Por último, espolvoreamos con perejil picado.

## **Pasta de bocaditos**

**Ingredientes**

8 onz de puré de tomate

8 onz de vinagre

4 onz de aceite

4 cda de azúcar blanca

4 cdas de harinas

½ cucharadita de sal

1 huevo

1 pepino grande (ligero hervor con sal)

1 cebolla

2 ajíes medianos (1 verde y 1 rojo)

**Preparación**

Se bate todo en la batidora y se cocina a fuego lento 10 minutos hasta que espese.

## **Pizza napolitana**

**Microondas:** si

**Congelación:** no

**Tiempo de elaboración:** medio

**Para 2 pizzas**

**Para la masa:**

250 g de harina

6 cucharadas de leche tibia

1 huevo

1 cucharada de levadura en polvo

4 cucharadas de aceite de oliva

Sal

**Para el relleno:**

500 g de tomate triturado  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla finamente picada  
1 diente de ajo picado  
1 cucharada de orégano desmenuzado  
150 g de queso mozzarella  
1 lata de anchoas  
10-12 aceitunas negras  
Sal y pimienta negra, recién molida

Tamice la harina junto con la levadura y la sal en un cuenco. Déle forma de volcán y vierta en el centro el huevo, la leche y el aceite. Trabaje con las manos hasta conseguir una masa suave y homogénea, tape con un paño y deje reposar en un lugar hasta que doble su volumen. Mientras tanto, prepare el relleno:

Caliente el aceite en una sartén al fuego. Cuando esté caliente, añada el ajo y la cebolla y rehogue a fuego lento hasta que la cebolla esté transparente. Agregue el tomate y deje freír al fuego lento durante 210 minutos. Incorpore la mitad del orégano, sazone con sal y pimienta, mezcle bien y retire del fuego. A continuación, divida la masa en 2 partes y extiéndala dándole forma redonda. Colóquelas en una bandeja de horno y reparta sobre ellas el sofrito. Seguidamente, ponga sobre el tomate el queso troceado o picado. Coloque sobre el queso las anchoas y las aceitunas, espolvoree con el orégano restante e introduzca en el horno, previamente calentado a temperatura media-alta, durante 25-30 minutos.

***Pizza mexicana***

Microondas: no  
Congelación: si  
Tiempo de elaboración: medio  
Para 6 personas

**Para la masa:**

500 g de harina  
1 cucharada de levadura en polvo  
Una pizca de azúcar  
2 huevos  
250 ml de agua tibia  
1 cucharadita de sal  
2 cucharadas de aceite de oliva

**Para el relleno:**

500 g de frijoles cocidos  
500 g de pure de tomate  
2 cucharaditas de cilantro finamente picado  
2 pimientos verdes, asados y cortados en tiras  
400 g de chorizo cortado en rodajas  
250 g de queso tipo mozzarella

Prepare la masa para las pizzas siguiendo las instrucciones ya dada. Mientras reposa la masa, haga puré con los frijoles cocidos y mezcle el puré de tomate con el cilantro, y reserve ambos purés por separado. Ase los pimientos, límpielos de semillas cuidadosamente, pélelos y córtelos en tiras, de un centímetro de ancho, aproximadamente y

finalmente, fría las rodajas de chorizo. A continuación, corte la masa en 3 partes o 6 más pequeñas. Extiéndala y de forma circular a las pizzas. Colóquelas en una bandeja de horno, cúbralas con puré de frijoles, y éste con puré de tomate. Reparta el chorizo y los pimientos y finalice repartiendo por toda la superficie el queso mozzarella en tiras. Seguidamente introduzca en el horno, previamente calentado a temperatura alta y cocine durante 25 o 30 minutos.

# (Granos y tamal)

**TABLA DE PRODUCTOS UTILIZADOS EN LA COCINA COMERCIAL PARA LA CONFECCIÓN DE POTAJES**

<b>LEGUMINOSA</b>	<b>REMOJO Y TIEMPO</b>	<b>TEMPERATURA INICIAL DEL AGUA DE LA COCCIÓN</b>	<b>VIANDAS Y HORTALIZAS</b>	<b>INGREDIENTES PARA EL SOFRITO</b>	<b>EMBUTIDOS, SALAZONES Y CARNES</b>	<b>OTROS</b>
<b>NEGROS</b>	Se remojan y se cocinan con la propia agua. Remojo de 6 a 12 horas.	Se ponen a cocer en agua a temperatura ambiente.	<b>NINGUNA</b>	Aceite, ajo, ají, cebolla.	<b>NINGUNA</b>	Laurel, orégano, vinagre o vino, sal y pimienta.
<b>COLORADOS</b>	Se remojan y se cocinan con la propia agua. Remojo de 6 a 12 horas.	Se ponen a cocer en agua a temperatura ambiente.	Papas cortadas en cubos de 3cm.	Aceite, ajo, ají, cebolla y tomate.	Tocino y tocino ahumado, jamón, lacón, huesos blancos.	Laurel, sal y pimienta.
<b>BLANCOS</b>	Se remojan en agua salada y se cambia de líquido para cocinarlo. Remojo de 6 a 12 horas.	Se echan a cocer en agua caliente.	Papas y nabos en cubos de 3 cm, col en trozos gruesos, berza y acelga.	Aceite, ajo, ají, cebolla y tomate (adaptado a la cocina cubana).	Tocino y tocino ahumado, unto, jamón, lacón, chorizo, morcilla, butifarra, huesos blancos y carnes frescas.	Sal y pimienta.
<b>GARBANZOS</b>	Se remojan en agua salada y se cambia de líquido para cocinarlo. Remojo de 6 a 12 horas.	Se echan a cocer en agua caliente.	Papas cortadas en mitades o cuartos y col en pedazos.	Aceite, ajó, ají, cebolla y tomate (adaptado a la cocina cubana)	Tocino y tocino ahumado, unto, jamón, lacón, chorizo, butifarra, huesos blancos y carnes frescas.	Sal y pimienta.
<b>CHICHAROS</b>	No se remojan	Se ponen a cocer en agua a temperatura ambiente.	Papas cortadas en cubos de 3cm.	Aceite, ajo, ají, cebolla y tomate.	Tocino y tocino ahumado, jamón, lacón, huesos blancos y carnes frescas.	Laurel, sal y pimienta.
<b>GANDUL</b>	Se remojan y se cocinan con la propia agua. Remojo de 6 a 12 horas.	Se ponen a cocer en agua a temperatura ambiente	Papas cortadas en cubos de 3 cm.	Aceite, ajo, ají, cebolla y tomate.	Tocino y tocino ahumado, jamón, lacón, huesos blancos.	Laurel, sal y pimienta.
<b>LENTEJAS</b>	No se remojan	Se ponen a cocer en agua a temperatura Ambiente.	Papas cortadas jardinera gruesa de 1 ½ cm	Aceite, ajo, ají, cebolla y tomate.	Tocino., tocino ahumado, jamón., lacón, butifarra, huesos blancos	Laurel, sal y pimienta.



## Alubias blancas fritas

### Ingredientes:

- 400 gramos de alubias.
- 1 cebolleta.
- 1 tomate.
- 100 gramos de jamón en taquitos.
- 100 gramos de chorizo en taquitos.
- 100 gramos de tocino curado en taquitos.
- perejil picado.
- aceite y sal.

### Elaboración:

1. Ponemos a cocer las alubias - en remojo desde la víspera - en agua con sal, a fuego suave para que no se rompan.
2. Una vez cocidas, las escurrimos y enfriamos bajo el chorro de agua fría.
3. En una sartén, con un poco de aceite, freímos el jamón, el chorizo y el tocino. Cuando están dorados, añadimos la cebolleta y el tomate finamente picados, lo rehogamos y quitamos parte de la grasa.
4. Agregamos las alubias, salteamos a fuego fuerte y las servimos espolvoreadas de perejil picado.

## Alubias estofadas

### Ingredientes:

- 500 gramos de alubias negras.
- 1 pimiento verde grande.
- sal.
- 2 pimientos morrones.
- 2 codornices.
- media cabeza de ajos.
- aceite.

### Elaboración:

1. Las alubias, previamente remojadas, las ponemos a cocer con agua solamente.
2. Cuando empiece a hervir, añadimos un chorro de aceite y un pellizco de sal y dejamos que cueza, durante una hora, a fuego muy suave, con la cazuela tapada.
3. Añadimos el pimiento morrón, sin pepitas pero relleno con la codorniz, y el pimiento verde, limpio y relleno con la media cabeza de ajo.
4. Dejamos cocer todo junto una hora más, vigilando que las alubias no se queden sin agua.
5. Sacamos los pimientos y pasamos por el pasapure el pimiento verde, el ajo y el pimiento morrón.
6. La carne de las codornices cocidas la hacemos tiras y la incorporamos a las alubias cuando ya están hechas, y ya está listo para servir.

## Ensalada de granos

Seleccionar cualquier variedad de frijoles: colorados, blancos u otros, ponerlos en remojo de seis a ocho horas. Cocinar en agua con sal hasta que se ablanden. Escurrir y servir calientes ó fríos y agregar por arriba salsa vinagreta, cebollinos y ajíes crudos, cortados finamente. (el agua de cocción de los frijoles no se bota, ya que puede utilizarse para preparar sopas y cremas de vegetales).

## --- escudella i carn d'olla ---

### Ingredientes

para 6 personas

500 gr. De carne de ternera

1/4 de gallina pollo

Los menudillos del pollo

200 gr. De oreja y morro, y 1/2 pie de cerdo

1 hueso de jamón

1 hueso de espinazo

1 hueso de rodilla de ternera

150 gr. De butifarra blanca

150 gr. De butifarra negra

250 gr. De garbanzos remojados

250 gr. De patatas

1 col verde de olla

1 nabo

1 zanahoria

1 chirivía

1 puerro

1 rama de apio

**para la "pilota":**

150 gr. De carne de cerdo picada

150 gr. De carne de ternera picada

100 gr. De tocino veteado, picado

1 huevo

1 puñado de miga de pan remojada en leche

1 ajo

1 cucharada de harina

Perejil

Canela en polvo

Sal

### Para la sopa de caldo:

300 gr. De "galets" grandes (tipo de pasta)

### Preparación:

- 1.- limpiar, chamuscar y lavar el pie de cerdo, la oreja y el morro, la gallina y el pollo.
- 2.- poner una olla al fuego con 4 litros de agua, añadir todas las carnes y huesos y llevar a ebullición. Cuando empiece a hervir, spumar bien, quitando todas las impurezas que suben a la superficie. Echar entonces los garbanzos, mejor en una malla, y dejar hervir un buen rato.
- 3.- añadir zanahoria, nabo, chirivía, apio, puerro, dejar que se recupere el hervor y volver a espumar. Lo de espumar a menudo es importante si no queremos que el caldo quede hecho una guarrería. Dejar hervir cosa de hora y media, para entonces las carnes ya estarán tiernecitas. Añadir la col, las patatas cortadas en trozos, y la "pilota". Añadir también las butifarras. Dejar hervir media hora más y rectificar de sal.
- 4.- comprobar el punto de los garbanzos y colar el caldo.
- 5.- preparar la sopa con el caldo colado y los galets, que por lo general tienen que hervir entre doce y quince minutos.
- 6.- servir la sopa bien caliente, las verduras en una fuente aparte y las carnes, cortadas y deshuesadas, en otra. La "pilota", cortada, en la que se quiera.

### Preparación de la "pilota":

Mezclar la carne de ternera, cerdo y el tocino, todo bien picado, con el huevo, el ajo y el perejil (estos dos últimos también picados, claro), y la miga de pan remojada en leche y escurrida. Salpimentar, añadir una pizca de canela en polvo y amalgamar bien. Formar la "pilota" (con forma de pelota, pero como de rugby) con las manos, pasar por la harina, y añadir al caldo en el momento indicado.

## Chícharo guajiro

Salcochar los chícharos con el tocino ahumado ó hueso d puerco. Cuando estén casi blandos, hacer un mojo en la manteca con ajos machacados, cebolla picada y el zumo de medio limón verde. Verter este mojo sobre los chícharos y espesar la salsa con un poco de migas de pan. Sazonar con sal y pimienta. (opcionalmente se le puede añadir trocitos de papa).

1 libra de chícharo, 1 pedazo de tocino, hueso ó ahumado de puerco, 1 cebolla, 2 ajos, 3 litros de caldo, migas de pan, sal a gusto, 1 limón verde.

### --- cocido maragato ---

Yo esta receta no la he oficiado, pero si la he degustado en una aldea de león, enclavada en plena magarateria, el lugar en cuestión se llamaba y llama valde de san roman, esto fue hace muchos años. En mis notas tengo quien fue la oficiante del plato, sra. Palmira, la comida la encargamos en una casa de campo, y la degustamos después de una jornada de pesca al atardecer.

### Ingredientes

para unos 6 personas

*Garbanzos entre medio kilo y un kilo.*

*Lacón un buen trozo, que seria el kilo largo.*

*Una sarta de chorizos, no muy curados, pero de carne de cerdo, sin aditivos ni colorantes.*

*Un buen trozo de morcillo de novilla, y ya sabéis cuando en una aldea dicen un buen trozo, es un buen trozo.*

*Gallina, una entera.*

*Un repollo bien blanco.*

*Una pata de cordero, hermosa. (por lo que deduzco ahora que seria de un cordero de pasto.)*

*Unas patatitas, para despistar, que no sean mas de una por comensal.*

### Preparación:

en una olla de barro grande, (grande tenía que ser la condenada para albergar todos esto ingredientes), se ponen a cocer unos tres o cuatro litros de agua, se introducen para su cocción, los chorizos, la carne de novilla y la pata de cordero, para que cueza el conjunto un cuarto de hora antes de meter en la olla la gallina y los garbanzos, estos habrán estado a remojo 24 horas con un poco de bicarbonato, (en aquella época hace ahora 37 años los garbanzos eran verdaderos balines por su dureza). En otra olla de barro echaremos el repollo y cuando este medio cocido le añadiremos el lacón para que terminen de cocerse conjuntamente, por dios no olvidar de añadir las patatas. Esta fue la receta tal y como me la paso la sra. Palmira, como veis nada pongo de aceite, cebollas, ajos y demás zarandajas, lo mas probable que nada de esto iría en las ollas. Cuando todos lo manjares estuvieron a punto se sirvieron: primero las carnes incluido el lacón pero sin la berza. Segundo tomamos la berza y por último tomamos una sopa hecha con el caldo hirviendo escanciado directamente sobre unos tazones en los cuales había unos trozos de pan. No se comieron los garbanzos, que aunque no lo tengo anotado, lo mas probable que serían verdaderas piezas de

artillería. Receta y comentarios enviados por de nuestro querido fernando

## Frijoles negros a la criolla

Ablandar los frijoles en el agua donde puso el ajo machacado, laurel, ajíes cachucha y pimienta, cortados al medio y limpios, y la cebolla picada en trozos. (puede ponerlos a remojar en agua con el ají verde, el laurel, 1 diente de ajo y la cucharada de sal, aproximadamente una hora antes de iniciar la cocción). Una vez bien blandos los frijoles, echar sal a gusto y una cucharadita de azúcar. Preparar aparte, en una sartén, un sofrito en aceite con la mitad de la cebolla de la cebolla, la otra mitad del ají cachucha, también cortado al medio y limpio. Cuando todo esté a medio sofreír, añadirle un poquito de orégano. Esperar a que quede bien sofrito y echarle un cucharón de frijoles. Revolver para que se impregnen del mojo y echar al resto de la cazuela. Aplastar un poco los frijoles con el cucharón para que se cuajen. Si lo desea, ya con los frijoles fuera del fuego, añadir una cucharada de vinagre y una de aceite.

1 libra de frijoles, 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 2 ajíes cachucha y la mitad de uno grande, 1 cebolla, 1 cucharadita de azúcar, un poquito de orégano, 1 cucharada de vinagre, 1 cucharada de aceite, sal a gusto

## Frijoles negros dormidos

### Ingredientes:

### Neto:

Frijoles negros	_____	½ kg.
Aceite	_____	1 taza
Tomates	_____	12 u.
Ajíes	_____	8 u.
Cebollas	_____	2 u.
Ajos	_____	2 dientes
Vinagre	_____	2 cucharadas
Laurel	_____	1 u.
Comino asado	_____	½ cucharadita
Bicarbonato	_____	1 cucharadita
Azúcar	_____	pizca
Sal	_____	al gusto

**Preparación:** Poner los frijoles en remojo aprox. 2 o 3 horas, luego ponerlos a hervir hasta ablandar, en un litro de agua con una hoja de laurel, la cucharada de bicarbonato, una taza de aceite y la azúcar que se puede tomar entre los dedos (esta se puede adicionar también al final).

**Elaboración:** Sofreír en aceite los tomates, ajíes, las cebollas, ajos machacados y el comino. Cuando esté el sofrito mezclarlo con los frijoles ya previamente ablandados y sazónarlos con sal. Mantener al fuego hasta cuajar y reducir el caldo lo más posible. Agregarle el vinagre momentos antes de bajarlo del fuego. Dejar reposar el mayor tiempo posible.

## Frijoles colorados

Uno ó dos ajíes verdes cortados en tiras. Aparte, prepare un buen sofrito de aceite ó manteca con ajos machacados, cebolla picadita, ajíes, dos tomates y pizcas de orégano tostado. En este sofrito verter un cucharón de frijoles, revolver durante un rato y unir al resto de los frijoles,

terminar de sazonar con sal y pimienta. Si quedasen claros, cuájelos, aplastando los propios frijoles.

### **Frijol refrito**

Seleccionar cualquier variedad de frijoles: colorados, blancos u otros, ponerlos en remojo de seis a ocho horas. Cocinar en agua con sal hasta que se ablanden. Escurrirlos y molerlos con cebolla, cebollinos, ajo, ajíes y plantas de condimento ó especias secas a gusto. A la pasta de los frijoles, añadir sal y sofreír en el aceite caliente por unos minutos. Los frijoles refritos se consumen directamente ó se utilizan para rellenar ajíes, tomates u otras hortalizas. También se sobran frijoles de una comida, páselos por el colador y redúzcalos a puré. Luego, en la sartén ponga una cucharada de aceite y cocine, revolviéndolo constantemente hasta que se despegue de los lados del recipiente y quede como una pasta espesa.

### **Frijoles fritos con miel.**

1 cebolla de tamaño medio repicada, 1 ají recortado, 1 diente de ajo machacado, 2 cucharadas de aceite, 1 kg de frijoles hervidos, ½ taza de salsa ketchup, ¼ de taza de miel.

La cebolla, el ají y el ajo se calientan un poco en aceite, hasta suavizarse. Se mezclan los frijoles, la salsa ketchup y la miel en una cacerola. Se guisa al descubierto a fuego moderado por 45 minutos.

Variante: se dora ½ kg de carne de res repicada hasta perder su color rojo y llegar a ser quebrajosa. Se vierte la grasa, se añaden los frijoles con las legumbres doradas y se cuecen como más arriba.

### **--- garbanzos con chorizo (microondas) ---**

#### **Ingredientes**

para 2 personas:

1 bote de garbanzos cocidos en su jugo  
200 gr. de choricitos de cantimpalo  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo, tres si son pequeños  
1 cucharada generosa de aceite  
1 ramita frondosa de perejil  
2 hojas de laurel  
1 pizco de pimenton

#### **Preparación**

en cazuela de barro se pone el aceite a calentar dentro del horno microondas y a maxima potencia durante 5 minutos. Mientras tanto picaremos ajos, cebolla y perejil. Transcurridos los cinco minutos echamos a la cazuela todo el picadillo, la tapamos y sofreimos durante 3 minutos. Pasados estos, añadiremos al sofrito los chorizos el laurel y la pizca de pimenton, dejando hacerse 3 minutos mas, transcurridos los cuales incorporaremos los garbanzos con todo su jugo y dejaremos cocer durante 5 minutos. Dejaremos reposar 5 minutos mas antes de servir.

Tiempos: 5 min. calentar aceite. 3 min. sofreír cebolla. 3 min. sofreír chorizos. 5 min. cocer garbanzos. Variante. Cuando se añaden los chorizos pueden acompañarse con una loncha de becon troceada.

### **--- garbanzos con chiretas ---**

#### **Ingredientes**

Garbanzos  
Chiretas  
Tajo bajo  
Corteza de jamón  
Patatas  
Chorizo  
Longaniza  
1 huevo duro  
Almendra  
Aceite y sal  
Para la chireta  
Tripa de cordero  
Intestinos, liviano y corazón de cordero  
Falda de cordero  
Arroz  
Ajo y perejil  
Cebolla y especias

#### **Preparación:**

haremos en primer lugar la chireta, desmenuzando la carne y especándola. Mezclamos con el arroz y rellenamos con esta farsa la tripa de cordero. Cosemos la chireta y la ponemos a cocer en agua hirviendo hasta que el arroz esté hecho. Reservamos. Pondremos a cocer los garbanzos, que habremos tenido a remojo desde la noche anterior. A media cocción añadimos el tajo bajo de cordero, la chireta y la corteza de jamón. Dejamos cocer. Añadir una patata, cortada a cuadritos. En una sartén pochamos una cebolla picada. Añadimos ajo, perejil y tomate, e incorporamos un poco de chorizo, longaniza y un huevo duro. Majar en el mortero las almendras y añadirlas a los garbanzos. Dejar dar un hervor todo junto y servir.

### **Gaspacho tropical (4 raciones)**

Muy oportuna y acertada esta preparación venida de España y adaptada al trópico caribeño, nada más y nada menos que con frutas.

#### **Ingredientes**

Tomate	200 g
Fruta bomba	50 g
Piña	50 g
Mango	50 g
Limón	2 unid.
Azúcar	50 g
Naranja dulce	3 unid.
Toronja	1 unid.
Agua	100 ml

#### **Elaboración**

Cortar las naranjas y toronjas en suprema, y la piña, fruta bomba y mango en brunesa pequeña. Mezclar bien en la batidora con tomates, azúcar, jugo de limón y agua.

### **--- hummus ---**

#### **Ingredientes**

400 g (1 libra catalana) de garbanzos cocidos  
El jugo de un limón  
Un ajo o dos según lo fuerte que lo quieras  
Sal  
Pimenton  
Un buen chorro de aceite de oliva

### **Preparación:**

en tiempos lo había probado con un poco de agua, pero veo que con el jugo de un limón entero queda mucho mejor. En su momento, otros contertulios han propuesto de usar yogur a falta de tahina para conseguir el humus be tahine, una variante del humus con esa especie de pasta de semola.

### **--- hummus ---**

#### **Ingredientes**

*1 pote de 250 gr. De garbanzos*

*1 o 2 dientes de ajo*

*Zumo de un limón*

*1 cucharada de tehina (pasta de sésamo) (imprescindible)*

*Aceite de oliva*

*Pimentón rojo*

*Sal*

*Perejil*

### **Preparación:**

escurres los garbanzos del pote y los metes en una batidora de vaso/licuadora/blender junto con el ajo, la tehina, el zumo del limón, un poquito de sal, una cucharada o dos de aceite de oliva y la cucharada de tehina. Bates/licúas todo y vas agregando agua hasta que quede entre liquido y consistente. Pones en un plato y lo cometas con la cuchara para que quede como si fuese un cenicero agregas un poco de pimentón, una ramita de perejil y una chorrito de aceite de oliva. Mas o menos así se hace, yo falle mucho antes de encontrarle el punto, así que animo...:-)

### **Judías blancas en ensalada**

#### **Ingredientes:**

- 300 gramos de alubias blancas.
- costrones de pan frito.
- sal.

#### **Vinagreta:**

- 1 tomate pelado, picado y sin pepitas.
- 1 huevo cocido y picado.
- 1 cebolleta picada.
- 4 cucharadas de vinagre de sidra.
- 10 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pimiento verde picado.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Las alubias, que la noche anterior han estado en remojo, se ponen en una cazuela, con agua fría y sal, y se cuecen durante cuarenta minutos.
2. Mientras, hacemos una vinagreta con tomates, huevos cocidos, cebolleta, vinagre, aceite, pimiento y sal.
3. Cuando las alubias están cocidas, escurrirlas y pasarlas por agua fría. Mezclar con la vinagreta y con los costrones de pan frito, y servir.

### **Judías verdes con espárragos**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de judías verdes.
- 8 espárragos gordos cocidos.
- 2 dientes de ajo.
- aceite y sal.

### **Elaboración:**

1. Limpiamos las judías las troceamos y las cocemos en agua con sal.
2. Abrimos por la mitad los espárragos cocidos y los doramos en una plancha o en una sartén, con un poco de aceite.
3. Colocamos los espárragos en los platos y encima ponemos las judías calientes y bien escurridas.
4. Vertemos sobre el conjunto un sofrito de ajo y aceite y servimos.

### **Judías verdes con jamón**

#### **Ingredientes:**

- 600 gramos de judías verdes.
- 250 gramos de salsa de tomate.
- 100 gramos de jamón curado en tacos.
- 2 huevos duros.
- aceite y sal.

#### **Elaboración:**

1. Las judías, limpias de hilos y troceadas, las cocemos al vapor, en una vaporera con agua, aceite y sal, durante veinte minutos aproximadamente.
2. En una sartén aparte freímos el jamón y le añadimos la salsa de tomate, dejando que todo cueza a fuego lento durante unos minutos.
3. Escurrimos las judías y las rehogamos junto con el tomate y el jamón.
4. Espolvoreamos por encima con huevo duro picado y servimos

### **Lentejas con verduras**

#### **Ingredientes:**

- 500 gramos de lentejas.
- 1 calabacín.
- 1 cebolla o cebolleta.
- 1 puerro.
- 1 pimiento verde.
- 1 zanahoria.
- 2 tomates.
- 2 ajos.
- 1 plátano.
- aceite y sal.
- laurel.
- pimienta negra en grano.
- patatas fritas en cuadrados.

#### **Elaboración:**

1. Limpiamos y cortamos la verdura. En una cazuela, con aceite, rehogamos la cebolla o cebolleta, la zanahoria, el calabacín, el puerro, el pimiento verde, dos dientes de ajo fileteados y los tomates pelados y picados.
2. Transcurrido 10 minutos, salamos, añadimos cuatro o cinco granos de pimienta, una hoja de laurel y rehogamos cinco minutos más.
3. Agregamos entonces las lentejas, - que habrán estado en remojo durante la noche anterior - y las cubrimos de agua dejamos cocer una media hora, vigilando que las lentejas no se sequen.
4. Sazonamos a nuestro gusto y añadimos las patatas fritas y el plátano cortado en rodajas. Dejamos cocer cinco minutos más y servimos.



## Lentejas guisadas

### Ingredientes:

- 1 kilo de lentejas.
- 1 morcilla.
- 1 cebolla picada.
- aceite de oliva.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharadita de pimentón dulce o picante.
- sal.

### Elaboración:

1. Ponemos a cocer las lentejas, con sal, durante unos tres cuartos de hora, según sean de tiernas.
2. Aparte, cocemos la morcilla, pinchada por varios sitios, para que suelte la grasa y no se reviente.
3. En una sartén aparte, con un poco de aceite, sofreímos la cebolla y el ajo.
4. Cuando la cebolla y el ajo están dorados, se aparta la sartén del fuego, se añade el pimentón e inmediatamente, antes de que se ponga negro, se vuelca sobre las lentejas junto con la morcilla en rodajas.
5. Se deja reposar unos minutos y se sirve.

### --- olla podrida ---

#### Ingredientes

para 12 personas

1kg. Garbanzos

11\2 kg de carne vacuna

10 manitas de cordero y una de cerdo

4 pimientos morrones secos

1 kg. De panceta de cerdo

1kg. De hueso de jamón

1kg. De falda de ternera

1\2 kg. De falda de cordero

1kg de zanahorias

2 cabezas de ajos

1 kg. De nabos

1kg. De puerros

1kg. De coles de bruselas

300 gr. De ciruelas secas y orejones

1 gallina

10 choricitos de jabugo

6 morcillas serranas

6 morcillas de cebolla

2 morcillas de burgos

2 pichones

12 codornices

6 alcachofas

Azafran, pimienta, cominos, laurel y sal

### Preparación:

los garbanzos, previamente ablandados en remojo se ponen en la olla con cantidad de agua fría y al fuego. Al arrancar a hervir, se añade el vacuno, el cerdo, las manitas y los pimientos morrones. Una hora después se añaden las carnes blancas, ternera y cordero y media hora después las hortalizas. Una hora después se añade la gallina y los pichones. Transcurridas otras dos horas añadir las codornices, las alcachofas, los chorizos y las morcillas dejando hervir otros 15 minutos. Posteriormente se sacan

la gallina y los pichones, se les unta con yema de huevo y se introducen al horno.

### Consumo:

1 sopa, preparada con el caldo y lonchas de pan frito.

2 manitas con salsa vinagreta.

3 vacuno con los garbanzos.

4 cerdo en todas sus variantes con los nabos.

5 carnes blancas (ternera y cordero) con zanahorias.

6 gallina.

7 pichones con orejones y ciruelas.

8 codornices con coles de bruselas.

Se aconseja un vino tinto, incorporando a mitad de la comida una copita de aguardiente para ayudar a la digestión

## Olla gitana

### Ingredientes

400gr.de garbanzos remojados

200gr.de judías verdes en trozos

150 gr.de calabaza en trozos

3 peras en trozos

1 cebolla picada

2 tomates maduros pelados y picados.

2 dientes de ajo

15gr.de almendras tostadas y peladas

1 rebanada de pan frito

1 cuchar.de pimentón

1 vaso de caldo de ave

Pizca de pimienta negra

1 hoja de laurel

Aceite y sal

### Preparación:

poner en una olla los garbanzos cubiertos de agua\*con el laurel.cocerlos 45´ a fuego suave.salar a media coccion. En una sarten con aceite,dora la cebolla y añade el pimenton y el tomate.sofrie unos minutos. En un mortero,machaca los ajos con el pan y las almendras.añade el vaso de caldo al mortero y mezcla. Agrega las judias,las peras y la pimienta a la olla.deja 45´a fuego suave. Vierte el sofrito y el majado del mortero a la olla y cuece 40´más \*si el agua de tu zona tiene mucha cal ,añade una pizca de bicarbonato para que los garbanzos se cuezan bien.

## Potaje de garbanzos

### Ingredientes:

para 4 personas

Un bote de garbanzos

Un calabacín

Caldo casero al gusto (depende de si se quiere más o menos caldoso)

Un trozo de calabaza

Un puñado de espinacas

Una cebolla

Un par de rábanos pequeños

Dos o tres zanahorias

Un par de patatas

Unos trozos de morcilla (opcional)

Sal y especias al gusto, (tener en cuenta que el caldo ya está previamente salado y especiado)

*Aceite*

### **Elaboración**

Muy fácil, se pican bien picaditos el calabacín, la calabaza, la cebolla, los rábanos y las patatas, estas últimas a trocitos pequeños. Se mete todo en la olla en la que habrá el aceite caliente, dos vueltecillas con una cuchara de madera.

Añadir las espinacas, morcilla, garbanzos, caldo y especias y a hervir. Yo lo hago en olla rápida y son 6 min justos.

Para mí tiene la ventaja de que es rápido (con dos horas que el trabajo me deja a mediodía no puedo hacer milagros), bueno y fácil

### **--- potaje de vigilia ---**

#### **Ingredientes**

*300 gr de garbanzos de fuentesauco*

*400 gr de espinacas*

*350 gr de bacalao*

*2 cebollas*

*2 dientes de ajo*

*1 zanahoria*

*1/2 hoja de laurel*

*1 dl de aceite de oliva*

*Sal*

#### **Preparación:**

desalar durante 24 horas los lomos de bacalao, cambiándolos 3 veces de agua. Poner la noche anterior a remojo los garbanzos en agua. Colocar una cazuela a fuego vivo con abundante agua, los garbanzos, una cebolla, los dientes de ajo y la zanahoria, las verduras peladas y en entero, así como la 1/2 hoja de laurel y un punto de sal. Dejar cocer lentamente, sin apenas borbotones, hasta que estén tiernos. Mientras, quitar los tallos a las espinacas y lavar las hojas. Cocer en agua hirviendo con sal durante 2 minutos, desde que resurjan. Sacar, pasar por agua fría y trocear. Situar una sartén a fuego lento con el aceite y la cebolla picada; dejar hacer pausadamente hasta que esté dorándose. Entonces, agregamos el bacalao troceado y tenemos un minuto, removiendo para que se mezcle con la cebolla. Poner en una cazuela los garbanzos con parte del caldo de su cocción, añadir las espinacas y el bacalao con cebolla, acecar a fuego medio y tener justo hasta que empiece a hervir.

### **--- puchero canario ---**

#### **Ingredientes**

*para 4 personas comilonas*

*500 grs. De carne de vaca con hueso*

*300 grs. De carne de cerdo*

*250 grs. De carne de carnero*

*200 grs. De tocino*

*1/4 de gallina*

*2 morcillas*

*2 chorizos*

*1/4 de kg. De garbanzos de fuerteventura*

*250 grs. De calabaza*

*2 peras enteras (no muy maduras)*

*400 grs. De col verde*

*2 piñas de millo (o sea, 2 mazorcas de maíz)*

*3 dientes de ajo*

*2 sobres de azafrán*

*3 zanahorias no muy grandes*

*6 papas medianas*

*3 batatas*

*1/4 de kg. De judías verdes (atadas en mazo con un hilo)*

*500 grs. De bubango (un a modo de calabacín, algo menos alargado, que allí tienen)*

*1 chayota (también llamada pantana, que es una especie de pepino con una sola semilla en su interior)*

*Cilantro y/o perejil, al gusto*

*Laurel*

#### **Preparación:**

los garbanzos estarán en remojo desde la noche anterior. En un caldero de capacidad suficiente poner a hervir las carnes. Espumar por dos veces cuando se inicie la cocción. Añadir los garbanzos, las mazorcas de maíz troceadas, la cebolla y las zanahorias. Transcurridos 45 minutos de cocción, añadir el chorizo, la morcilla, el tocino, las judías verdes, la col, una hoja de laurel, la chayota -descortezada- y las peras duras partidas longitudinalmente (no transversalmente) por la mitad. 10 minutos después añadir la calabaza, las papas, la batata, el bubango, y un majado de ajos, perejil y/o cilantro y azafrán. (si se mezcla este majado con una fritada de tomate -que también se puede-, se le llama "tiempla"). Dejarlo cocer muy "dulcemente" (expresión literal del chef). Cuando ya esté hecho, dejar reposar 15 minutos antes de servir. Se sirve primero la sopa (en nuestro caso fué de fideos), con una hojita de hierbabuena. Al borde del plato acompañaban unas "pimientas" (guindillas verdes frescas) que se cortan y se frotan en el fondo del plato (nada impide comérselas, salvo que son pura dinamita). Luego se presentan 4 fuentes : en una van los garbanzos ; en otra, las carnes ; en una tercera, las verduras ; en la última las papas, las batatas, el maíz y las peras. Es espectacular en lo que a vistosidad se refiere. El sabor, en nuestro caso, también lo fué. Lo regamos con un viña ardanza del 89 (la rioja alta, s.a.), profuso y riquísimo. Había también un espléndido aceite de oliva virgen extra para quien gustara - un servidor, por ejemplo- de regar con él los garbanzos. Asimismo presentaron unos platitos con mojo picón para quien -un servidor, no- lo quisiera. ¡bendita cocina canaria! Luego dicen que en las islas no se come bien ...

Receta de carlos gamonal del restaurante "mesón el drago" en el socorro, término municipal de tegueste, en la isla de tenerife.

### **--- pelluelas ---**

Las pelluelas son de origen manchego y consisten en una fritanga que se añade al potaje garbancero de semana santa para darle una cierta (mayor) amenidad. Claro que también se pueden añadir a cualquier otro potaje de carácter más pagano.

#### **Ingredientes**

*1/2 vaso de aceite de oliva*

*1 huevo*

*1 diente de ajo*

*3 cucharadas soperas de pan blanco rallado*

*Perejil al gusto*

### Preparación:

picadme el ajo muy finito y también el perejil. Batid el huevo y añadid lo anterior, así como el pan rallado. Amasad. En una sartén me calentáis el aceite y, ya éste humeante, me vais echando en él pellas (de ahí el nombre) de masa friéndolas hasta que estén doradas. Luego .... ¡al potaje con ellas!

**Nota :** yo añado piñones a la masa y, hasta el presente, nadie se me ha quejado. Allá vosotros.

### --- ropa vieja ---

#### Ingredientes

para 2 raciones

1 frasco de garbanzos

*1/2 lata de tomate frito, no me gusta poner marcas, pero por una vez dada la calidad que a mi parecer tiene, os recomendaría que usaseis "tomate frito" hero, es mas caro que la media. Por supuestísimo que otro cualquiera vale también.*

*Sobras de carne de guisar*

*50 gramos de chorizo picado en pequeños dados.*

*50 gramos punta de jamón picado en daditos.*

*Patatas chips., si freís unos discos de patatas mejor, pero estamos en que tenemos prisa.*

*Cebolla picadita finamente una cucharada sopera.*

*2 cucharadas soperas de aceite de oliva, es decir un chorrito.*

### Preparación:

en una cazuela ponéis el aceite y la cebolla, cuando esta empiece a ponerse rubia, le añadís la carne desmenuzada bástanamente, el chorizo y el jamón para que estos ingredientes se calienten al sofreírlos un poco. Añadís el tomate y los garbanzos, (los garbanzos los habréis escurrido bien), que se caliente bien el conjunto. Rectificáis de sal si es necesario y los servís mezclándole en ultimo momento las patatas chips o las fritas si las hicierais. Mientras se pone la mesa, el plato esta listo

### Puré africana (4 raciones)

#### Ingredientes

Frijol negro	350 g
Aceite vegetal	50 ml
Ajo	20 g
Cebolla	40 g
Orégano	(al gusto)
Comino	(al gusto)
Pimiento rojo o verde	100 g
Crostones de pan de molde	16 unid.

### Elaboración

Hervir los frijoles negros hasta ablandarlos, secarlos y escurrirlos. En una sartén, sofreír las especias. Obtener puré de frijoles, añadirle sofrito y sal hasta que quede a gusto. Servir aparte, con crostones de pan de molde.

### Potaje serrano (4 raciones)

Frijoles blancos con embutidos, viandas y roja salsa. ¿dónde termina lo español y comienza lo cubano?

#### Ingredientes

Frijol blanco	300 g
Calabaza	100 g

Tocino	50 g
Jamón	50 g
Chorizo	50 g
Salsa de tomate	100 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Perejil	(al gusto)
Agua	600 ml

### Elaboración

Cortar la calabaza en trozos pequeños. Limpiar de piel el tocino y picarlo en jardinera mediana, al igual que el jamón y el chorizo. Sofreír la salsa de tomate, el jamón, el tocino y el chorizo. Añadir la calabaza y los frijoles previamente ablandados. Puntear con sal y pimienta. Agregar agua y dejar cocer lentamente durante 1 hora. Al servir, espolvorear con perejil finamente trinchado.

### Tamal en hoja

#### Ingredientes:

#### Neto:

Maíz tierno	1400 g.
Carne de Cerdo	290 g.
Grasa (manteca)	130 g.
Ajo	30 g.
Cebolla	90 g.
Ají Dulce	15 g.
Ají Picante	5 g.
Azúcar	10 g.
Sal	30 g.

**Preparación:** Seleccionar mazorcas sanas y enteras, cortarlas por el nacimiento de las hojas. Al maíz ya limpio de pelusas, cortarles los granos, molerlos lo más fino posible y agregarle sal y azúcar. La carne cortarla en dados de unos 3x3cm., dorarla con la grasa de 8 a 10 min. Añadirle el ajo, cebolla, ají, debidamente picados.

**Elaboración:** Formar con las hojas como especie de vaso y echarle a cada uno 145 g. De maíz y 30 g. De carne. Envolver el vaso con otra hoja de maíz en sentido inverso con las puntas dobladas y amarrar con un cordel a todo lo largo y ancho. En un recipiente con suficiente capacidad, hervir en agua con sal, colocarlos dentro de forma que el agua los cubra y hervir a 120°C por espacio de 45 a 55 min. Rinde de 8 a 10 raciones.

### Tamal en hoja

#### Elaboración:

Después de molido el maíz ó rallado, pasar la mezcla por un colador no muy fino con un poco de agua ó leche y una cucharada de azúcar previamente disuelta. Sazonar con sal, pimienta, ajo machacado y naranja agria y sofreír en la manteca. En el recipiente donde sofríó la carne, echar la cebolla, el ají, todo cortado muy fino, y los dientes de ajo muy machacados, agregar el puré de tomate, mezclar el maíz con el sofrito, revolver bien y preparar los tamales; echar un poco de la mezcla dentro de las hojas, doblarlas bien y amarrar con un cordel fino. Cocinar en agua hirviendo con sal durante una hora más ó menos.

#### Ingredientes:

2 libras de maíz tierno molido ó rallado, ½ taza de agua ó leche, 1 taza de puré de tomate, 1 libra de carne de cerdo, ¼

libra de manteca,1 cebolla,1 ají verde,3 dientes de ajo, sal y pimienta a gusto

## **Tamal en cazuela**

### **Elaboración:**

Cortar la carne en trocitos y adobar con ajo y limón. Sofreírla y de acuerdo con la grasa que suelte, añadir la suficiente para hacer un sofrito con cebolla, ají, tomate y vino seco. Pasar el maíz por agua, colarlo y añadirlo a la carne con el sofrito. Echar el agua y cocinar aproximadamente durante una hora, y revolver de vez en cuando para que no se pegue. Sazonar con sal y pimienta.

### **Ingredientes:**

3 tazas de maíz molido,1 libra de masas de cerdo,2 dientes de ajo, zumo de limón verde ó naranja agria,1 taza de aceite,1 cebolla,1 ají,3 cucharadas de salsa de tomate,½ taza de vino seco,1½ litros de agua,1 cucharadita de sal, pimienta a gusto3

## **Tamal en cazuela**

### **Ingredientes:**

	Neto:
Maíz tierno _____	8 u.
Aceite _____	20 ml.
Masa de cerdo _____	400 g.
Ajo _____	4 dientes
Cebolla _____	50 g.
Ají _____	20 g.
Salsa criolla _____	300 ml.
Sal _____	al gusto
Pimienta _____	al gusto

**Preparación:** Rallar o moler el maíz, pelar y machacar los ajos, pelar y picar la cebolla y el ají. Hacer salsa criolla con aceite, ajo, cebolla, zanahoria y pimientos, además añadirle especias secas como laurel, pimienta molida, apio, orégano, albahaca frescos, tomate, vino blanco, agua, azúcar, sal. Picar en jardinera pequeña la carne de cerdo.

**Elaboración:** Freír en aceite la carne de cerdo con el ajo, ají y salsa criolla. Colar el maíz, eliminando la parte sólida y guardando la líquida. Ponerla al fuego en una cazuela, incorporarle las masas con el sofrito, añadir vino blanco y salpimentar, cocinar hasta espesar, revolviendo constantemente para evitar que se pegue.

## **(Los arroces)**

### **Algunos consejos prácticos.**

Como ha quedado claro, no todos los arroces son iguales. Cada variedad debe ser destinada para ciertos usos en particular. Naturalmente que el tipo más económico puede servir perfectamente como ingrediente principal en cualquier especie de sopa, en croquetas, dulces, etc.

Los tiempos de cocción pueden variar, no sólo según los gustos personales, las recetas y las maneras de prepararlo, sino también las variedades, así el arroz blanco puede requerir de 15 a 30 minutos de cocción, el integral de 45 minutos a una hora. El parboiled de 30 a 45 minutos. Como saben los gastrónomos experimentados, darle el punto al arroz es la clave del éxito. Aparentemente cocinar arroz no debería ser un problema, pero lo es con mucha frecuencia. El arroz nace sobre el agua y se cocina más

tarde en agua; si no se tienen grandes pretensiones no se requieren de utensilios especiales para su preparación. Contrariamente a lo que mucha gente piensa, el arroz soporta muy bien cacerolas de barro o de cualquier otra índole. Debe tenerse muy presente que el arroz toma los sabores que le queramos dar, se trate de aves, carnes rojas, verduras, hierbas de olor o un delicado azafrán. El arroz, como las pastas, requiere tiempos exactos según las recetas; en todo caso, siempre es preferible un minuto menos que un minuto más. Cuando la cocción del arroz de grano corto, medio o largo se prolonga más de lo necesario, el grano se ablanda en exceso y suele estallar longitudinalmente (véase la figura). Pero para todo hay gustos, y así hay en México quienes gustan justamente eso, que el arroz blanco o a la mexicana estalle, o como se dice, “que se floree”, que se “esponje”. No obstante, si usted busca mantener el cocimiento del arroz dentro de la tradición gastronómica, debe tomar en cuenta lo siguiente:

- ♦ La proporción adecuada de agua o caldo con el arroz.
- ♦ El tiempo de cocción según la clase de arroz y receta.
- ♦ La forma de regular la intensidad del fuego durante la cocción.
- ♦ Por supuesto, la calidad de los ingredientes y el tipo de utensilios de cocina.

A los cocineros de poca experiencia les puede ser útil seguir las direcciones del paquete, cuando las tiene; no obstante, pueden seguirse algunos consejos generales:

- ♦ Nunca deje que el arroz se cueza a fuego completo, eso rompe los granos y produce una mezcla almidonosa. El arroz se cocina mejor en baño de maría. Si su arroz cocido está demasiado húmedo, pruébelo con u tenedor, ponga la tapa ay conserve la olla a fuego muy lento durante unos 2 minutos, la humedad extra se evaporará. Para obtener un arroz muy suave empiece con 2 1/3 de tazas de agua, en lugar de las 2 tazas usuales por taza de arroz crudo, y aumente el tiempo de cocido por unos cuantos minutos. Para un arroz más firme, al “dente”, use 1 ¾ de tazas de agua y disminuya el tiempo de cocido.
- ♦ Nunca use colorantes artificiales. El azafrán natural o las raíces que son extremadamente baratas u otros colorantes vegetales son lo ideal.
- ♦ Los expertos españoles afirman que el azafrán debe tostarse para poderlo desmenuzar. Envuélvalo en un papel de aluminio con varios dobleces y manténgalo cerca del fuego durante algún tiempo, a fin de que se seque totalmente.
- ♦ Conviene tener siempre caldo o agua a mano, bien caliente, por si fuera el caso; se considera un error agregar agua fría a un arroz en cocimiento.

## **La importancia del agua.**

Por supuesto que el agua es capital para el éxito o el fracaso, pero también pueden influir:

- ♦ La elección del recipiente adecuado.
- ♦ Las proporciones adecuadas de los ingredientes.
- ♦ La proporción del agua o caldo con respecto al arroz.



- ♦ La intensidad del fuego y la duración de la cocción y del reposo.

Como hemos hecho mención, también puede influir la variedad del arroz porque puede absorber más o menos agua, o también la altura geográfica, por lo que se pueden requerir unos minutos menos o más de cocción.

Los granos de arroz son en cierto modo como una esponja y en unos minutos pueden haber absorbido ya una cierta cantidad de agua; en agua fría absorben de 32 a 34 % de humedad y esto, lógicamente, puede influir en la proporción de agua y caldo que debe agregarse durante el cocimiento. Una vez cocido, el arroz ya absorbió entre 72 y 74 % de humedad.

Con referencia al aceite, la cantidad a usar dependerá de la receta, pero en términos generales un kilo de arroz requerirá 3 dl de aceite o el equivalente a 3 tazas pequeñas de té. La proporción puede variar en función de otros elementos grasos que entran en las distintas elaboraciones. Por supuesto, los arroces caldosos llevan menos aceite que los secos.

Unas recetas requieren que el arroz se fría antes y otras no, unas que el sofrito sea más intenso y otras muy superficial. En general freír el arroz dificulta que éste se abra, pero si se fríe demasiado esto puede impedir la penetración del caldo en el grano y que no se cueza bien.

### **Breve guía de aceites.**

El arranciamiento es la principal alteración que pueden sufrir los aceites. Este fenómeno, sumamente complejo, se produce por la intervención del agua, el aire, el calor y la luz. Para evitarlo se aconseja alejar la botella de la luz. La mayor parte de los aceites destinados a la industria alimentaria generalmente contienen antioxidantes que impiden que se arrancien, aunque en el mercado se encuentran aceites que no lo atienen. Pero si se conserva en buenas condiciones, un aceite de calidad puede guardarse durante varios meses y hasta un año.

Respecto a la reutilización del aceite, se recomienda escogerlo bien. Asimismo, las sartenes que se elijan deberán ser buenas conductoras de calor, fáciles de limpiar de las incrustaciones carbonosas y que no se oxiden. Al quitar el alimento frito, es mejor que el aceite escurra fuera del recipiente para no alterar la calidad de aquél. Para reutilizar cualquier tipo de aceite fíltrelo antes y renuévelo regularmente después de cada uso. En estas condiciones un aceite puede servir hasta cinco veces.

El aceite de maíz no es el más indicado para frituras, los especialistas aconsejan emplearlo para cocinar en ollas a condición de que su calentamiento no sea demasiado elevado. Es muy recomendable usarlo en frío en ensaladas y mayonesas y, por supuesto, para sofreír arroz.

El **aceite de cártamo** es el más indicado para frituras y tiene también las mismas indicaciones que los aceites de maíz.

El **aceite de girasol** tiene una buena estabilidad a la oxidación y su composición es rica en ácidos grasos que lo hacen de buena calidad. Se le atribuyen propiedades dietéticas, por tanto es aconsejable para personas en dieta, pero se recomienda principalmente para comer en crudo, no para frituras profundas.

Los **aceites mixtos** generalmente se obtienen de la mezcla de 2 ó más aceites comestibles refinados y

desodorizados separadamente, obtenidos de cártamo, ajonjolí, algodón, soya, maíz, cacahuete, etc. Se trata de productos de bajo precio que pueden ser apropiados para freír, aunque en ocasiones pueden despedir malos olores.

El **aceite de oliva** se considera el rey de los aceites, es el ideal para ensaladas y también para frituras. Los de color amarillo están más refinados, y por el contrario, entre más verde es su color es que está menos refinado. En algunas ocasiones su color puede ser artificial. El aceite de oliva es el único que puede ser consumido virgen, o sea, sin ninguna purificación, y que conserva todas las propiedades biológicas,. Inclusive vitaminas y antioxidantes. Desde luego, el arroz siempre toma un sabor característico cuando se fríe con aceite de oliva.

Como dato **curioso**, debemos anotar que en el África y algunos países de oriente también existe un aceite de arroz que es muy preciado, y una manteca de arroz que se elabora en la India.

### **El “vino” de arroz y el sake.**

Como le será fácil imaginar, en China, donde el principal alimento es el arroz, no podría faltar un “vino” de arroz, que es la bebida alcohólica más popular, también conocida como “vino amarillo”, por su color dorado. Es muy similar al jerez seco, tanto por su color como por su sabor. Es tan parecido que a ojos cerrados hasta un experto le puede costar trabajo distinguir entre uno y otro.

En realidad se conocen cerca de 54 vinos de arroz, aunque sin duda el mejor viene de Shaosling, en la provincia de Chekiang. Está hecho de arroz glutinoso, mijo y arroz ordinario molido. Pero su sabor único se debe al tipo especial de honguillo usado y al agua mineral tomada de un lago cercano. El más conocido vino de Shaosling se llama “hua-tiao”, que significa flor tallada. Atiene un color ámbar porque ha sido madurado en los sótanos a veces hasta por 40 años o más. Estos vinos son muy raros, especialmente los que tienen 10 años de envejecimiento, cuando se ponen en el comercio.

Antes,. La costumbre de la gente del distrito de Shaosling era guardar el vino amarillo desde el nacimiento de una hija y tomarlo el día de su boda, una tradición que ya casi se ha perdido.

Otro vino amarillo famoso viene de Fukien. Se llama así porque los odres de vino se encuentran muy bien guardados durante el proceso de maduración. Como el vino de Shaosling, también posee un aroma oloroso, pero su sabor es más dulce. Es muy común que se use como tónico, particularmente por las mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz.

Otra muy popular bebida fermentada de arroz es el llamado sake, que se toma cotidianamente en Japón. Su contenido alcohólico es de 16-17 %. Este “vino” es hecho por inoculación al vapor de un hongo (koji) que provoca la fermentación. Más tarde, la bebida ya fermentada, se destila. Es sin duda la bebida más popular en Japón, y en muchas ocasiones también se utiliza para cocinar y macerar. Se bebe tradicionalmente calentado en baño de María, aunque también se sirve al tiempo. También se conoce un sake dulce (mirin) llamado “vino de arroz dulce para cocinar”.

El Japón también se prepara un vinagre de arroz que es ligero y algo dulzón.

El la india también existe una bebida muy similar al sake, denominada arrack.

### **Arroz al vapor servido al estilo japonés.**

Se prepara el arroz al vapor según la receta del sushi (con agua, vinagre, sal y azúcar) y se sirve una porción en un tazón característico. Luego se añade ajonjolí tostado, y también se espolvorea un poco de algas secas picadas. Se puede acompañar con salsa de soya o con alguna de las salsas que hemos mencionado. Sirve como plato o acompañamiento para cualquier comida japonesa u oriental.

### **Arroz hervido al vapor.**

Esta manera de preparar el arroz es una de las más difundidas en el mundo debido a que la mayoría de los orientales, chinos, japoneses, hindúes y, en general, en todos los países de estas regiones, suelen consumirlo, cotidianamente. Por lo regular se usa arroz blanco o pulido, entero o quebrado. Los gustos difieren de una región a otra del mundo; por ejemplo, los chinos y los japoneses prefieren que quede masoso, lo cual obviamente facilita su ingestión con los conocidos palillos, y hay quienes lo prefieren al estilo occidental, esto es, que los granos queden enteros y separados.

Para las dos recetas que se conocen no se requiere más que agua y arroz blanco.

#### **Primera receta:**

Se llena un recipiente en sus  $\frac{3}{4}$  parte con agua limpia a la cual se le añade una taza de arroz, que es suficiente para dos personas. Se hierva a fuego lento durante 20 minutos. A los 10 minutos se sacan unos granos con una cuchara de madera, se comprueba su blandura con el índice y el pulgar. La parte exterior estará blanda y la interior dura. Se continúa cociendo a fuego lento 5 minutos más y se comprueba de nuevo. Si los granos están blandos pero firmes, se aparta el cazo del fuego, en caso contrario debe cocerse unos minutos más y verificar de nuevo. Cuando los granos estén blandos por dentro y por fuera, pero **firmes**, sáquelos del cazo, póngalos en el fregadero y vierta agua fría al arroz. De este modo se separan los granos, se pone el arroz en una fuente grande y para servirlo se calienta en baño maría al vapor durante 5 ó 10 minutos.

#### **Segunda receta:**

La más simple y tradicional, que sólo requiere dos partes de agua por una parte de arroz, lo cual se vierte en un cazo con tapadera que ajuste bien. En la receta tradicional se deja en remojo el arroz durante una hora, aunque ello no es indispensable. Luego se pone a hervir a fuego lento y está listo hasta que haya absorbido totalmente el agua (15-20 minutos). Si se pone demasiada agua el arroz puede cocerse demasiado y los granos se pegarán entre sí, cosa deseable, como lo indicamos, para algunas culturas. Con éste método se conservan en mayor medida los elementos nutritivos. Ya que, de otro modo, si se tira el agua se eliminan también féculas y otros nutrientes.

En japon substituyen un poco del agua con un poco de vinagre (1/2 taza en 2 tazas de agua), lo cual obviamente da un sabor diferente al arroz. También en japon generalmente a este arroz se le agrega antes de comerlo, un

poco de ajonjolí tostado que se espolvorea sobre cada porción. Otros más le añaden un poco de algas secas trituradas o cortadas en tiras a la hora de hervirlo, y se enriquece, al final también, con un poco de ajonjolí tostado.

### **Como utilizar los sobrantes de arroz.**

Los sobrantes de arroz no solamente sirven para hoy sino también para mañana; por ejemplo, los restos de los arroces al horno o de los risottos pueden combinarse con omelets, pasteles, croquetas, albóndigas, etc. El arroz cocido, hervido, al vapor, o el arroz con leche pueden reutilizarse para preparar budines y otros dulces, y diversos platos orientales. A su vez, las sobras de arroz pueden servir para una crema de arroz y también, por supuesto, como relleno.

En realidad el arroz se presta para emplearlo en cientos de maneras diferentes, para hacer los platillos más ricos y más imaginativos que como indica la preparación básica. Contrariamente a lo que podría pensarse, no siempre se trata de seguir resultados satisfactorios, o para obtener un plato en verdad exquisito, son necesarias cierta práctica y habilidad.

Por ejemplo, el llamado “arroz virado”, muy popular en Portugal e Italia, aparentemente se puede hacer con cualquier arroz, pero pocos consiguen obtener esa sabrosísima costra superficial que es la característica principal de este plato. El virado se da como el de la tortilla de huevo, se trata de freír por un lado y virar al lado contrario. Muchos renuncian a tal hazaña y pretenden confiar en las espátulas y volteadores para evitar los movimientos acrobáticos, pero el resultado es que el virado llega a la mesa completamente deshecho, poniendo en evidencia su origen de restos.

También los pasteles exigen algunos conocimientos para prepararlos; en estos casos, los restos de arroz se ligan con huevos enteros, quizás con las claras. Otros prefieren agregar una salsa bechamel. En estas recetas también se pueden usar resto de carne y verduras, para después de ser cocidos darles la forma deseada, o para recocerlos fritos o en el horno. Otros restos de sopas y hortalizas también pueden ser transformados en deliciosas cremas, agregándoles un poco de leche o mezclándolos quizás con un poco de granulado de pollo, e incorporando chícharos, espárragos, pollo, tomate, etc.

### **Arroz agridulce a la china. (china).**

#### **Ingredientes:**

500 g de arroz, 1 barra de mantequilla de 90 g, 12 corazones de alcachofa, 150 g de ciruelas pasas deshuesadas, 1  $\frac{1}{4}$  litros de agua, 2 limones, 1 cucharada de aceite de maíz y 2 cucharadas soperas de vinagre.

#### **Preparación:**

Los corazones de alcachofa deben hervir por lo menos durante 15 minutos en agua con un poco de sal. Se sacan y en esa misma agua se hierva el arroz. Cuando está a medio cocer, en aproximadamente 8 a 10 minutos, se vierten el jugo de limón y el vinagre. En un recipiente aparte se calienta la mantequilla y se ponen las ciruelas pasas picadas, a fuego muy lento. Luego, en ese recipiente, se añaden el arroz y los corazones de alcachofas, removiendo

todo con suavidad. Se sigue moviendo a fuego muy lento hasta que todo el conjunto tome textura melosa. Se sirve muy caliente, rociando el aceite de maíz crudo por encima de cada plato.

### **Arroz al ajo. (italia)**

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz,  $\frac{3}{4}$  de litro de caldo, 90 g de mantequilla, 4 dientes de ajo sal, pimienta

#### **Preparación:**

Se pone un poco de mantequilla en una sartén y se fríe el ajo muy finamente picado,. Que quede ligeramente dorado. Se agrega el arroz y se deja que tome sabor. Después el cado se vierte en una cazuela, cuando está hirviendo se vacía el arroz, se mezcla, se ajusta de sal y pimienta, cuando empiece a hervir todo se mete en un refractario tapado en el horno a una temperatura moderada. Se retira 20 minutos después y se agrega el resto de la mantequilla a la hora de servir.

### **Arroz árabe a la mantequilla con curry o azafrán. (región árabe)**

#### **Ingredientes:**

1 taza de arroz integral, 2 tazas de agua bien caliente, 1 barra de mantequilla o margarina de 90 g,  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de polvo de curry o 1 pizca de azafrán, sal, pimienta.

#### **Preparación:**

Se lava el arroz con agua fría y se deja en remojo. Se calientan la mantequilla y el aceite en una cacerola, preferentemente de fondo grueso, se doran los ajos y se retiran. Se vierte el arroz y se fríe durante unos minutos, se agregan el agua bien caliente, los ajos dorados, la sal y el azafrán o el curry y la pimienta. Se revuelve suavemente. Cuando suelte el primer hervor, se tapa la olla y se cuece a fuego lento durante 25 minutos, de modo que quede bien graneado. Si desea un arroz más blanco, déjelo remojar entre 5 y 1º minutos en agua caliente antes de prepararlo.

### **Arroz rojo con camarones. (méxico).**

#### **Ingredientes:**

2 tazas de arroz, 250 g de camarón seco o sin cáscara, 1 jitomate grande, 4 chiles guajillos grandes, de los que no pican mucho, 1 pimiento rojo, 1 cucharadita de achicote, 1 pizca de azafrán, 2 dientes de ajo,  $\frac{1}{2}$  cebolla, 100 g de chícharos frescos y limpios,  $\frac{1}{2}$  barra de mantequilla y  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de maíz.

#### **Preparación:**

Se lavan muy bien los camarones y se ponen a hervir en aproximadamente 5 tazas de agua durante 5 minutos. Pueden pelarse o dejarse enteros, es al gusto. Se prepara una salsa con los chiles guajillos ligeramente tostados, el pimiento rojo cortado en pedazos, el achicote, 1 diente de ajo y la cebolla, todo esto se pone en la licuadora con un poco de caldo de camarón y se cuela. Se aparta. En una olla amplia se fríen en aceite de maíz, el arroz con un diente de ajo, cuando está todo bien doradito, se vierten la salsa, los camarones y el resto del caldo, así como los chícharos. Se

tapa y se cocina de 18 a 20 minutos. Al final se le agrega una media barra de mantequilla, que debe derretirse con el calor de la olla.

### **Arroz árabe con fideos. (región árabe).**

Al arroz de la receta anterior se le agregan  $\frac{3}{4}$  de taza de fideos previamente dorados en ajo con mantequilla y aceite. Se agregan al arroz de la receta anterior y se cocinan con éste.

### **Arroz al estilo de los países balcánicos.**

#### **Ingredientes:**

350 gr de arroz,  $\frac{1}{2}$  kilo de hígado de res, 100 g de tocino, 1 cebolla, 50 g de alcaparras, 1 pizca de mejorana y pimienta blanca, 1  $\frac{1}{2}$  litros de agua, 8 cucharadas soperas de aceite, 1 taza de leche, 6 pimientos morrones, 3 pepinillos, 1 pizca de perejil y pimentón.

#### **Preparación:**

Se hierva el arroz con agua y sal con una cucharada de aceite. Debe cocinarse a fuego lento durante 15 minutos. La cebolla se pica muy finamente y lo mismo se hace con el tocino. El hígado desprovisto de su piel se corta en tiras y se deja durante 30 minutos en un recipiente con leche. Los pimientos y los pepinillos se cortan en pequeños fragmentos. Después se fríen juntos el tocino y la cebolla salando convenientemente. Se añade el hígado, al que se darán apenas 2 o 3 vueltas, pues se cuece muy pronto y puede ponerse duro. Luego, en una cazuela de barro se coloca todo este sofrito, se vierte el arroz y se reahoga durante 2 minutos y medio. Se agregan los pepinillos y los pimientos, se sigue reahogando sin dejar de mover con un cucharón de madera, se espolvorea pimienta y pimentón y se mete al horno a fuego lo más suave posible durante 10 minutos. Se sirve bien caliente.

### **Arroz al cava**

#### **Ingredientes:**

- 4 táctas de arroz (puede ser liofilizado).
- 1 cebolla picada.
- medio litro de cava.
- medio litro de caldo de carne.
- 1 vaso de nata líquida.
- 100 gramos de queso rallado.
- aceite y sal.

#### **Elaboración:**

1. Tras rehogar la cebolla en un poco de aceite, añadimos arroz y lo sofreímos.
2. Añadimos el cava y dejamos que se absorba totalmente. A continuación vamos añadiendo el caldo caliente, poco a poco, y dejamos que cueza durante veinticinco minutos.
3. Rectificamos de sal, y dos minutos antes de terminar la cocción, añadimos el queso y la nata. Si el arroz no es liofilizado, debemos consumirlo enseguida.

### **Arroz al coñac o al brandy. (francia).**

#### **Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  kilo de arroz,  $\frac{1}{4}$  de litro de crema, 100 g de queso rallado, 1  $\frac{1}{4}$  litros de agua, 6 copas de brandy o coñac, 1 barra de mantequilla de 90 g, 6 cucharaditas de mostaza.



**Preparación:**

Se sofríe el arroz con un poco de sal en la mantequilla. A continuación se vierte la crema y se revuelve todo. Se agregan 2 copas de coñac y se cocina moviendo constantemente. Se añade agua con sal para que hierva durante 15 minutos. Cuando el arroz ha hervido y está bien seco se agrega el queso rallado, se vuelve a mover con un cucharón de madera hasta que quede todo bien mezclado. Se vierten las 4 copas de coñac restantes, se hacen arder y cuando se apaguen se sirve inmediatamente. La mostaza se pone en un borde del plato para que cada cual la coma al gusto.

**Arroz al curry o a la páprika como acompañamiento.****Ingredientes:**

250 g de arroz, 1/2 cebolla picada, 1 barra de mantequilla, ½ litro de caldo, 2 cucharadas de curry en polvo o de páprika, según sea el gusto.

**Preparación:**

Se dora ligeramente la cebolla en la mitad de la mantequilla y se mezcla con el polvo de curry o páprika, se fríe ligeramente y se agrega el arroz para que se sofría, luego se agrega el ½ litro de caldo y el resto de la mantequilla, se tapa la cacerola durante aproximadamente 18 minutos, y se sirve como acompañamiento de carnes y pescados.

**Arroz a la marinera****Ingredientes:**

- 350 gramos de arroz.
- 200 gramos de calamares.
- 1 cebolla pequeña.
- perejil picado.
- 1 litro de caldo de pescado.
- sal.
- 1 pimiento verde.
- 2 dientes de ajo.
- 200 gramos de rape limpio.
- 100 gramos de guisantes cocidos.
- azafrán.
- aceite.
- 12 almejas.
- 12 gambas peladas.
- pimienta.

**Elaboración:**

1. Lavamos y limpiamos los distintos tipos de pescados y mariscos.
2. La cebolla, el ajo y el pimiento, finamente picados, los rehogamos en una cazuela, con un chorro de aceite. Cuando estos ingredientes comiencen a dorarse añadimos los pescados troceados y dejamos que se sofrían un poquito.
3. Agregamos el arroz y lo rehogamos. Echamos el azafrán, el caldo bien caliente y los guisantes.
4. Pasados diez minutos de cocción, incorporan las almejas y dejamos cocer otros diez minutos más. Queda bastante caldoso, casi como sopa espesa.

**Arroz a la griega con espinaca. (grecia).**

Es una tradición griega el comer arroz, con mucha frecuencia combinado con legumbres. También se pone como guarnición en platos a base de carne o como un plato sencillo al que se le agrega ensalada y queso de oveja. En verano, por supuesto. Se sirve también el arroz frito.

**Ingredientes:**

1 ramo de espinaca (aproximadamente ½ kilo), 1 cebolla, ½ taza de aceite de oliva, 1 ramita de eneldo, 1 pizca de pimienta, 1 cucharada de salsa de tomate, 2 tazas de agua, 1 taza de arroz, jugo de limón y un poco de sal y pimienta.

**Preparación:**

Se lavan y se limpian muy bien las espinacas, dejándolas hervir durante 5 minutos con una pizca de sal en agua. Después se escurren y se cortan en trozos no muy pequeños. Se pela y se pica la cebolla dorándola en el aceite de oliva. El eneldo, picado y escurrido, y las espinacas se agregan a la cebolla y se sazonan en la olla tapada durante 5 minutos a fuego lento. Luego se espolvorean con pimienta y se mezcla la salsa de jitomate con el agua, el arroz y las espinacas. Se deja cocinar tapado a fuego lento durante 20 minutos. Cuando el arroz está cocido, se rocía con un poco de jugo de limón y se sirve.

**Arroz al ostión. (yucatán, méxico)****Ingredientes:**

250 g de arroz, 50 ostiones frescos, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 2 tomates verdes, 1 pimiento verde, 2 chiles de árbol o serranos, 1 rama de perejil, ½ litro de caldo de puchero o de pollo, aceite de oliva, sal, pimienta y un poco de vinagre.

**Preparación:**

El ajo, la cebolla, el tomate, el chile, el pimiento verde y el perejil se pican y se frien. Se añade el arroz previamente lavado, se deja freír por unos minutos, se agregan los ostiones. Se sazona con un poco de vinagre, pimienta y sal al gusto, se agregan los chiles serranos, el pimiento en rajas, el caldo y se cocina a fuego muy lento hasta que se consuma.

**Para un excelente arroz al horno.**

Puede prepararse en cazuela de barro planas o en utensilios de vidrio refractario o cerámica de lata temperatura. Si no se dispone de un horno puede ponerse al fuego, siempre que se coloque la cazuela sobre un difusor.

El horno debe encenderse durante 10 minutos a una temperatura media de 200° c. Como en el caso de la paella, el arroz debe vaciarse a la cazuela cuando el caldo está hirviendo. Si la receta requiere que el arroz se sofría previamente, el caldo que se añade debe estar hirviendo. Como en prácticamente todos los casos de cualquier guiso de arroz, éste no debe removerse y debe cocerse siempre destapado. El tiempo de cocción se sitúa entre 15 y 18 minutos. A partir de los 12 a 15 minutos debe probarse el punto del grano. Después de retirar la cazuela del horno hay que servir el arroz sin dejarlo reposar, porque el calor del horno continúa cociéndolo y podría pasarse.



### **Arroz al horno con carne. (región árabe)**

#### **Ingredientes:**

$\frac{3}{4}$  de kilo de carne picada, ya sea de res o carnero, 2 tazas de arroz, 1 cebolla grande picada,  $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla, margarina o aceite,  $\frac{1}{2}$  taza de piñones blancos o almendras peladas y doradas, queso rallado, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

La carne se fríe con la cebolla y la mantequilla, se saca del fuego y se agregan los piñones. Se vacía en una budinera. Se cocina el arroz con 4 tazas de agua hirviendo durante 10 minutos. Se coloca encima de la carne, se rocía con el queso rallado y se hornea a fuego moderado durante unos 10 minutos. Si desea prepararlo en olla, ponga la carne ya cocida al fondo. Agregue el arroz crudo, el agua hirviendo y cuézalo durante 15 minutos o hasta que el arroz esté a punto, luego se cubre con el queso rallado y se deja 5 minutos más y se sirve amoldado.

### **Arroz al horno con salchichas y morcillas. (españa).**

#### **Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  kilo de arroz,  $\frac{1}{4}$  de salchichas rojas,  $\frac{1}{4}$  de morcilla de cebolla,  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva, 6 dientes de ajo, 1 pizca de pimentón y 1 litro de agua.

#### **Preparación:**

Se frien en aceite los ajos picados, luego se agregan las salchichas cortadas en trozos de 2  $\frac{1}{2}$  cm, más o menos. Se agrega el arroz, se dora ligeramente. Se prueba el sazón y se mete al horno durante 20 minutos para servir de inmediato.

### **Arroz a la inglesa. (inglaterra).**

#### **Ingredientes:**

2 tazas de arroz, 1/2 barra de mantequilla, q taza de chícharos frescos.

#### **Preparación:**

Se pone a cocinar el arroz ya lavado, en agua previamente sazonada, añadiendo los chícharos. Al final se agrega la mantequilla para que se derrita y no se cocine con el arroz. Se come con legumbres o como acompañamiento para carnes.

### **Arroz a la yugoslava. (yugoslavia)**

#### **Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  kilo de arroz, 400 g de camarones, 150 g de algún queso para fundir (puede ser oaxaca, tipo gruyère, etc). 100 g de queso rallado, 1 barra de mantequilla de 90 g, 1  $\frac{1}{2}$  litros de agua, 1 vaso de leche, 2 vasos de crema líquida, 60 g de harina y pimienta blanca.

#### **Preparación:**

El arroz se hierve con poca sal, se escurre, se seca y se pone dentro de un paño. Se prepara una salsa bechamel con mantequilla, leche, harina, sal, crema, pimienta y queso rallado. Se hierven los camarones con bastante sal durante 5 minutos. Se sacan y se escurre. Se untan con mantequilla la base y los lados de un recipiente refractario y se vacía en éste todo el arroz, después de mezclarlo bien con la

bechamel. El queso se funde un poco y se vierte encima del arroz, en su defecto, se ralla y se esparce. Se colocan los camarones simétricamente y se mete todo al horno, antes se espolvorea nuevamente con el queso rallado y se deja en el horno durante 8 minutos.

### **Arroz con aceitunas y salchichas.**

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 20 aceitunas negras, 1 lata chica de jitomate (225 g), una copa de vino blanco, 1 cebolla mediana,  $\frac{3}{4}$  de litro de caldo, 100 g de salchichas de puerco, 1 pizca de azafrán, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de manteca, 2 pimientos rojos, 1 chile de árbol seco y pimienta.

#### **Preparación:**

Se pica la cebolla y se fríe en el aceite y la manteca junto con el chile de árbol finamente picado, o cortado en radajitas muy delgadas con unas tijeras. Se agrega el arroz, se sofríe por algunos minutos hasta que tome su sabor. Se añaden las salchichas cortadas en rodajas, las aceitunas deshuesadas, el puré de tomate diluido con azafrán y vino, la pimienta, y se deja que evapore el vino. Se agrega el caldo bien caliente, se tapa la cazuela y se cuece por 18 minutos. Aparte se asan los pimientos al fuego directo o en el horno, se les quita el pellejo y las semillas, se cortan en tiras y con ello se decora el arroz.

### **Arroz con alcachofas y carnero.**

#### **Ingredientes:**

1  $\frac{1}{2}$  kilos de chuletas de carnero, 2 tazas de arroz, 12 fondos de alcachofas muy limpios, 1 taza de puré de tomate,  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva, 3 tazas de agua hirviendo, 2 cucharaditas de curry, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Se sofríen separadamente en una sartén la carne y los fondos de alcachofa. Se fríe el arroz en una olla, se aliña d con sal, pimienta y curry. Se agrega el puré de tomate y el agua hirviendo. La carne y los fondos de alcachofa se oponen sobre el arroz y se cuecen a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos.

### **Arroz con atún**

Hacer un sofrito con los sazones picaditos utilizando el aceite de la lata de atún (o dos cucharadas de aceite). Lavar el arroz y unir con el sofrito. Poner a la candela con el agua y la sal hasta que el arroz se ablande. Cuando todavía está "mojadito", agregar el bonito ó atún desmenuzado y revolver, dejar unos minutos y apartar de la candela. Adornar con tiras de pimientos y petit-pois.

2 libras de arroz, 1 latica de atún, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 ají, 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de aceite (puede ser el mismo que tare la lata) ,2 pimientos morrones, 6 tazas de caldo, petit-pois (opcional)

### **Arroz a la hortelana (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Arroz	350 g
Zanahoria	100 g
Habichuelas	100 g

Maíz tierno cocido	150 g
Tocino	50 g
Salsa criolla	200 ml
Vino blanco	60 ml
Aceite	40 ml
Caldo	450 ml
Cebolla	60 g
Laurel	2 hoja
Sal	(al gusto)

### Elaboración

Dorar el tocino cortado en dados. Incorporar los vegetales cortados en brunesa. Añadir especies, vino, caldo y salsa criolla. Dejar cocer durante 20 minutos al horno.

### *Berenjenas con arroz. (región árabe).*

#### Ingredientes:

12 berenjenas sin pelar, cortadas en rodajas de 2 cm de grueso, ½ kilo de maciza de carnero o de res, 3 tomates frescos y pelados o su equivalente en puré de tomate, 2 dientes de ajo picado, 2 cebollas medianas cortadas en rodajas, 2 o 3 cucharadas de mantequilla, margarina o aceite, 2 tazas de arroz, sal y pimienta.

#### Preparación:

Se dora la cebolla y se agrega la carne y el ajo. Con esto se cubre el fondo de una budinera enmantequillada. Aparte se fríen las berenjenas, se escurren y se ponen en la budinera. Enseguida se acomodan los tomates cortados sobre las berenjenas. Se prepara un arroz blanco, y cuando le falten unos 5 minutos se vierte sobre la preparación de berenjenas y los otros ingredientes. Se hornea fuego moderado durante 15 minutos.

### *Bacvansky djuvec. (yugoslavia).*

En los balcanes, en donde la influencia musulmana y turca es muy fuerte, se come mucho arroz con el que los yugoslavos hacen numerosos y exquisitos platillos.

#### Ingredientes:

½ kilo de carne de cerdo, de preferencia cabeza de lomo, 2 pimientos verdes, 2 tazas de arroz, 1 cucharadita de chile de árbol en polvo o cortado muy finamente, pimienta y sal al gusto, 4 cebollas, 1 kilo de jitomate, 1 taza de aceite de oliva y 3 rebanadas de tocino.

#### Preparación:

Previamente se pone a hervir el arroz hasta que los granos estén un poco blandos pero firmes (8 minutos). Se cuele y se mezcla con rajas de pimientos verdes y un poco de aceite. Se cortan las cebollas en rodajas finas. En el resto del aceite se fríe el cerdo cortado en cubos junto con la cebolla y el tocino; después se agrega la sal, la pimienta y una pizca de los chiles de árbol o papikra picante. Cuando el puerco está dorado, se vacía la mitad del arroz en una cazuela o fuente de vidrio o barro, se pone encima una capa de carne y se espolvorea un poco de polvo de chile de árbol o papikra picante y pimienta. Se cubre con el resto del arroz, rematando con el jitomate cortado en rodajas. Se tapa y se cuece lentamente en el horno durante una hora más o menos. El resultado es un pastel ancho relleno de carne, tomate y pimienta. Es un plato sávido.

### *Arroz bechamel al horno.*

#### Ingredientes:

½ kilo de arroz de grano largo, 1 barra de mantequilla de 90 g, 1½ litros de leche, 150 g de harina, pimienta blanca, 6 dientes de ajo.

#### Preparación:

Se hierve el arroz con un poco de sal en la leche durante 15 minutos. Se saca y escurre. Se aparta la leche. Se sofrien los ajos, finamente picados, en la mitad de la mantequilla. Se reahoga el arroz en la mantequilla que tiene el sabor de los ajos y se aparta. Mientras tanto, se prepara una bechamel con el resto de la mantequilla, la leche y la pimienta blanca. Se traslada el arroz a una cazuela plana de barro o a un refractario, se baña con la salsa bechamel y se hornea a intensidad regular durante 7 minutos; debe reservarse parte de la pimienta para espolvorear por encima cuando el guiso salga del horno.

### *Buñuelos de arroz. (receta hebrea).*

#### Ingredientes:

2 tazas de arroz hervido, ½ taza de queso rallado, 3 cucharadas de harina, 3 yemas batidas, sal y pimienta al gusto, ½ taza de leche, 3 claras de huevo batidas a punto de nieve.

#### Preparación:

Mezcle el arroz, el queso, la harina, las yemas, la sal, la pimienta y la leche. Incorpore las claras batidas y mezcle suavemente. Más tarde, en una sartén de teflón vacíe aceite suficiente y cuando se haya calentado deje caer cucharadas de esta preparación para que se fríen, esponjen y se doren por ambos lados. Escúrralos y sirva los buñuelos bien calientes.

### *Arroz blanco con queso.*

#### Ingredientes:

2 tazas de arroz blanco hervido  
50 g de queso fresco  
50 g de queso crema  
25 g de queso parmesano rallado  
2 huevos  
2 higaditos de pollo  
¾ taza de chícharos frescos  
50 g de mantequilla  
1 taza de salsa de tomate guisada

#### Preparación:

Se prepara el arroz según la receta básica del arroz blanco. Aparte se ponen a cocinar los higaditos de pollo con un poco de agua y sal durante 15 minutos. Se escurren y se pican. Se trocean finamente el queso fresco y el cremoso, se incorporan los higaditos y los chícharos cocidos. Se reahoga el arroz cocido en una sartén con la mantequilla. Se añaden el queso parmesano y los huevos batidos. Mézclelo un poco y retírelo del fuego. Se unta un molde de horno con mantequilla u se pone una capa de arroz. Presione ligeramente y métalo al horno bien caliente durante 10 minutos. Retírelo del horno y déjelo entibiar, desmóldelo y cúbralo con la salsa de tomate caliente.

### **Arroz blanco en olla express.**

#### **Ingredientes:**

2 tazas de arroz blanco, poco menos de 1 litro de agua, 2 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 1 pizca de sal.

#### **Preparación:**

Se pelan los ajos y se dejan enteros. Se calienta el agua. Luego se calienta el aceite en la olla express y se frien los ajos, se vierte el arroz, se sofríe y se agrega el agua bien caliente. Se añaden el laurel y la sal. Se tapa la olla y se deja entre 8 y 10 minutos a partir de que la válvula indique que ha empezado a hervir. Pasado ese tiempo se retira del fuego la olla y se enfría con precaución, se destapa y se dejan pasar 3 minutos. Se quitan los ajos y el laurel, y está listo para servir o combinar.

### **Arroz blanco para guarnición.**

#### **Ingredientes:**

3 tazas de arroz, 1 litro y medio de agua, 1 cucharadita de sal, 2 dientes de ajo, 1 hoja pequeña de laurel, 4 ramitas de perejil, 3 cucharaditas de aceite.

#### **Preparación:**

Se prepara el arroz según la receta básica de arroz blanco. Se pelan los dientes de ajo, se corta muy finamente el perejil. Se pone el aceite en una sartén muy amplia, cuando está bien caliente se frien los ajos enteros. En este aceite se reahoga el arroz durante 2 ó 3 minutos con las hojas de laurel. Después se retiran los ajos y el laurel y se pasa a una fuente, se adereza con el perejil picado.

### **Clásica receta de risotto a la milanesa.**

#### **Ingredientes:**

½ kilo de arroz, 2 barras de mantequilla, 100 g de queso parmesano rallado o cualquier sustituto, una pizca de azafrán, 100 g de nata o crema de leche, 1 cebolla chica picada, aproximadamente 1 litro de caldo, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Se pone al fuego lento una cacerola con una barra de mantequilla, la cebolla finamente picada y una pizca de pimienta negra, se deja acitronar la cebolla hasta que dore muy ligeramente; vacíe el arroz y fríalo por algunos instantes, añada la sal y el azafrán. A continuación se agrega el litro de caldo y se deja cocer a fuego vivo hasta que se cueza el arroz, aproximadamente 20 minutos; si es necesario agregue más caldo. Retire de la lumbre y adicione el resto de la mantequilla, el parmesano y las natas. Esta última operación se denomina en la jerga culinaria “amantequillar” y, aunque no es difícil, es preciso saber regular la manera de colocar el queso, la mantequilla y las natas de modo que el arroz no se haga demasiado líquido o quede como ondulado.

Una variante de esta receta que da muy buenos resultados consiste en refreír cerca de 60 g de tuétano de vaca con cebolla, y cuando está bien acitronada se agrega un poco de vino blanco. Se deja hervir un rato antes de agregarlo al arroz frito.

### **Arroz con berenjena y carne**

#### **Ingredientes:**

1 ½ kilos de chuletas de cordero o de puerco, 2 tazas de arroz, 4 berenjenas sin pelar de tamaño mediano, 1 taza de puré de tomate, ½ litro de aceite de maíz, 3 tazas de agua hirviendo, 2 cucharadas de curry, sal, pimienta.

#### **Preparación:**

Se doran bien y por separado la carne y las berenjenas cortadas en rodajas de 2 cm de espesor. Se fríe el arroz en una olla, se aliña con sal, pimienta y curry. Se añaden el puré de tomate y el agua hirviendo. Se agrega la carne y la berenjena sobre el arroz, se tapa la olla y se deja cocer a fuego lento aproximadamente durante 20 minutos.

### **Arroz con berenjena y carne picada.**

#### **Ingredientes:**

½ kilo de carne picada finamente, ya sea de cordero o de res, 4 berenjenas chicas, 2 tazas de arroz, 1 diente de ajo picado, mantequilla o aceite, sal pimienta y curry.

#### **Preparación:**

Se cortan las berenjenas sin pelar en rodajas de aproximadamente 2 cm de espesor, y se doran bien. Se fríe la cebolla con la carne en una olla baja y se agrega sal, pimienta y ajo. Las berenjenas se acomodan cuidadosamente sobre la carne cocida y se agrega el arroz lavado y escurrido. Se hierven aparte 4 tazas de agua con 2 cucharaditas de sal, pimienta y 2 cucharaditas de curry. Se vierten sobre el arroz y se deja cocer a fuego lento durante 20 minutos. Una vez listo, se da vuelta a la olla en una fuente plana, de modo que queden amoldados.

### **Arroz con calamares. (para 4 personas)**

Ingredientes	Peso neto
Arroz	¾ de libra
Calamar limpio	1 libra
Cebolla	1 pequeña
Ajies	4 medianos
Ajo	2 dientes
Aceite	½ taza
Petit pois	2 onzas (2 tazas)
Pimiento morrón	Una unidad
Pasta de tomate	4 cucharadas
Huevos	2 unidades
Caldo de pescado o calamar	3 tazas
Vino seco	¼ taza
Sal	2 cucharadas
Hojas de laurel	1 hoja pequeña
Pimienta blanca molida	Una pizca

#### **Pasos:**

1. Disponer de arroz, aceite, vino seco, pimienta y sal, pimientos morrones y petit pois.
2. Elaborar la salsa criolla.
3. Elaborar caldo de pescado o de calamar.
4. Cocer los huevos que queden duros, pelarlos y cortarlos finamente.
5. Picar el calamar en rodajas medianas, sazonar con sal y pimienta.
6. Saltear los calamares, el ajo, ají, y cebolla.
7. Añadir la hoja de laurel y el caldo de pescado.



8. Dejar ablandar los calamares.
9. Rehogar el arroz en una cazuela incorporándole aceite.
10. Incorporar el caldo donde se cocinaron los calamares, puntear con sal.
11. Agregar la salsa criolla.
12. Incorporar los calamares blandos.
13. Revolver y dejar hasta que el grano comience a abrir, introducir en el horno por espacio de 20 minutos aproximadamente.

Al sacar del horno, perfumar con el vino seco.

### **Arroz con camarones estilo chino.**

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 2 tallos de apio, 2 cebollas chicas de rabo, 2 cucharadas soperas de perejil picado, 3 cucharadas de salsa de soya, 1 taza de camarones, 1 rebanada de tocino gruesa, 1 taza de aceite, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

En una cacerola con agua y sal se agrega el arroz y se cuece por 15 minutos. Se escurre y se pasa por agua fría para enjuagarlo. Se corta el tocino en cuadros muy pequeños y se pelan los camarones. Se cortan el apio y las cebollas, incluidos los rabos. En una cacerola se vierte aceite y se sofrien el apio y las cebollas. Se añaden el arroz y el tocino hasta que tomen su gusto unos minutos. Se agregan los camarones, la soya y una pizca de sal y pimienta, se deja cocinar por unos minutos y, finalmente, ya que está retirado del fuego, se agrega el perejil picado.

### **Arroz con carne de pato o pollo en hojas de vid o de hierba santa. (china)**

#### **Ingredientes:**

8 hojas de vid o hierba santa, aceite para barnizar las hojas, 300 g de pechuga de pato o de pollo,  $\frac{3}{4}$  de taza de arroz glutinoso,  $\frac{3}{4}$  de taza de arroz largo, 1 pizca de anís, 1 pizca de pimienta muy picosa o de chile piquín en polvo, 2 cucharadas de aceite de maíz. Para sazonar se requieren 2 cucharadas de cebolla finamente picada, 2 cucharadas de salsa de soya, 2 cucharadas de jerez seco, 1 cucharada de jengibre fresco finamente picado y una pizca de sal.

#### **Preparación:**

Se barnizan las hojas con un poco de aceite. Se corta la carne de pollo o pato en tiras pequeñas, que se colocan en un platón con las salsas o sazonadores, se mezcla todo y se deja reposar. Se muelen finamente los 2 arroces. Se agregan el anís y la pimienta, se mezclan con la carne de pato y el aceite, agregando un poco de agua para humedecerlo. Con esto se preparan un taquitos o tamales envueltos en las hojas y se ponen a cocer en una vaporera a fuego muy suave durante una hora más o menos.

### **Arroz con carne y habas.**

#### **Ingredientes:**

$\frac{3}{4}$  de kilo de pecho de res,  $\frac{1}{2}$  kilo de habas verdes peladas, 4 dientes de ajo picados, 1 taza de arroz, 1 cucharada de cilantro, 1 pizca de canela, 1 pizca de pimienta, 4 cucharadas de aceite de maíz y sal al gusto.

#### **Preparación:**

El ajo bien picado se saltea en el aceite, se añade la carne cortada en dados pequeños hasta que doren, se agregan 2 tazas de agua o más, se cocina a fuego lento hasta que la carne esté suave, se incorporan entonces las habas, la pimienta, la canela y el cilantro y se cocina hasta que todo esté suave. Se agrega el arroz lavado, se revuelve y se agrega agua sólo al nivel. Se pone al horno a fuego mediano durante 20 minutos.

### **Arroz con carne de cerdo. (cuba)**

#### **Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  kilo de arroz,  $\frac{1}{2}$  kilo de carne de puerco, 1 pizca de azafrán, 2 pimientos rojos,  $\frac{1}{2}$  taza de manteca o aceite, 1 cebolla, 2 jitomate, sal, orégano, 4 dientes de ajo.

#### **Preparación:**

El arroz se lava. La carne se corta en cuadritos y se pone a cocinar con sal, orégano, ajo asado y uno poco de agua. El arroz se fríe, se agregan los tomates, la cebolla, los chiles dulces cortados en rebanadas y luego se añade el puerco cocido y se deja freír bien. Después se vierte el caldo en que se coció la carne y un chorrito de vinagre. Se deja a fuego lento durante 20 minutos.

### **Arroz con carnero y piñones.**

#### **Ingredientes:**

1 kilo de pulpa de carnero picado finamente, 2 tazas de arroz, 1 taza de piñones orientales (blancos) o almendras peladas y doradas en mantequilla, 1 taza de perejil picado, 1 barra de mantequilla o margarina,  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva, 1 cucharadita de curry y 1  $\frac{1}{2}$  cucharadas de sal y pimienta.

#### **Preparación:**

La carne se dora en la mantequilla y se deja cocer tapada en su propio jugo, durante 20 minutos. El arroz se lava en agua fría y se deja en remojo. Después se vierte sobre la carne agregando sal, pimienta y curry. Se añade el perejil, se revuelve y se agregan 4 tazas de agua hirviente. Se deja cocer a fuego lento durante 20 minutos hasta que el arroz quede graneado. Aparte se doran los piñones en aceite y se incorporan al arroz. Se sirve amoldado y adornado con los piñones.

### **Arroz con carnero y pan árabe.**

#### **Ingredientes:**

1 kilo de chuletas de carnero o un pollo grande, 2 tazas de arroz, 3 panes o tortillas árabes, 3 jitomates frescos, pelados y cortados en trozos, o en su defecto 1 taza de puré de tomate, 1 cebolla, 1 pimentón, 3 dientes de ajo,  $\frac{1}{2}$  taza de piñones blancos o almendras peladas, 2 cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Se hace un caldo con la carne, la cebolla, el pimentón, los ajos, el jitomate, sal y pimienta. Cuando la carne esté blanda se saca del fuego y se cuela. Se prepara un arroz blanco (véase la receta de arroz blanco). Se corta la tortilla árabe en triángulos y se pone en una fuente honda. Se baá con 2 cucharones de caldo caliente y una capa de arroz



recién preparado. Se esparcen los piñones dorados previamente en mantequilla y se cubre con las piezas de carne caliente. Sírvalo inmediatamente.

### **Arroz con carne y garbanzos.**

#### **Ingredientes:**

½ kilo de pulpa de carnero o res, 1 cebolla grande cortada en rodajas, ½ taza de mantequilla, margarina o aceite, 1 taza de garbanzos cocidos, 2 tazas de arroz, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Se pone a cocer hasta que esté muy blanda. Se desmenuza y se pone en una olla con 4 tazas de su caldo, mantequilla, cebolla y los aliños. Se agregan los garbanzos u el arroz. Se cocina durante 20 minutos a fuego lento sin revolver. Una vez listo, se deja reposar 5 minutos y se sirve amoldado.

### **Carne de res al curry con arroz frito.**

#### **Ingredientes:**

2 cucharadas de pasta de curry o polvo de curry, ¼ de taza de aceite, 1 ½ kilos de pecho de res cortado en tiras delgadas, 3 o 4 ramas de té limón, 1 cucharada de salsa de ostión, 3 tazas de arroz hervido y ½ taza de chícharos cocidos.

#### **Preparación:**

En una sartén cocine el curry añadiendo un poco de agua a fuego mediano durante 2 minutos hasta que espese. Agregue la carne y las hojas de limón y cocine por unos 25 minutos. Añada la salsa de ostión, revuélvala y deje cocer por otros 10 minutos. Vierta el arroz hervido y mezcle bien los ingredientes. Añada los chícharos y deje cocinar durante 5 minutos más.

### **Carne con arroz a la serbia. (yugoslavia).**

#### **Ingredientes:**

200 g de arroz de grano largo, 2 cebollas, 3 pimientos rojos, ½ kilo de carne de cerdo, 50 g de manteca, 1 diente de ajo, 1 cucharada rasa de papikra o pimentón, 1 cucharadita rasa de sal, 1 taza de vino tinto, 4 cucharadas de aceite de oliva, ½ litro de agua bien caliente y 6 jitomates medianos.

#### **Preparación:**

Lave el arroz hasta que el agua salga limpia y escúrralo. Pele y pique las cebollas, abra los pimientos y quite las semillas, lávelos y córtelos en tiras finas. Corte la carne de cerdo en dados o cuadros regulares. Caliente la manteca en una cacerola y añada la carne, manténgala a fuego vivo hasta que se dore uniformemente. Pele el diente de ajo, píquelo y añádalo a la carne con la papikra y una cucharadita de sal. Cubra la carne con el vino tinto y reahóguela, consérvela tapada y a fuego lento. Quizás tenga que añadir un poco de vino tinto o agua caliente. Caliente el aceite en otra cacerola, saltee la cebolla picada y las tiras de pimiento, añada el arroz y remuévalo durante 2 minutos muy suavemente. Cúbralo con el agua caliente, añada la sal restante y cueza unos 15 minutos. Practique una incisión en los tomates en forma de cruz, córtelos en dados y agréguelos al arroz durante los últimos 10 minutos. Luego mezcle los dados de cerdo con el arroz cocido y sirva todo caliente.

### **Arroz con cordero**

#### **Ingredientes:**

- 800 gramos de carne de cordero.
- 1 diente de ajo.
- 300 gramos de arroz.
- 300 gramos de habas peladas.
- 300 gramos de guisantes pelados.
- sal.
- aceite.
- pimienta.

#### **Elaboración:**

1. Las habas y los guisantes se cuecen en agua con sal y se reservan.
2. La carne se corta en trozos pequeños y se rehoga en una cazuela con ajo y aceite. Cuando la carne est dorada se agrega el arroz, sal y pimienta. Se deja rehogar y se le añade doble cantidad de agua que de arroz, dejando cocer durante 20 minutos.
3. Antes de que se evapore todo el agua - cinco minutos antes del final- se añaden los guisantes y las habas y se rectifica de sal. Para la cocción del arroz se puede aprovechar el agua donde se han cocido los guisantes y las habas.

### **Arroz con coliflor (Región árabe).**

Se siguen las mismas instrucciones que en la receta de arroz con berenjenas, y se remplazan éstas con 2 coliflores grandes troceadas y fritas. Para que la coliflor no despida olor se le da un hervor en la mañana temprano, y cuando esté muy seca se fríe.

### **Arroz con cerdo**

Sofreír la cebolla y el ají (ambos picaditos) con los ajos machacados. Incorporar la carne de cerdo cortada en trozos y unirla con el sofrito hasta que se dore. Polvorear con la sal y el comino, echar e arroz y revolver bien hasta sofreír un poco con la carne, antes de agregar el caldo coloreado con bijol. Tapar t cocinar a fuego lento hasta que esté blando

2 libras de arroz, 1 ½ libras carne de cerdo, 3 cucharadas de grasa, 1 cucharadita de sal, 6 tazas de caldo (cuadritos) ,1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 ají, ¼ cucharadita de comino, 1 cucharadita de bijol ó azafrán

### **Arroz con espinaca. (Región árabe)**

#### **Ingredientes:**

1 kilo de espinaca, 1 cebolla picada muy fina, 2 tazas de arroz, ½ taza de aceite de oliva, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Se pone la cebolla en una cacerola y se dora en un poco de aceite. Luego se lavan las espinacas y se cortan en trozos no muy pequeños. Se agregan la cebolla dorada y agua. Se cocina la espinaca hasta que esté lacia y luego se añaden el arroz y 2 tazas de agua hirviendo. Se revuelve. Se cuece durante unos 20 minutos. Se decora con torrijas de limón. Pueden remplazarse las espinacas con acelgas.

## **Arroz con espinacas y queso a la italiana.**

### **Ingredientes:**

½ kilo de arroz, 1 ½ litros de agua, ½ kilo de espinacas, 1 barra de mantequilla de 90 g, 100 g de queso rallado, 5 cucharadas de aceite de oliva, 1 zanahoria, 1 cebolla, 2 ramas de apio y 1 pizca de perejil.

### **Preparación:**

Se lavan muy bien las espinacas y se ponen a cocinar con muy poca agua y una pizca de sal durante 25 minutos. Se apartan. En 2/3 de la mantequilla se sofríen la zanahoria cortada en rodajas, la cebolla, el apio picado y el perejil, también picado, removiendo continuamente con una cuchara de madera. Se añade el arroz y se fríe durante 5 minutos. Se agrega el agua en que se hirvieron las espinacas, se sazona. Cuando la cocción lleva 8 minutos se añaden las espinacas, se mueve, se baña con la mantequilla restante y se espolvorea abundantemente con el queso rallado. Se vierte en un plato refractario y se hornea aproximadamente 10 minutos más.

## **Arroz con garbanzo**

Mantener el garbanzo en remojo desde la noche anterior, ablandar y conservar en su agua (un litro). Lavar el arroz. Cortar en cuadritos la empella, lacón, tocino ó jamón, y en ruedas el chorizo. Machacar el ajo y picar el ají y la cebolla bien fino. En un recipiente apropiado poner la grasa, sofreír e incorporar las especias y el arroz. Es el momento de añadir el garbanzo ya blando y el líquido, rectificar la sal, remover y tapar. Cocinar a fuego lento hasta que esté. Servir acabado de hacer, acompañado de una ensalada verde.

2 libras de arroz, ½ libra de garbanzo, 1 pedacito de empella, ahumado ó algún embutido, 1 chorizo, 1 cebolla mediana, 3 dientes de ajo, 3 cucharadas de puré de tomate, 1 cucharada de pimentón dulce, 6 tazas de agua, 1 cucharada de aceite, una pizca de comino, sal a gusto

## **Arroz con habas y carnero.**

### **Ingredientes:**

½ kilo de pulpa de carnero o de res, 2 tazas de arroz, 1 kilo de habas verdes peladas, ½ taza de aceite de oliva, 1 cebolla mediana picada muy fina, sal pimienta.

### **Preparación:**

Fría la carne en el aceite hasta que esté bien dorada. Añada la cebolla y los aliños y déjela cocer. Agregue las habas, el arroz y 4 tazas de agua hirviendo. Se cocina por 20 minutos más, hasta que el arroz esté graneado y listo.

## **Arroz con huevo al plato. (cuba)**

Ésta es una clásica combinación de la cocina tradicional de nuestro país. Para esta receta se usa cualquier arroz amarillo que haya sobrado de alguna comida o algún arroz blanco.

### **Ingredientes:**

2 tazas de arroz amarillo o blanco ya cocinado, 3 cucharadas de mantequilla, 6 huevos, 2 jitomates o pimientos maduros, sal, pimienta al gusto.

### **Preparación:**

En una cacerola que se pueda meter al horno, o en 3 cazuelitas individuales previamente engrasadas con mantequilla, se vierte el arroz ya cocinado. Haba un hoyo en el centro y vierta ahí los huevos crudos. Corte los tomates o pimientos en tiras y colóquelos alrededor de los huevos. Espolvóreelos con sal y pimienta al gusto y cocínelos al horno a fuego moderado, hasta que la yema y la clara estén bien cocidas.

## **Arroz con jamón y queso (italia)**

### **Ingredientes:**

500 g de arroz, 300g de jamón, 2 cebollas, ¼ de litro de crema, 50 g de queso rallado, 1 barra de mantequilla de 90 g, 1 pizca de pimienta blanca.

### **Preparación:**

El jamón se corta en trozos, de preferencia que sea jamón grasoso. Se sofríe en la mantequilla junto con la cebolla picada sin salar. Cuando la cebolla empiece a dorar, agregue el arroz y rehóguelo durante 2 minutos. De preferencia añada un caldo de res o agua con sal para que mantenga su hervor durante 18 minutos. Cuando calcule que faltan 3 o 4 minutos vierta la crema y siga moviendo con un cucharón de madera con suavidad. Apague la lumbre y deje reposar durante 4 minutos. Luego, espolvoree con pimienta blanca, después con queso rallado para formar encima una especie de costra que sólo debe cuajar con el vapor del guiso.

## **Arroz con lentejas. (región árabe).**

### **Ingredientes:**

2 tazas de arroz, 1 taza de lentejas, 2 jitomates maduros, 2 dientes de ajo, ½ cebolla, 1 pizca de hierba de olor y 4 tazas de agua bien caliente y sal.

### **Preparación:**

Primeramente se limpian muy bien las lentejas, se enjuagan y se cuecen agregándoles los jitomates hechos puré y un diente de ajo, ½ cebolla y agua. Se cocinan por 15 minutos y se sazonan. Aparte se lava el arroz y se pone a freír hasta que dore ligeramente con un diente de ajo y el resto de la cebolla finamente picada. Cuando está dorada se agrega agua bien caliente y las lentejas con todo y su caldo, se sazona, se añade la pizca de hierba de olor y se deja cocinar durante aproximadamente 20 minutos en olla tapada a fuego lento.

## **Arroz con maíz**

Echar dos cucharadas de aceite en una cazuela, agregar el agua, especias, tomate y cubitos de pollo; cocinar a fuego alto hasta que hierva. Echar el arroz y revolver bien con un tenedor. Cuando comience a hervir; bajarle la candela y dejarlo a fuego mediano bien tapado hasta que se ablande. Echar, entonces, el maíz, previamente cocinado, tapar y dejar al fuego por unos minutos. Al final, añadir un ajo bien machacado y revolver.

2 libras de arroz, 1 ½ tazas de maíz en grano, 1 cebolla pequeña, 3 diente de ajo, ½ ají, 6 tazas de agua, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de vinagre, ¼ cucharadita

de comino, ¼ cucharadita de pimienta, 3 cucharadas de aceite, ½ taza de puré de tomate

### **Arroz con mariscos costa morena**

(4 raciones)

#### **Ingredientes**

Camarón grande con cabeza	4 unid.
Camarones	150 g
Langosta	150 g
Pescado	150 g
Calamares	50 g
Arroz	400 g
Aceite	20 ml
Sal	(al gusto)
Limón	2 unid.
Caldo de mariscos	600 ml.
Pimienta molida	(al gusto)
Perejil	(al gusto)
Laurel	1 hoja
Vino blanco	100 ml
Cebolla	60 g
Salsa criolla	200 ml
Guisantes verdes	40 g
Pimiento morrón	40 g
Ajo	20 g
Azafrán ó bijol	(al gusto)

#### **Elaboración**

Saltear los camarones, la langosta, el pescado y el calamar cortados en jardinera. Salpimentar. Añadir el caldo de marisco, vino blanco, arroz, guisantes y vegetales cortados en jardinera fina, ajo y azafrán. Cocinar tapado durante 20 minutos al horno.

### **Arroz con mejillones**

#### **Ingredientes:**

- 300 gramos de arroz.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 kilo de mejillones.
- 1 rama de apio.
- caldo de mejillones.
- aceite y sal.

#### **Elaboración:**

1. Limpiamos los mejillones y los ponemos a cocer con un poco de agua hasta que se abran. Colamos el caldo y lo reservamos. Separamos la carne de las valvas y guardamos la carne.
2. Picamos el ajo, la cebolla, el tomate, el apio y lo rehogamos todo con un poco de aceite. Añadimos el arroz y lo rehogamos tres minutos mas para que quede suelto.
3. A continuación añadimos liquido (agua y el caldo de los mejillones) en un volumen que sea el doble y un poco mas que el volumen de arroz.
4. Rectificamos de sal y dejamos cocer quince minutos. Por último, agregamos los mejillones, dejamos reposar cinco minutos y servimos.

### **Arroz con ostiones. (japón).**

#### **Ingredientes:**

2 ½ tazas de arroz, 3 tazas de agua, 1 frasco de ostiones frescos, 3 cucharadas de salsa de soya, 1 cucharada de sake, 1 cáscara de limón y un poco de algas para adornar.

#### **Preparación:**

El arroz se lava y se seca. Los ostiones se dejan escurrir, luego se les agrega un poco de sal. En una sartén se pone a hervir la salsa de soya y el sake y se añaden los ostiones, se cuecen por un minuto. Se sacan los ostiones y se cuela la salsa. En una olla se pone el agua con las salsas, el sake y el arroz. Se hierve a fuego moderado. Después de 15 minutos se agregan los ostiones y se cocina durante 20 minutos en total, a fuego lento. Al servir se añaden las algas y las cáscaras de limón en cada plato.

### **Arroz con pato al horno (españa)**

#### **Ingredientes:**

½ kilo de arroz, 1 kilo de carne de pato deshuesado, 1 lata de garbanzos de 450 g, 1 jitomate maduro grande, ½ taza de aceite de maíz, 1 pimiento verde grande, 150 g de chícharos, 1 pizca de azafrán y pimentón.

#### **Preparación:**

Se prepara un sofrito con el pimiento troceado y el jitomate pelado y triturado, en éste se fríe el pato cortado en cuadros pequeños. Aparte se sofríe el arroz, se pone después en una cazuela de barro y se junta con el resto de los ingredientes, se mete al horno bien caliente durante 20 minutos, con un litro de caldo o de agua.

### **Arroz con pescado (región árabe)**

#### **Ingredientes:**

1 ½ kilos de rodajas de pescado o de trozos de filete de pescado, 1 taza de aceite de oliva, 2 cebollas grandes picadas, 4 limones verdes, 2 tazas de arroz, 2 cucharadas de curry, sal, pimienta, 1 lata de 22 5 g de puré de tomate, 3 tazas de agua caliente o de caldo de cabeza de pescado.

#### **Preparación:**

Se lava muy bien el pescado troceado, se aliña con sal, pimienta y limón. Después se fríe en una olla, se escurre y se pone en una fuente. La cebolla se dora en el mismo aceite agregando más si fuera necesario; se añaden el arroz, curry, sal, pimienta y el puré de tomate. Se incorpora el agua hirviendo o el caldo previamente preparado con la cabeza del pescado. Se mezcla bien y suavemente. Se ponen las presas de pescado sobre el arroz, se tapa y se deja cocinar durante 20 minutos aproximadamente. Por último, se decora con rebanadas de limón.

### **Arroz con pescado**

Adobar el pescado con dos ó tres horas de anticipación con sal, pimienta y limón. Sofreír cebolla, ajo y ají picaditos y después añadir el puré de tomate, parte de los pimientos morrones y perejil picadito; pasar las ruedas de pescado por harina e incorporar al sofrito, sacarlas y ponerlas aparte. Mezclar el sofrito que quedó con el caldo y poner al fuego, colorearlo con bijol, hervir un poco y agregar el arroz, revolver y cocinar hasta que haya perdido casi todo el líquido. Añadir el pescado, preferiblemente en ruedas, colocadas encima del arroz y acabar de cocinar, adornar con el resto de los pimientos.

2 libras de arroz, 2 libras de masa de pescado, 6 tazas de caldo, preferiblemente de pescado, 4 cucharadas de grasa, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 ají grande, 1 limón, 3 cucharadas de harina de castilla, 1 ramita de perejil, 3 cucharadas de puré de tomate, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de bijol, una pizca de pimienta, pimientos morrones (opcional)

### **Arroz con pescado y queso.**

#### **Ingredientes:**

2 tazas de arroz, 3 tazas de caldo de pescado, 1 pizca de sal, 2 cucharadas de mantequilla.

También se necesitan aparte: 2 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de cebolla cruda picada, 1 vaso de vino blanco, 2 tazas de pescado crudo molido,

2 cucharadas de puré de tomate, un poco de sal, 1 pizca de pimienta, 1 pizca de laurel molido, un poco de sal, 1 pizca de pimienta, 1 pizca de laurel molido, 2 hojas de laurel, mejorana, ¼ de queso rallado, 3 cucharadas de cebolla o 2 cebollitas de rabo finamente picadas.

#### **Preparación:**

Cocine el arroz con el caldo, la mantequilla y la sal del mismo modo en que se acostumbra preparar el arroz blanco. Mientras se cuece el arroz, prepare en la sartén, el picadillo en la forma siguiente: sofría la cebolla en la mantequilla junto con el pescado y, mientras se cocina, desmenúcelo. Añada el puré de tomate, el vino seco, sal, pimienta, laurel y un poco de mejorana y déjelo cocer a fuego lento hasta que esté seco. Al momento de servirlo, mézclelo con el picadillo y el resto de la cebolla o cebollino y el queso rallado.

### **Arroz con pollo**

Adobar el pollo con dos ó tres horas de anticipación: polvorear la sal y frotar el ajo machacado. Sofreír ligeramente la cebolla picadita y el resto de los ajos, agregarle el puré de tomate, el ají picadito y la hoja de laurel. A este sofrito se le incorporan los pedazos de pollo dorados por ambos lados, agregar el arroz crudo y lavado, vino ó cerveza y el petit-pois con una parte de los pimientos morrones. Echar el agua a la que antes se le ha puesto el bijol ó azafrán. Tapar y dejar hervir a fuego vivo hasta que esté casi seco. Después, apagar la llama y dejar bien tapado hasta que acabe de secarse. Servir adornado con el resto de los pimientos morrones.

2 libras de arroz, 4 piezas de pollo, 4 dientes de ajo, 1 cebolla, 2 ajíes (pimientos), 1 hoja de laurel, 2 cucharadas de puré de tomate, ½ taza de vino seco ó cerveza, 3 pimientos morrones (opcional), 4 cucharadas de grasa, 1 cucharadita de sal, 6 tazas de agua, una pizca de pimienta, petit-pois (opcional), 1 cucharadita de bijol ó azafrán

### **Arroz con pollo (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Pollo	810 g
Cebollas	60 g
Ají	60 g
Tomate natural	80 g
Ajo	10 g
Sal	(al gusto)

Cerveza	187 ml
Laurel	1 hoja
Comino	(al gusto)
Pimienta molida	(al gusto)
Aceite	60 ml
Arroz	480 ml
Caldo de ave	420 ml
Azafrán	(al gusto)
Tocino	50 g
Perejil	
Zanahoria	60 g
Habichuela	50 g

#### **Elaboración**

Dorar el pollo cortado en cuartos. Incorporar los vegetales y el tocino picado en brunesa. Añadir las especias, el arroz con la cerveza y el caldo. Cocer durante 20 minutos al horno.

### **Arroz con pollo (da de 6 a 8 raciones)**

1 pollo grande (de aproximadamente 4 libras) cortado en 8 pedazos del mismo tamaño  
1 cucharadita de orégano seco  
1 cucharadita de comino molido  
½ cucharadita de pimienta blanca recién molida  
1 cucharada de vinagre de vino tinto

#### **Sofrito y caldo:**

2 cucharadas de aceite de bija o aceite de oliva  
1 cebolla pequeña, bien picadita  
1 ají pimienta rojo, limpio por dentro, sin semillas y bien picadito  
3 dientes de ajo, machacados  
3 cucharadas de cilantro fresco, bien picadito  
1 tomate pequeño, sin semillas y cortado en pedacitos  
3 tazas de agua  
1 taza de vino blanco seco  
1 ½ tazas de cerveza  
½ cucharadita de semillas de bija, o ¼ cucharadita de azafrán  
1 cucharada de pasta de tomate  
¼ taza de aceitunas verdes rellenas con pimienta  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

#### **Para terminar el plato:**

1 libra de arroz de valencia u otro tipo de arroz de grano pequeño  
½ taza de petits pois (chícharos verdes pequeños), enlatados o refrigerados  
2 pimientos rojos, cortado en pedacitos

1. Lave el pollo y séquelo con servilletas de papel. Mezcle el orégano, el comino, la pimienta blanca y el vinagre en un recipiente grande de cristal. Añada el pollo, dándole vuelta a las porciones para cubrirlas con la mezcla. Déjelo en adobo por 15 minutos.

2. Caliente el aceite en una cacerola grande. Dore las porciones de pollo por todas partes, aproximadamente 2 minutos por cada lado. Coloque el pollo en una fuente y sáquele la grasa dejándole solamente 2 cucharadas.

3. Añada la cebolla, el ají pimienta, el ajo y el cilantro y cocine a fuego mediano hasta que estén marchitos (no



dorados), de 1 a 2 minutos. Añada el tomate y cocínelo 1 minuto más. Coloque el pollo nuevamente en la cacerola y cocínelo por 1 minuto.

4. Añada el agua, el vino, la cerveza, el azafrán (en caso de que no se utilice las semillas de bija), la pasta de tomate, las aceitunas, la sal y la pimienta. Deje cocinar hasta que rompa el hervor. Bájelo la candela, tápelo y deje hervir el pollo a fuego lento durante 30 minutos.

5. Mientras el pollo se está cocinando, coloque las semillas de bija en una sartén pequeña con  $\frac{1}{4}$  taza del agua en la que se está cocinando el pollo. Deje hervir a fuego lento durante 5 minutos. Añádale esta mezcla al pollo. (la receta puede prepararse, hasta este punto, con anterioridad.)

6. Termine el plato: lave bien el arroz. La forma más fácil de hacerlo es colocándolo en un recipiente grande con agua fría que lo cubra bien. Dele vueltas al arroz con los dedos y vétele el agua. Vuelva añadir agua, enjuague el arroz y vétele el agua. Repita hasta que al agua salga limpia.

7. Treinta minutos antes de servir, deje que la mezcla de pollo rompa el hervor. Añada, mientras revuelve, el arroz, bájelo la candela, tape la sartén, y deje cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté blando, 20 a 25 minutos.

Si el arroz comienza a secarse, añádale más agua.

Si la mezcla se ve muy aguada, destape la sartén durante los últimos 5 minutos de cocción.

8. Justo antes de que el arroz esté, añádale, mientras revuelve, la mitad de los petits pois y los pimientos. Utilice el resto para adornar los platos y sírvalo de inmediato.

### **Arroz con pollo a la chorrera**

Lavar y cortar el pollo en octavos. Dorar en aceite caliente y sacar. En ese mismo aceite, hacer un sofrito con cebolla y ají picados, perejil, dientes de ajo, y tomates desmenuzados sin semilla. Poner el pollo a que se impregne bien de sofrito, añadir el caldo y dejar hervir unos minutos para que empiece a ablandarse. Agregar vino seco, sal, colorante, comino, pimienta molida y el agua de los pimientos asados. Echar el arroz lavado y revolver bien. Añadir las tres cuartas parte de la cerveza, el zumo del limón y los petit-pois. Es el momento de corregir la sal. Cocinar unos quince minutos. Agregar la cerveza restante y si parece que se va a secar, añadir algo más de vino seco. Dejar a fuego bajísimo hasta que se esponje. Al servir, adornar con tiras de pimientos asados.

1 libras de arroz, 4 porciones de pollo, 2 cucharadas de aceite, 2 cebollas, 1 ramita de perejil, 1 ají grande, 2 dientes de ajo, 5 tomates pequeños, 1 taza de vino seco, 1 cucharadita de sal, 6 tazas de caldo (cuadritos), 1 cucharadita de colorante,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino molido,  $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta molida, 3 pimientos asados, 1 cerveza, 1 limón verde, 1 taza de petit-pois (opcional)

### **Arroz con pollo a la chorrera**

#### **Ingredientes:**

1, 5 kg de pollo, 1 taza de aceite, 4 cebollas, ramitas de perejil, 1 ají grande, 2 dientes de ajo, 12 tomates placeros, 4 tazas de caldo de pollo, 1 taza de vino seco, 1 cucharadita de sal,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino molido,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta molida, 500 g de arroz, 3

pimientos asados, 1 taza de petit pois, 1 botella de cerveza, 1 limón verde.

#### **Preparación:**

Lave y corte el pollo en octavos. Picar bien la cebolla, ají, perejil y ajo. Los tomates desmenúcelos y extraígalos las semillas. Preparar el caldo de pollo. Escoger y lavar bien el arroz.

#### **Elaboración:**

Dore el pollo en el aceite, sáquelo y con este mismo aceite sofría bien todos los sazones, vuelva a incorporar el pollo a este sofrito para impregnarle su olor y sabor, añada el caldo y déjelo hervir unos minutos, agregue el vino seco, sal, azafrán, comino, pimienta molida y el agua de los pimientos. Agregue luego el arroz y revuelva bien todo échele las  $\frac{3}{4}$  partes de la cerveza, zumo de limón y los petit pois, cocínelos unos 15 minutos, agregue la otra parte de la cerveza y si está muy seco agregue un poco más de vino seco. Bájelo bien el fuego y deje que esponje. Listo para comer.

### **Arroz con pollo y fideos (región árabe).**

#### **Ingredientes:**

1 pollo, 1 taza de fideos, 1 taza de arroz, 1 taza de garbanzos cocidos, 2 cucharadas de mantequilla o margarina, 1 cucharada de curry o una pizca de azafrán, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Cueza el pollo entero, quite la piel y desmenúcelo en trocitos. Enseguida dore muy bien los fideos en mantequilla, agregue el arroz, el curry o el azafrán, pimienta, sal y 4 tazas de caldo de pollo colado caliente. Incorpore el pollo y los garbanzos y cocínelo. Debe quedar húmedo y cremoso.

### **Arroz con pollo a la china. (hong-kong).**

#### **Ingredientes:**

2 pollos de 1  $\frac{1}{2}$  kilos cada uno (preferiblemente chicos), 100 g de jengibre fresco, 8 hojas de laurel, sal, aceite de maíz, 500 g de arroz, 100 g de echalot, 60 g de ajos, 100 g de grasa de pollo, 4 cucharadas de jugo de limón, lechuga para adornar, unas cebollitas de rabo, perejil y 4 chiles de árbol.

#### **Preparación:**

En una olla grande se ponen a hervir los pollos, en aproximadamente 3 litros de agua, con un poco de cebolla, ajo y sal. Después se agregan 50 g de jengibre molido y 4 hojas de laurel. Se deja hervir durante 15 minutos. Cuando el pollo esté bien cocido se quita de la olla apartando el caldo y se deja enfriar. Después de 10 minutos se unta con aceite. Se deshuesa, se corta en pedazos; los huesos se ponen en el caldo, que se mantiene caliente. Se lava el arroz. Se pican 50 g de echalot, 50 g de ajos y se saltea con la grasa del pollo. Se agrega el arroz con un poco más de jengibre molido, 4 hojas de laurel y algo de sal.

Se sofríe un poco y luego se vacía el caldo y se deja en el fuego hasta que el arroz se cocine (20 minutos). Después se retiran las hojas de laurel y el jengibre.

Aparte se hace una salsa con chile de árbol seco, echalot y ajos picados. Se muelen bien y se le agrega limón, sal y 2 cucharadas de grasa de pollo derretidas y 2 cucharadas de caldo. Se sofríe ligeramente la salsa. Se hace también otra salsa machacando jengibre y mezclándolo con 2 cucharadas de grasa derretida, sal y un poco de caldo. El arroz se sirve con el pollo deshuesado y se adorna con lechuga, colas de cebollas y perejil picado y las salsas para acompañar y dar sazón.

### **Arroz con pollo estilo yucatán. (méxico).**

#### **Ingredientes:**

2 pollos chicos, ½ kilo de arroz, 1 cucharadita de pimienta, 1 pizca de comino, 2 clavos, ½ cucharadita de cilantro, 1 raja de canela, 3 dientes de ajo, 4 hojas de orégano, vinagre y sal al gusto, 1 chile pimiento, 2 cebollas regulares, 4 a 6 jitomates, 1 taza de chícharos frescos, 1 lata de pimientos morrones o 1 pimiento asado y cortado en rajas.

#### **Preparación:**

Se limpian los pollos y se dividen en cuartos. Se prepara un adobo moliendo la pimienta, ajo, comino, clavos y semillas de cilantro, canela y orégano, y un poco de vinagre y sal; y con esto se adoban los pollos dejándolos un rato en reposo. Aparte, se fríen 2 dientes de ajo crudos y 2 hojas de orégano en manteca suficiente, ya sofritos se les agrega agua hasta cubrirlos y se tapan para que se cuezan. Cuando están casi cocidos se les añaden las cebollas, los jitomates, y el pimiento en rebanadas, todo frito. Se sazona con sal y vinagre. Se cocinan tapados hasta que el caldo se consuma un poco. El arroz, lavado con anticipación, se fríe con un poco de cebolla, jitomate, pimientos y unos dientes de ajo asados; ya fritos se le agregan agua y sal. Los chícharos frescos, unos chiles verdes y una ramita de hojas de cilantro. Se cuece y si le falta agua se añade el caldo de los pollos y un chorrito de vinagre. Al finalizar la cocción se colocan los cuartos de los pollos dentro del arroz, adornándolos con las rebanadas de cebolla y las de pimentón.

### **Arroz con sardinas al ajo.**

#### **Ingredientes:**

½ kilo de arroz, 1 ½ litros de agua, 330 g de harina, 1 kilo de sardinas medianas, 1 cabeza de ajo, 3 pimientos verdes, grandes, 2 huevos, ½ litro de aceite.

#### **Preparación:**

Se frien la mitad de los ajos finamente picados con todo el aceite y se apaga. Las sardinas se limpian y se descabezan se salan, enharinan y se rebozan con huevo batido, se ponen a freír en el aceite de los ajos; de ser posible prepárelas abiertas y desprovistas de la espina. Se apartan. El resto de los ajos se muelen con aceite en un mortero. El arroz se cocina a fuego moderado, agregando los ajos dorados que se habían apartado al principio. Cueva durante 20 minutos. Los pimientos se asan, se les quita la piel y se cortan en rajas. Se colocan en un platón, junto con las sardinas, el arroz y luego el ajo machacado con aceite. Se mete al horno durante 4 minutos y se sirve bien caliente.

### **Arroz con salchicha**

Preparar un sofrito con cebolla, ajo machacado y ají picadito. Una vez dorado, agregar el agua coloreada con bijol y la sal. Adicionar luego las salchichas cortadas en trocitos. Cocinar y adornar con pimientos y petit-pois.

2 libras d arroz, 1 paquete de salchicha, 6 tazas de agua, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 ají, petit-pois (opcional)

### **Arroz con verduras y rabo**

#### **Ingredientes:**

- 1 rabo de vaca o ternera.
- 300 gramos de arroz.
- 2 cebolletas.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- 1 tomate.
- 2 alcachofas.
- caldo de rabo.
- sal.
- aceite.
- perejil picado.

#### **Para cocer el rabo:**

- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- 2 dientes de ajo.
- 1 puerro.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. El rabo se trocea y se pone a cocer en agua abundante, con la verdura y la sal. Tardar unas tres horas en cocerse.
2. Una vez cocido, se reservan por separado la carne del rabo y el caldo.

La verdura se pica finamente y se rehoga en una cazuela con de aceite. Cuando este pochada se le añade la alcachofa cortada en juliana. Sé continua el rehogado y se añade el arroz. Se mezcla con la verdura, se le añade el doble de caldo que de arroz y la sal.

3. Se deja cocer diez minutos antes de agregar la carne de rabo y un poco mas de caldo. Se rectifica de sal y se deja cocer otros 15 minutos, a fuego suave, con la cazuela tapada. Antes de servir se espolvorea con perejil picado.

### **Arroz con verduras y huevos escalfados**

#### **Ingredientes:**

- 1 tomate.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolleta.
- 1 pimiento morrón.
- 300 gramos de arroz.
- caldo de verduras.
- 4 huevos.
- sal y aceite.

#### **Elaboración:**

1. Se pican finamente el tomate, la cebolleta, el pimiento morrón y la zanahoria y se ponen a pochar en una sartén con un chorro de aceite.
2. A continuación, se añade el arroz, se rehoga bien y se cubre con el caldo de verduras, en una proporción de algo

mas del doble de caldo que de arroz. Se sazona y se deja cocer unos 20 minutos.

3. Pasado este tiempo, se añade los huevos, procurando que no se rompan, y se dejan hervir dos minutos. Se retira del fuego y se deja reposar tapado durante tres minutos.

### **Arroz con vegetales**

Lavar y escurrir el arroz. Cortar todos los vegetales en cuadritos de media pulgada y unir con el maíz previamente desgranado y hervido. Hacer un sofrito con todos los sazones picados y el puré de tomate, agregar todos los vegetales y cocinar durante cinco minutos. Echar el arroz con el agua, sal pimienta, tapar y dejar que se cocine hasta que el arroz se ablande.

2 libras de arroz ,6 tazas de caldo, 1 zanahoria, 1 papa, 1 mazorca de maíz, 1 taza de habichuela, 1 cebolla, 1 ají, 3 dientes d ajo, 2 cucharadas de puré de tomate, 4 cucharadas de grasa, 1 cucharadita de sal, pimienta a gusto

### **Atole arroz**

Cocinar el arroz en un litro de agua y la sal hasta que se ablande, pero sin dejarlo secar totalmente. Introducir el arroz caliente en una batidora con suficiente agua ó leche, azúcar, el maní y los condimentos a gusto, para hacer un batido espeso. Se puede consumir caliente ó frío a manera de desayuno, merienda ó en otras ocasiones.

1 taza de arroz, ½ taza de maní tostado, una pizca de canela u otros condimentos, azúcar a gusto, una pizca de sal, ¼ taza de leche (opcional), espaguetis

### **Congrí (4 raciones)**

Esta particular combinación de dos proteínas de origen vegetal, constituye uno de los valores más representativos de nuestro patrimonio culinario. Variantes similares de arroz con frijoles se encuentran en república dominicana (donde se conoce como gallo pinto), puerto rico, haití, bahamas y otras islas del caribe.

Sobre el congrí plantea el sabio cubano don fernando ortiz que "es vocablo venido de haití donde a los frijoles colorados se les dice congó y al arroz riz, como en francés.

### **Ingredientes**

Frijol colorado	100 g
Agua	800 ml
Ají	2 unid.
Masa de cerdo	100 g
Aceite	20 ml
Cebolla	60 g
Ajo	4 dientes
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Orégano	(al gusto)
Tomillo	(al gusto)
Arroz	200 g
Bacón	50 g

### **Elaboración**

Lavar y remojar los frijoles en agua, con un ají, desde la noche anterior. Cocinarlos en la misma agua hasta ablandar. Colarlos y separar la mitad del líquido. Cortar la carne de cerdo en jardinera pequeña, sofreírla en sartén y

escurrir de grasa. En el mismo recipiente, sofreír cebolla, ajo y ají en brunesa. Añadir los frijoles, la mitad del líquido antes separado, el orégano y el tomillo, puntear de sal y pimienta. Cuando empiece a hervir, añadir el arroz lavado y la mitad del bacón previamente salteado. Tapar hasta que termine de cocinar y añadir la otra parte del bacón.

### **Arroz congrí**

Lavar los frijoles y remojarlos en agua con 1 ají y 1 diente de ajo machacado desde la noche anterior ó por lo manos algunas horas antes. Cocinar en la misma agua del remojo hasta que se ablanden. Separar el agua de los frijoles y medir 1 litro de agua (o completar hasta esta medida). Sofreír la recortaría para chicharrones hasta que suelte la grasa y en esta, el comino y el orégano; así como la cebolla, el ají y el ajo, todo bien picado. Añadir los frijoles, el agua de los frijoles, la sal y el azúcar. Cuando comience a hervir añadir el arroz y dejarlo a fuego mediano bien tapado hasta que se ablande. Al momento de servir, sofreír la empella en trozos pequeños en 2 cucharadas de grasa hasta que se doren, incorporar los ajos machacados hasta que también se doren un poquito y verterlo sobre el congrí. Remover con un tenedor.

2 libras de arroz,1 libra de frijol colorado,1 ají,1 cebolla,3 dientes de ajo,1 cucharaditas de sal,1 cucharadita de azúcar,¼ cucharadita de comino,¼ cucharadita de orégano,½ libra de recortaría de cerdo,½ libra de empella ó similar,2 cucharaditas de grasa,6 tazas de agua

### **Arroz chino**

**Microondas: si**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: medio**

**Para 4 personas**

400 g de arroz de grano largo  
200 g de magro de cerdo o pechuga de pollo, picado  
3 pimientos verdes, picados  
6 cebolletas, cortadas en tiritas  
100 de tallos de soja germinada  
6 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de aceite  
Sal

Ponga una cazuela al fuego con abundante agua con sal; cuando rompa a hervir, añada el arroz y cuézalo hasta que esté suelto y en su punto. Viértalo en un colador y déjelo escurrir. Mientras se cuece el arroz, caliente el aceite en una sartén grande, al fuego. Añada la carne picada y fríala hasta que esté suelta, removiéndola frecuentemente. A continuación, incorpore los pimientos, las cebolletas, los tallos de soja y la salsa de soja. Déle unas vueltas a todo, sazone al gusto y fría lentamente durante 10 minutos o hasta que las verduras y la carne estén tiernas. Finalmente, incorpore el arroz escurrido y saltee a fuego vivo durante un par de minutos, mezclando todo bien.

### **El arroz en olla express.**

La proporción de caldo o de agua debe ser de ¼ de litro por 100 g de arroz. El tiempo de cocción es de aproximadamente 8 minutos desde que la válvula indica que ha empezado este proceso. De4spués debe enfriarse

con precaución la olla bajo un poco de agua y destaparse y dejar en reposo 3 minutos.

Si se trata de un arroz caldoso, o sea casi  $\frac{1}{4}$  de litro. El tiempo de cocción es de 8 a 10 minutos, y al término de ese tiempo, debe tomarse con precaución la olla al destaparla, y servir de inmediato.

### ***Kedgeree. (arroz con sierra ahumada).***

Se cree que este platillo es originario de la india, pero como muchos ingleses lo adoptaron, afirman que es un platillo nativo de su país.

#### **Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  kilo de sierra ahumada que se pasa por agua durante 10 minutos, 3 tazas de arroz integral cocido,  $\frac{1}{4}$  de taza de mantequilla derretida, 1 cucharada de curry en polvo, 1 pizca de pimienta de cayena o chile piquín o de árbol en polvo, 4 huevos cocidos finamente picados, 4 cucharadas de perejil finamente picado.

#### **Preparación:**

Retire el pescado del agua y séquelo, elimine las espinas. Mézclelo con el arroz cocido y prepare una salsa con la mantequilla derretida,. Sazonándola con los huevos revolviendo muy bien. Combine esta salsa con la mezcla de arroz y pescado, cuando esté bien caliente en baño maría, sirvalo y adórnelo con el perejil picado.

### ***Los arroces en cazuela o en puchero.***

Pueden utilizarse utensilios de barro o metálicos, y los arroces deben ser siempre caldosos o secos. Las proporciones de arroz son de 50 a 100 g por persona y un poco más de  $\frac{1}{4}$  de litro de caldo por persona en función de la receta. Como en los otros casos, el arroz debe vaciarse cuando el caldo está hirviendo; y si se requiere que el arroz se sofriá, el caldo que se le añada también debe estar hirviendo. La cocción dura entre 15 y 18 minutos, según si el arroz es caldoso o seco. Asimismo, debe probarse entre los 12 y 15 minutos en el punto. Para los pucheros la cocción se sitúa entre 15 y 17 minutos a fuego medio,. Y una vez que está listo debe servirse de inmediato para que se siga cociendo.

### ***Arroz frito***

Cocinar el arroz blanco sin sal y sin grasa, y dejar enfriar; así como el marisco, pescado ó pollo y cortar en pequeñas porciones al igual que el jamón, ajamonada ó carne de cerdo. Hacer dos tortillas finas de un solo huevo y cortar en tiras. Lavar bien los frijolitos chinos y si no tiene, usar col cruda picadita. Calentar el aceite y sofreír los ajos machacados hasta que estén doraditos, incorporar el arroz y revolver cuando esté caliente echar poco a poco todos los ingredientes sin dejar de remover. Lo último que se añade es el cebollino. Servir caliente. (más que una receta, el arroz frito es una forma de cocinar arroz con diferentes ingredientes de origen animal y vegetal, sazonado con determinados condimentos que le dan un color, olor y sabor característicos.

2 libras de arroz,6 tazas de agua, $\frac{1}{2}$  libra de jamón, carne de cerdo ahumada ó jamonada, $\frac{1}{2}$  libra de mariscos, pescado ó pollo,2 tortillas finitas,3 cucharadas de salsa

china,2 tazas de frijol chino ó col cruda, picada en tiritas,2 tazas de cebollino picadito,2 dientes de ajo,3 cucharadas de aceite, sal a gusto

### ***Arroz frito***

#### **Ingredientes:**

- 300 gramos de arroz.
- 100 gramos de chorizo de freír.
- 2 huevos duros.
- 8 pimientos de piquillo.
- sal.
- 100 gramos de jamón.
- aceite.

#### **Elaboración:**

1. Primero cocemos el arroz en abundante agua, con sal. Una vez cocido, lo escurrimos y lo refrescamos poniéndolo bajo el chorro de agua fría.
2. En una sartén, con un poco de aceite, freímos el chorizo y el jamón cortado en pequeños dados. Cuando estén dorados, añadimos el arroz, lo salteamos, probamos de sal y lo espolvoreamos con perejil.
3. Para servirlo, ponemos el arroz con los embutidos en una fuente. Picamos el huevo y lo pasamos por el pasapuré, colocando este encima de la fuente con arroz.
4. Por último, ponemos los pimientos de piquillo fritos. Es conveniente freírlo lentamente unos quince minutos para que estén en su mejor punto. También se pueden asar al horno.

### ***Arroz frito (indonesia)***

#### **Ingredientes:**

250 g de arroz largo, 1  $\frac{1}{2}$  litros de agua, 1 pizca de sal, 100 g de pulpa de jaiba, 100 g de camarones secos, 200 g de gallina hervida, pelada y deshuesada, 3 cebollitas, 1 diente de ajo, 1 taza de aceite de oliva, 1 pimiento rojo, 2 cucharadas de perejil picado.

#### **Preparación:**

Lave el arroz hasta que el agua salga limpia. Hierva agua con un poco de sal, añada el arroz y cocínelo a fuego medio con el recipiente destapado durante 12 o 15 minutos. Escurra el arroz en un colador y rocíelo con agua tibia, déjelo escurrir y devuélvalo a la cacerola, séquelo 1 o 2 minutos a fuego lento removiendo muy suavemente. Pele los camarones y limpie muy bien la pulpa de jaiba cocida. Corte la gallina en tiras muy finas, pele y pique las cebollas y el ajo. Aparte, caliente el aceite y sofriá la cebolla y el ajo picados a fuego lento. Pique el pimiento y añádalo, sofríalo brevemente e incorpore el curry. Al cabo de unos minutos adicione la carne de gallina y fríala 10 minutos más, sin dejar de remover. Por último, añada la pulpa de jaiba y los camarones, y sofriá ligeramente. Añada el arroz formando una cúpula y espolvoréelo con perejil.

### ***Arroz frito vegetariano***

Poner el arroz cocinado en una olla con el aceite caliente y se sigue cocinando durante un minutos con el vino. Revolver continuamente y agregar la salsa de soya y continuar cocinando dos ó tres minutos. Adicionar cebollino, ají y acelga. Por último, los frijoles chinos y terminar de cocinar. Servir caliente.



2 libras de arroz, 1 taza de cebollino, 1 tazas de acelga, 2 tazas de frijol germinado chino, ½ taza de ají, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadas de salsa de soya, ½ taza de vino seco, sal a gusto

### **Arroz frito con camarones. (tailandia).**

#### **Ingredientes:**

8 dientes de ajo bien picados, ¼ de taza de aceite, ½ kilo de camarones crudos y cortados en trozos y sin cáscara, 3 huevos batidos, 1 cebolla mediana cortada en rodajas delgadas, 3 tazas de arroz al vapor, 1 cucharada de salsa de ostión, 2 cucharaditas de azúcar, 1 cucharadita de pimienta roja molida, 1 limón cortado en 4, 1 pepino pelado y rebanado, 1 jitomate grande cortado en cuarterones y unas hojas de cilantro para adornar.

#### **Preparación:**

En una sartén ponga el aceite y el ajo picado a fuego lento. Espere a que el ajo esté bien dorado. Añada los camarones moviendo constantemente. Agregue los huevos y la cebolla sin dejar de mover. Cuando el huevo esté cocido aumente el fuego y vierta el arroz, la salsa de ostión y el azúcar, mueva hasta que todos los ingredientes estén incorporados y cocinados. Quítelo del fuego y ponga la pimienta roja, revuélvalo y sírvalo en un platón decorado con el limón, el pepino y el jitomate. Finalmente adórnelo con el cilantro.

### **Arroz frito con puerco y chile verde.**

#### **Ingredientes:**

5 dientes de ajo picado, ¼ de taza de aceite de maíz, 1 kilo de lomo de puerco cortado en tiras, 3 tazas de arroz hervido, 2 cucharadas de salsa de ostión, 1 cucharada de azúcar, 2 chiles verdes cortados en tiras, ½ taza de albahaca o menta picada y cilantro para adornar.

#### **Preparación:**

En una sartén ponga a dorar el ajo picado. Agregue la carne de puerco cortada en tiras y fríala durante 10 minutos hasta que esté bien cocida. Suba la flama t agregue el arroz, la salsa de ostión y el azúcar, fría por otros 5 minutos o hasta que los ingredientes estén cocinados. Agregue el chile y la albahaca picada, mezcle todo perfectamente, póngalo en un platón y adórnelo con cilantro, albahaca o menta.

### **Arroz gratinado**

#### **Ingredientes:**

- medio kilo de arroz.
- 6 pimientos.
- 150 gramos de mantequilla.
- 2 dientes de ajo.
- sal.
- aceite.
- queso rallado.

#### **Elaboración:**

1. En una cazuela se pone a calentar abundante agua con sal y aceite. Cuando est, hirviendo, se añade el arroz, se deja cocer durante 15 minutos, aproximadamente, y se escurre.
2. En una sartén, con aceite y un trozo de mantequilla, se fríen los pimientos, cortados en tiras, y el ajo. Cuando

estén pochados se retiran de la sartén y en el aceite sobrante se rehoga el arroz.

3. El arroz rehogado se coloca en una fuente de horno, con los pimientos por encima, unas nueces de mantequilla y el queso. Se pone a gratinar durante 8 minutos y se sirve.

### **Guiso de carne con arroz**

#### **Microondas: no**

#### **Congelación: si**

#### **Tiempo de elaboración: largo**

#### **Para 4 personas**

500 g de carne de ternera  
1 cebolla grande  
300 g de zanahoria  
5 cucharadas de aceite  
2 pimientos rojos y secos  
400 g de arroz  
1 cucharada de puré de tomate  
1 cebolleta  
1 hoja de laurel  
Sal y pimienta negra, recién molida

#### **Para el adobo:**

150 ml de vino tinto  
150 ml de vinagre o de zumo de limón  
Pimienta de cayena  
1 diente de ajo triturado  
Una pizca de salsa de soja  
Sal

Corte la carne en dados pequeños y sazónela con sal y pimienta. Vierta en un cuenco todos los ingredientes del adobo, mezcle bien, agregue la carne y deje macerar durante 2 o 3 horas. Mientras tanto, corte las zanahorias en rodajas, y pique la cebolla. Caliente el aceite en una cazuela y dórelas a fuego vivo. Una vez transcurrido el tiempo de maceración de la carne, añádala a la cazuela, y dórela, removiéndola constantemente. Agregue el arroz, déle unas vueltas para que se tueste, incorpore los pimientos troceados, el puré de tomate, la cebolleta picada y la hoja de laurel, y añada finalmente, agua caliente, midiéndola para que sea el doble del volumen del arroz. Sazone con sal y pimienta y deje cocer a fuego lento durante 20 minutos. Vierta el guiso en una fuente y sírvalo.

### **Hie yook chow faw. (arroz frito con jaiba o cangrejo) (china).**

#### **Ingredientes:**

150 g de pulpa de jaiba o de cangrejo, o en su defecto de camarón sin cáscara, 1 kilo de arroz hervido, 3 huevos grandes y ½ taza de cebollín o colas de cebolla finamente picadas.

#### **Preparación:**

Se batan bien los huevos y se les agrega la carne de cangrejo, jaiba o camarón; en este último caso, el camarón troceado se vierte en una cazuela con aceite y se pone a cocer durante un minuto. Se añaden el arroz hervido, sal y pimienta al gusto y unas cuantas gotas de salsa de soya; se cocina a fuego vivo durante 3 minutos. Mientras, se le da vuelta ligeramente al arroz para impedir que se pegue y para que quede bien mezclado con el huevo. Por último, se

añaden el cebollín o las colas de cebolla finamente picadas. Se sirve bien caliente.

### **Arroz hervido con salsa verde**

#### **Ingredientes:**

- 300 gramos de arroz.
- 12 espárragos trigueros cocidos.
- 2 dientes de ajo.
- 2 cebolletas.
- 200 gramos de almejas.
- aceite.
- 2 vasos de caldo de cocer los espárragos.
- sal.
- perejil picado.
- 1 cucharada de harina.

#### **Elaboración:**

1. Se pone al fuego una cazuela con abundante agua y sal. Cuando el agua rompa a hervir se agrega el arroz. Cuando el arroz est cocido, se escurre y se refresca bajo el chorro de agua fría.
2. En una cazuela se ponen a pochar la cebolleta y el ajo picado en cuanto tomen color, se añaden las almejas y la harina, removiendo bien durante un par de minutos.
3. Cuando las almejas se hayan abierto, se agrega el caldo, los espárragos y el arroz, y se deja cocer a fuego suave durante dos minutos más. Por ultimo, se rectifica de sal y se espolvorea con perejil picado.

### **Hojas de col rellenas con arroz.**

#### **Ingredientes:**

8 hojas de col, 2 litros de agua, 1 pizca de sal, 1 cucharada soperas de aceite de oliva, 1 cebolla pequeña, 1 litro de caldo de verduras de la receta básica, 2 cucharadas soperas de crema, 1 pizca de nuez moscada, suficiente relleno de arroz para verduras.

#### **Preparación:**

Se hierven las hojas de col durante 5 minutos y se extienden sobre unos paños de cocina limpios. Se tiene preparado el arroz y el relleno para verduras según la receta básica. Se enciende el horno a temperatura media. Se ponen 2 hojas de col, una sobre la otra, y sobre las mismas 2 cucharadas soperas del relleno. Se enrollan y se colocan en una fuente de horno. La cebolla se reahoga en aceite caliente y se reparte por encima. En la fuente del horno se vierte el caldo de verduras hasta cubrir las hojas, se espolvorea con nuez moscada y se hornea durante una hora. La crema líquida se añade al momento de servir.

### **Arroz integral.**

Son notables las diferencias que puede haber en los sistemas para cocinar el arroz integral y otros tipos de arroz. Los granos, por la capa de salvado que conservan, ofrecen más resistencia a la penetración del agua. Por tal motivo, para conseguir un buen cocimiento hay que ponerlo en un recipiente con agua fría y encender el fuego e ir aumentando la intensidad del calor, para que después de los primeros 5 minutos, suelte un hervor fuerte. Este calentamiento debe continuarse a fuego lento y tapar el recipiente a lo largo de todo el cocimiento. Como su sabor natural es más pronunciado, hay que ponerle poca sal. Las

proporciones por persona de este arroz son menores porque satisface bastante más que el arroz común.

### **Arroz integral con verduras**

#### **Ingredientes:**

- 300 gramos de arroz integral.
- 1 litro de agua o caldo de verduras.
- 100 gramos de judías verdes.
- 2 zanahorias.
- sal.
- 50 gramos de espinacas.
- 1 tomate.
- 2 dientes de ajo.
- aceite.

#### **Elaboración:**

1. Picamos las judías, las zanahorias, el tomate y los ajos y lo rehogamos todo en una cazuela, con aceite.
2. Añadimos el arroz y lo rehogamos para que quede suelto.
3. Agregamos el caldo y la sal y lo dejamos cocer una hora, aproximadamente, ya que el arroz integral tarda algo mas en cocerse.
4. Mientras tanto, picamos las espinacas y las agregamos al arroz. Dejamos cocer cinco minutos, ponemos a punto de sal y servimos.

### **Arroz inflado con camarones y pollo.**

#### **Ingredientes:**

30 g de arroz, ½ pollo cocido, 250 g de camarones cocidos, 5 ramas de perejil picado, 5 cebollas chicas de rabo, 1 diente de ajo, 1 pimiento rojo, ½ taza de aceite de oliva, el jugo de ½ limón, 1 pizca de sal y azúcar.

#### **Preparación:**

Primero que nada hay que preparar, quizá un día antes, el arroz inflado de la siguiente manera: se vierte el arroz bien lavado en una vasija con agua hirviendo, moviéndolo ocasionalmente con una cuchara de palo, se deja hervir entre 12 y 15 minutos. Se escurre, enjuaga y envuelve en un trapo y se hornea durante 10 minutos. Los pimientos se lavan y se cortan en tiras. Las cebollas se pican con todo y rabo en rodajas; se acitronan con lumbre moderada con un poco de aceite y el ajo machacado, luego agrega el pimiento y el perejil picado, mezclando suavemente. Sin dejar de mover añada el pollo cocido, sin piel y cortado en rebanadas. Se agrega un poco de aceite, después el arroz, un poco de sal y un poco de azúcar. Mezcle continuamente y vierta los camarones. Pasados unos instantes retire de la lumbre. Se vacía todo en una sopera y se le agrega el zumo de limón y las cebollas fritas.

### **Khichiri. (india).**

Es un platillo original de la india que fue llevado a occidente por los británicos y difundido en toda Europa.

#### **Ingredientes:**

250 g de arroz, 250 g de lentejas, ½ cucharada de comino, 50 g de manteca, aceite o mantequilla, según sea el gusto, y sal.

#### **Preparación:**

Se pone a hervir un litro y medio de agua y una vez que está en ebullición se vierten las lentejas, se sazonan y se ponen a cocer a fuego lento hasta que ablanden. Se añade entonces el arroz y se deja cocer. Se calienta la manteca, el aceite o mantequilla, según se haya preferido, y se añade el comino, que empezará a saltar. En ese momento se aparta la sartén del fuego y se vierten el arroz y las lentejas, se mezcla muy bien y se come acompañado con curry de carne, verduras, yogur, chutney o algún adobo de limón.

### Los secretos de la paella.

Los españoles preparan una serie de platillos similares entre sí llamados “paella valenciana”, arroz a la marinera, arroz banda y muchos otros que tienen la particularidad de que todos se cocinan en el utensilio llamado paella. Es un recipiente circular, amplio y de metal con dos asas, que tiene una base extensa y poco profunda, para que el arroz se cueza en extensión y no en altura y puedan introducirse holgadamente todos los ingredientes que lo acompañan. Según Lourdes March en el libro de la paella, los diámetros aconsejables según el número de personas para quienes se va a cocinar son los siguientes:

Para 2-3 personas, 30 cm.; para 4-5 personas, 40 cm.; para 6-8 personas, 50 cm.; para 10 personas, 55 cm.; para 12 personas, 60 cm.; y para 15 personas, 65 cm.

Cuando se va a utilizar por primera vez una paella, llamada también paellera, para evitar que el arroz adquiera un sabor metálico es necesario regar la sartén con vinagre y arenilla, enjuagar y volver a freír normalmente con agua y jabón. Otros incluso aconsejan cocer un poco de arroz con agua, tirarlo y volver a freír con agua y jabón, enjuagar y secar.

Para guardar la paella se debe cubrir con un poco de harina, que evita la oxidación o la ranciedad del aceite.

En general deben calcularse más o menos 100 g de arroz por personas y de 2 a 2 ½ medidas de caldo por cada medida de arroz.

El arroz debe vaciarse en el recipiente cuando el caldo esté hirviendo. Si la receta requiere que el arroz se sofría previamente, el caldo que se le añade debe estar hirviendo. Una vez vaciado el arroz hay que repartirlo siempre con una cuchara de madera y avivar el fuego para restablecer rápidamente la ebullición. Una vez hecho esto el arroz ya no debe removerse. Los paelleros experimentados aconsejan mantener el fuego vivo durante 8 a 10 minutos y disminuirlo gradualmente a medida que avanza el cocimiento. El tiempo de la paella es entre 18 y 20 minutos, y debe cocerse siempre destapada. A partir de los 16 minutos debe probarse el punto del grano y retirarlo del fuego cuando todavía está firme, al “dente”, esto es, cuando haya desaparecido la dureza central pero que aún se note resistencia al masticarlo entre los dientes.

Si acaso se hubiera usted quedado sin caldo y los granos de la superficie no estén suficientemente cocidos, puede cubrir la paella con un trapo húmedo previamente mojado y escurrido y mantenerlo así, apoyado en toda la superficie del arroz durante 5 minutos mientras reposa fuera del fuego. En general se recomienda que los arroces en paella deben reposar 5 minutos fuera del fuego para que adquieran su punto óptimo.

### Arroz malayo

**Microondas: si**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: medio**

**Para 4 personas**

300 g de arroz de grano largo, cocido

2 zanahorias medianas raspadas

Un tallo de apio

1 pimiento verde, sin corazón ni semillas

1 cebolla

3 cucharadas de aceite

150 g de carne de cerdo, sin grasa, picada

2 huevos

2 cucharadas de salsa de soja

Sal

Pique en juliana fina las zanahorias, el apio, el pimiento y la cebolleta. A continuación, caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén al fuego, añada las verduras picadas y deje que se sofrían, removiendo constantemente: incorpore el arroz y la salsa de soja, sazone al gusto y rehóguelo. En un cuenco, bata los huevos junto con una pizca de sal. Caliente el aceite restante en una sartén antiadherente al fuego, incorpore el batido de huevos y prepare una tortilla. Retire la tortilla de la sartén, píquela finamente y añádala al arroz. Por último, deje que se caliente todo, a fuego moderado, y sirva.

### Moros y cristianos (4 raciones)

Esta particular combinación de dos proteínas de origen vegetal, constituye uno de los valores más representativos de nuestro patrimonio culinario. Variantes similares de arroz con frijoles se encuentran en república dominicana (donde se conoce como gallo pinto), puerto rico, haití, bahamas y otras islas del caribe. Sobre el congrí plantea el sabio cubano don fernando ortiz que "es vocablo venido de haití donde a los frijoles colorados se les dice congó y al arroz riz, como en francés.

#### Ingredientes

Arroz	300 g
Frijol negro	150 g
Tocino	40 g
Sal	(al gusto)
Cebolla	40 g
Aceite	30 ml
Ají	20 g
Orégano	(al gusto)
Laurel	1 hoja
Ajo	1 g

#### Elaboración

Dorar las especias con el tocino, el ají, el ajo y la cebolla cortados en jardinera fina. Agregar los frijoles. Puntear con sal e incorporar el arroz y tapar. Dejar cocinar durante 20 minutos.

### Moros y cristianos

Remojar los frijoles desde la noche anterior, al siguiente día poner en la olla con la mitad de sal, la hoja de laurel y uno de los ajíes, tapar y cocinar hasta que se ablanden. Escurrir y si el líquido no da un litro, agregar más agua hasta completarlo. Sofreír en aceite la cebolla y el ají, más tarde añadir la mitad de los ajos, que deben ser

machacados con el orégano y el comino previamente tostados. Agregar los frijoles y el arroz y añadir el agua de los frijoles y el resto de la sal. Dejar cocinar a fuego vivo hasta que rompa e hervor, cocinar a fuego mediano hasta que el arroz se ablande y quede desgranado. Echar el vinagre. Aparte, sofreír los ajos que quedaron en la manteca, machacados hasta que se doren, sacar y verter de forma gradual la grasa en el arroz, y revolver bien para mezclar todo con la manteca. (puede usarse recortaría de cerdo y seguir el procedimiento descrito en la receta del congrí. Tener en cuenta que hay quienes solo diferencian el congrí de los moros y cristianos por el tipo de frijol usado, colorado para el primero y negro para el segundo, y siguen para ambos la misma receta de elaboración).

2 libras de arroz, 1 libra de frijol negro, 6 tazas de agua, 1 ají grande, 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, ½ cucharadita de orégano, ½ cucharadita de comino, 4 cucharadas de aceite, 4 cucharadas de manteca (opcional), 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de vinagre

### **Arroz salteado**

Cocinar el arroz blanco desgranado y al dente (sobre lo durito). Lavar en agua corriente todos los vegetales. Picar el rábano en dos de un centímetro aproximadamente. Picar la habichuelas en tramos de unos dos centímetros y cocinar al dente, en poco caldo; así como la zanahoria en rueda y saltear. Picar muy fino todos los condimentos. Ablandar los chícharos ó el maíz y separar del caldo. Saltear los vegetales crudos; cuando comiencen a ablandarse, añadir los condimentos. Saltear el arroz blanco y adicionar la salsa criolla ó condimentada y el resto de los vegetales. A medio salteo, agregar la habichuela cocinada, continuar salteando con cuidado para que no se desbaraten los vegetales.

2 libras de arroz blanco, ¾ tazas de habichuela, ¼ taza de rábano chino, ½ taza de zanahoria, ½ taza de maíz en grano tierno ó chícharo cocinado, ¼ taza de cebollino, ¼ taza de ajo puerro, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharada de cilantro, 1 ají, 1 cucharadita de apio, 3 cucharadas de aceite, 4 tomates de cocina, salsa criolla, condimentada ó de soya, sal a gusto

### **Salsa de yogurt.**

#### **Ingredientes:**

3 cucharadas soperas de arroz integral, ¼ de litro de caldo de verduras de recetas base, 1 huevo, 2 cucharadas de queso rallado, 4 ramitas de perejil y 1 diente de ajo.

#### **Preparación:**

Se pone a cocer el arroz con el caldo de verduras según la receta básica de arroz integral. Se cuece el huevo, se pela y se parte en trocitos, se pican el perejil y el ajo y se mezclan todos los ingredientes con el arroz y el queso rallado.

### **Otro risotto a la milanese.**

#### **Ingredientes:**

250 g de arroz, 1 lata de 410g de puré de tomate o la pulpa de 3 tomates frescos, ½ barra de mantequilla, 1 cebolla, 1 cucharada de jamón cocido cortado en juliana, caldo (de pollo, de res o de ternera), 100 g de champiñones finamente cortados también en juliana.

#### **Preparación:**

Se fríe en mantequilla la cebolla hasta que esté ligeramente dorada, se agregan el arroz y el puré de tomate o la pulpa de tomates frescos. Se vierte el caldo y luego el jamón cocido y los champiñones. Se cuece al fuego lento durante 20 minutos.

### **Receta básica de arroz blanco**

#### **Ingredientes:**

2 tazas de arroz, 4 tazas de agua, una pizca de sal.

#### **Preparación:**

Se pone el agua con la sal en una cazuela amplia al fuego. Cuando esté hirviendo se vierte el arroz, se remueve y se cuece a fuego mediano de 12 a 15 minutos. Luego se traslada a un colador, se enjuaga rápidamente con agua fría y se escurre. Después se vierte en una fuente amplia y se remueve durante 2 ó 3 minutos con un tenedor para que se apelmace.

### **Receta básica de arroz silvestre.**

#### **Ingredientes:**

1 medida (1 taza) de arroz silvestre necesita 4 medidas de agua y 1 pizca de sal para cocerse.

#### **Preparación:**

Se lava el arroz y se escurre en un colador. Se pone en una cazuela de fondo grueso en agua fría y una pizca de sal. Se calienta y hasta que empiece a hervir se tapa y se deja a fuego lento durante 40 a 50 minutos, hasta que esté tierno. Si a los 30 minutos se ha consumido toda el agua, se puede agregar un poco más, bien caliente. Se destapa y se remueve con un tenedor. Se cuece 5 minutos más y se retira del fuego. Se saca de la cazuela y se pasa a una fuente.

### **Receta básica de caldo de verduras para preparar arroz.**

#### **Ingredientes:**

1 cebolla, 2 zanahorias, 1 poro mediano, 200 g de espinaca o acelgas, ¼ de col mediana, 3 ramas de apio, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 pizca de hierbas de olor, sal y 2 dientes de ajo.

#### **Preparación:**

Se lavan muy bien las verduras y se trocean, la cebolla se parte en cuatro. En una cazuela se pone a calentar el aceite y se refrien la cebolla y los ajos, luego se añaden todas las verduras, se refrien un poco y se agrega ½ litro de agua, se deja cocer tapado durante 15 minutos y luego se añaden 2 ½ litros más de agua, las hierbas de olor y la sal. Se deja cocer una hora más a fuego lento y queda el caldo, que deberá colarse para usarlo en los diversos guisos de arroz que lo requieran.

### **Receta básica de arroz integral.**

#### **Ingredientes:**

3 tazas de arroz  
1 litro de agua o caldo  
1 pizca de sal  
1 hoja de laurel



1 dientes de ajo  
3 cucharadas de aceite de oliva

### **Preparación:**

Limpie el arroz eliminando la cascarilla suelta y los granos defectuosos. Debe lavarse con rapidez. Ponga el arroz en un recipiente con 1 litro de agua fría, una pizca de sal, la hoja de laurel y el ajo. Añada un poco de aceite de oliva y manténgase a fuego vivo durante 5 minutos. Disminuya la intensidad del fuego al mínimo, poniendo un difusor si es necesario, y continúe cocinándolo tapado durante 40 minutos. Retírelo del fuego y déjelo reposar tapado durante 10 minutos. En olla express se prepara del mismo modo, y sólo varía la proporción de agua, esto es, se pone un poco menos y el tiempo de cocción, a fuego lento, será de 30 minutos. Se retira del fuego y se deja reposar tapado 10 minutos.

### ***Risotto con alcachofas.***

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 4 alcachofas medianas, 2 cucharadas de mantequilla,  $\frac{3}{4}$  de litro de caldo, 2 cucharadas de queso parmesano rallado,  $\frac{1}{2}$  limón, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Limpie las alcachofas eliminando las hojas duras externas y aprovechando sólo las partes más tiernas; corte las hojas aprovechando el corazón y póngalas en agua con el jugo de limón mientras se prepara el resto.

Derrita la mantequilla en una cacerola y añada enseguida las alcachofas, sazónelas con sal y manténgalas en cocimiento por 10 minutos a fuego medio. Vierta el arroz dejando que tome gusto por algunos minutos, añada sal si es necesario, agregue pimienta y un poco de caldo, cocínelo cerca de 15 minutos, adicione gradualmente el resto del caldo hirviendo. Cuando el arroz esté cocido, agregue el resto de la mantequilla y el queso rallado y deje reposar con la cazuela tapada por unos minutos antes de servir.

### ***Risotto al azafrán.***

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 90 g de mantequilla, 1 cebolla, 1 copa de vino blanco, 4 cucharadas de queso parmesano rallado o su equivalente, 1 litro de caldo, 1 pizca de azafrán, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

La cebolla picada se fríe en mantequilla (aproximadamente la mitad), se agrega el arroz y se mezcla para que tome sabor, se vierte el vino blanco y se deja evaporar por un momento. Más tarde se añade el caldo poco a poco manteniendo muy ligero el fuego, se cuece por 15 minutos exactos. A medio cocimiento, se agrega el azafrán triturado o hecho polvo y se diluye en el caldo. Al finalizar el cocimiento se agrega el queso y la mantequilla restante, así como un poco de pimienta. Se deja reposar unos minutos antes de servir.

### ***Risotto a la barece.***

#### **Ingredientes:**

50 g de queso de cabra, 250 g de arroz,  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva, 1 litro de agua,  $\frac{1}{2}$  kilo de jitomates frescos, 1 apio

chico, 1 pizca de azúcar, romero, salvia, albahaca, sal y pimienta.

### **Preparación:**

Pele los jitomates y píquelos. Fría en aceite el jitomate y el apio picado finamente y sazónelo. Añada todas las hierbas. Cuezalo a fuego lento y agregue un poco de azúcar y rectifique la sal. A parte, hierva el arroz en agua durante 15 minutos y luego incorpórelo con la salsa y el queso al gusto.

### ***Risotto a la castellana.***

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 50 g de mantequilla, 6 filetes de anchoas,  $\frac{1}{2}$  cebolla, 1 diente de ajo,  $\frac{1}{2}$  taza de puré de tomate,  $\frac{3}{4}$  de litro de caldo de pescado, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.

#### **Preparación:**

Se pican el ajo y la cebolla y se acitronan en una cacerola con el aceite, se agregan los filetes de anchoas picados y se mezclan enseguida con el arroz. Se refrié un poco todo y se agrega lentamente el caldo de pescado. Cuando el arroz está cocido se vierte el ramo de perejil picado y se mezcla un poco antes de servir.

### ***Risotto a la campesina.***

#### **Ingredientes:**

300 g de arroz, 2 tomates picados y pelados, 200 g de calabacitas, 100 g de puntas de espárragos, 100 g de chícharos, 100 g de alubias cocidas, 80 g de queso rallado, 50 g de mantequilla, 1 cebolla mediana, poco menos de 1 litro de caldo, 2 cucharadas soperas de aceite, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Se pica la cebolla y se fríe en el aceite, una vez que está acitronada se agregan los chícharos, las puntas de espárragos y las calabacitas picadas o cortadas en tiras; se mezcla suavemente y se sazona con sal y pimienta. Se añade un poco de caldo y se cuece por 5 minutos, se agrega el tomate picado y se deja cocinar por 5 minutos más. Vierta el arroz mezclando bien y dejándolo cocer por 15 minutos; añada poco a poco el caldo hirviendo. Agregue las alubias cocidas. Más tarde se incorpora la mantequilla y el queso rallado, y el plato está listo.

### ***Risotto a la crema.***

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 1 cucharada de mantequilla, 4 cucharadas de queso rallado,  $\frac{1}{2}$  litro de leche evaporada o de crema dulce, 4 tiras de queso gruyère o similar, 1 cebolla, poco menos de 1 litro de caldo, 1 copa de vino blanco seco sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Se pica la cebolla y se fríe en la mantequilla, se agrega el arroz hasta que tome sabor por algunos minutos. Mezclando. Se agrega el vino poco a poco y luego el caldo hirviendo. Después de 10 minutos se añaden las tiras de queso, el queso rallado y la leche evaporada. Se sazona con sal y pimienta y se deja hervir por 10 minutos más.

### ***Risotto con frijoles.***

#### **Ingredientes:**

300 g de arroz, 200 g de frijoles muy frescos, 1 cebolla, 50 g de mantequilla, 50 g de tocino, 1 litro de caldo, 1 cucharada de perejil picado, aceite de oliva, sal, pimienta.

#### **Preparación:**

Primeramente se ponen a cocer los frijoles durante cerca de 90 minutos, o lo suficiente (30 minutos) en olla express. Mientras, pique la cebolla y el tocino y fríalos con la mantequilla y 2 cucharadas de aceite de oliva. Agregue el arroz y fríalo hasta que tome sabor, después añada el caldo hirviendo poco a poco, dejando cocer el arroz por 20 minutos. Cuando termina el cocimiento se agregan los frijoles sin su caldo, se sazona con sal y pimienta y se deja reposar por unos minutos antes de servir.

### ***Risotto con hongos.***

#### **Ingredientes:**

100 g de arroz, 100 g de hígado de pollo, 90 g de mantequilla, 150 g de hongos secos, 3 filetes de anchoas, 1 diente de ajo, ¼ de litro de caldo, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Los hongos secos se remojan en agua templada. El diente de ajo se dora en un poco de mantequilla y aceite; se agregan los hongos partidos en rodajas (previamente escurridos), los hígados picados y los filetes de anchoa hechos puré. Se mezcla todo y se cuece por algunos minutos, agregando el caldo poco a poco. Se mantiene en la lumbre por unos minutos, se sazona con sal y pimienta. Se incorpora el arroz y se deja a fuego medio; añada el resto de la mantequilla hasta que esté listo.

### ***Risotto con habas.***

#### **Ingredientes:**

300 g de arroz, 300 g de habas secas sin cáscara, 1 lata chica de puré de tomate o el equivalente a una taza, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 hoja de apio, 4 ramas de perejil picado, un poco más de ¾ de litro de caldo, aceite de oliva, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Pique la cebolla, la zanahoria y el apio y sofríalos con un poco de aceite, agregue el puré de tomate, media taza de agua, las habas, y sazone con sal y pimienta. Deje cocer a fuego lento 20 minutos y añada enseguida el arroz, mézclelo un poco dejando que tome su gusto y vierta despacio el caldo hirviendo, mezclando. Manténgalo en el fuego durante 20 minutos, deje reposar un poco y antes de servir espolvoree el perejil picado.

### ***Risotto al limón.***

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 1 cebolla chica de rabo, 2 cucharadas de mantequilla, el jugo de un limón grande, ½ vaso de vino blanco, 1 pedacito de cáscara de limón raspada, 2 cucharadas de perejil picado, 2 cucharadas de granulado de caldo de res.

#### **Preparación:**

Pique la cebolla con todo y rabo y sofríala en un poco de aceite de oliva, agregue el arroz y déjelo que tome sabor; agregue el vino y la rapadura del limón, teniendo cuidado de no incluir la parte blanca interna de la cáscara, que amarga. Mientras tanto, hierva un litro de agua, añada las cucharadas de granulado de caldo de res y agréguelo gradualmente al arroz; cocine durante 15 minutos. Lleve de nuevo a la lumbre y adicione el perejil picado y el jugo de limón, sazone con sal y pimienta y sírvalo. Si desea hacerlo más exquisito puede agregar mejillones o almejas cocidas como guarnición, a la hora de servirlo.

### ***Risotto a la rossini.***

#### **Ingredientes:**

300 g de arroz, 100 g de mantequilla, 100 g de hígado cocido de pato o en su caso de pollo, 100 g de lengua de res ahumada, 1 taza de natas o crema de leche, ½ botella de vino blanco seco, ½ litro de caldo, 100 g de queso parmesano rallado, ½ cebolla y sal.

#### **Preparación:**

Corte la cebolla en rodajas y fríala con la mitad de la mantequilla, añada el arroz y fríalo mezclando por algunos minutos. Agregue el vino blanco poco a poco moviendo suavemente y añada después el caldo bien caliente. Se cuece por cerca de ¼ de hora, se sazona con sal y se agregan las natas, la mantequilla restante, el parmesano y la negua cortada en tiras muy delgadas así como el hígado de pato o pollo picado. Mezcle bien y deje reposar el arroz hasta que se cueza completamente y sirva.

### ***Risotto al ron.***

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 200 g de salchichas, 80 g de queso rallado (de preferencia parmesano), 30 g de mantequilla, 50 g de tocino, 1 cebolla de rabo, 1 zanahoria grande, 1 hoja de apio, ¾ de litro de caldo, 3 cucharadas soperas de ron, sal.

#### **Preparación:**

Pique el tocino y las verduras lavadas, revuelva y sofría, agregue el ron y deje evaporar, añada las salchichas cortadas en pedacitos y cocínelo por unos 10 minutos. Agregue el arroz, mezcle bien y añada el caldo hirviendo, poco a poco, y mantenga el fuego por cerca de 15 minutos. Sazone con sal, retire de la lumbre e incorpore la mantequilla y el queso rallado a la hora de servir.

### ***Risotto a la sarda.***

#### **Ingredientes:**

300 g de arroz, 200 g de carne de puerco o salchichas de puerco, 2 jitomates pelados, 1 rebanada de tocino, 1 pizca de azafrán, 2 cucharadas de queso de cabra rallado, 1 cebolla pequeña, ¾ de litro de caldo, un poco de aceite, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Pique el tocino y la cebolla y fríalos con 2 cucharadas de aceite de oliva, añada la carne de puerco o salchichas partidas en pedazos, la pulpa del jitomate picado y el azafrán. Deje freír, sazone con sal y pimienta y espere hasta

que la carne esté cocida. Agregue el arroz, mezcle, refría un poco y vierta despacio el caldo hirviendo. Espere a que el arroz se cueza lentamente, y a la hora de servir espolvoree el queso de cabra rallado.

### ***Risotto a la parmesana.***

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 90 g de mantequilla, 100 g de queso parmesano rallado, 30 g de tuétano de vaca, ½ cebolla picada, ½ copa de vino blanco, poco menos de un litro de caldo, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Con la mitad de la mantequilla fría el tuétano picado y la cebolla, agregue la pimienta y espere hasta que la cebolla esté bien frita. Añada el vino, déjelo evaporar y vacíe el arroz mezclando por algunos minutos, continúe el cocimiento y vierta poco a poco el caldo hirviendo y sal. Pasados cerca de 20 minutos, retire de la lumbre y agregue el resto de la mantequilla y el queso parmesano, mezclándolos bien antes de servir.

### ***Risotto con pancita.***

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 400 g de pancita bien cocida, 1 cebolla, 2 hojas de apio, 1 zanahoria, unas ramas de perejil, 1 jitomate grande maduro, 50 g de tocino, 4 cucharadas de queso rallado, 4 cucharadas de aceite de oliva, poco más de 1 litro de caldo, sal y pimienta.

#### **Preparación:**

Se pone a hervir ½ hora la pancita (cocida y picada) en agua y sal con algunas hierbas de olor, un poco de cebolla, 1 hoja de apio, 1 rama de perejil y las zanahorias cortadas en rodajas. Se pica la cebolla y el apio restantes y se sofríen en aceite con el tocino picado. Se agrega el arroz dejando que tome sabor por algunos minutos y después el tomate picado. A continuación se añade la pancita picada y bien cocida con un poco de su agua. Previamente se retiran las verduras. Se agrega el caldo de res y también, poco a poco, el agua de la pancita hasta que se cueza el arroz. Finalmente se incorporan el queso y un poco de sal y pimienta; debe quedar caldoso.

### ***Risotto de pasitas.***

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 2 cucharadas soperas de pasitas blancas, 50 g de queso rallado, 1 diente de ajo, 2 ramas de perejil, 3 cucharadas de aceite, poco menos de 1 litro de caldo y sal.

#### **Preparación:**

Primeramente se ponen a remojar en agua tibia las pasitas. Se pican el ajo y el perejil, se fríen en aceite, se agrega el arroz y se sofríe, se deja que tome sabor y se agrega después el caldo hirviendo poco a poco, se cuece durante 15 minutos. Algunos minutos antes de acabar el cocimiento se sazona con sal, se agregan las pasitas y el queso, se mezclan y está listo para servir.

### ***Risotto al vino tinto.***

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 50 g de mantequilla, 1 cebolla, 1 apio, 1 zanahoria, 1 botella de vino tinto, 4 cucharadas de queso rallado, ½ litro de caldo, sal, pimienta.

#### **Preparación:**

Pique la cebolla, la zanahoria y el apio, y fríalos en un poco de mantequilla durante aproximadamente 10 minutos. Añada el arroz, mezcle y fríalo por algunos minutos. A continuación, alternadamente vacíe un poco de caldo y un poco de vino a la vez, deje que hierva aproximadamente 20 minutos. Retire el arroz de la lumbre y agregue el queso rallado y el resto de la mantequilla, sazone con un poco de sal y pimienta y tape el recipiente por algunos minutos antes de servir.

### ***Paella vegetariana***

Cortar en cuadritos la zanahoria, habichuela, berenjena, calabaza y e porciones finas la col, apio y el ajo puerro. Hidratar la proteína vegetal. Formar albondiguillas pequeñas. Saltear los vegetales por separados. Sofreír el arroz con el aceite, adicionarle el caldo, los vegetales y salsa criolla, puntear de sal. Cocinar hasta que el grano abra y quede ensopado. Mezclar con cuidado. Decorar con el perejil y los huevos cocidos cortados finamente: el pimienta en tiras, y las albondiguillas de proteína vegetal. 1 libras de arroz, 1 cucharadas de aceite, ¼ taza de zanahoria, ¼ taza de habichuela, ¼ taza de berenjena, ½ taza de calabaza, ¼ taza de col ó frijol chino, 1 cucharada de apio, 1 cucharadas de ajo puerro, ½ taza d salsa criolla, 6 tazas de caldo (cuadritos), sal a gusto, decoración (opcional), 1 pimienta rojo, 2 huevos cocidos, perejil, ½ taza de proteína vegetal

### ***Pimientos a la risotto.***

#### **Ingredientes:**

4 pimientos rojos o verdes de buen tamaño duros y bastante grandes, 200 g de arroz, 1 jitomate maduro, 1 cebolla, 100 g de champiñones, 4 cucharadas de queso rallado parmesano u otro, 100 g de salchichas, ½ litro de caldo, 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 barra de mantequilla, (90 g), sal, pimienta.

#### **Preparación:**

Limpie muy bien los champiñones, lávelos y córtelos en rebanadas, fríalos en un poco de aceite cerca de 10 minutos; sazone y añada la pimienta y el puré de tomate. Pele y pique el tomate. Pique la cebolla y las salchichas y vacíe en una cacerola con aceite y manteca. Sofría por algunos minutos y agregue el arroz. Luego se vierte el tomate y el caldo y se deja cocer cerca de ¼ de hora. Vacíe el arroz en un plato y añada el queso rallado, mezcle un poco, agregue el tomillo y los champiñones y sazone con sal y pimienta. En una cacerola hierva con un poco de sal y vacíe los pimientos dejándolos hervir por 5 minutos. Córtelos, retire las semillas y rellénelos con el arroz ya preparado, póngalos en un recipiente untado con un poco de aceite. Finalmente se meten al horno por cerca de ½ hora teniendo cuidado de rociar un poco de agua de vez en cuando.

### ***Pish-pash. (india).***



Se considera a éste uno de los platillos favoritos de los europeos que viven en la india.

**Ingredientes:**

250 g de arroz blanco, 1 pollo chico, 1 camote de jengibre (aproximadamente 4 cm), 1 cebolla grande, sal ½ cucharadita de gram masala (especias calientes o picantes) o en su defecto pueden usarse chiles de árbol y pimienta negra, 50 g de lentejas, ½ taza de aceite de maíz., 3 hojas de laurel, 1 cucharadita de pimienta negra.

En nuestro país es difícil encontrar el gram masala, que es una combinación de chile picante con otras especias como pimienta, jengibre seco, etc., por lo que puede utilizarse todo ello molido.

**Preparación:**

Se limpia el pollo y se corta en trozos. La cebolla se corta en rodajas y se pone en aceite hasta que dore, se adicionan después el pollo y los ingredientes restantes incluido el arroz; se sofríe todo y se cubre con aproximadamente un litro de agua. Se hierve a fuego lento hasta que el pollo esté tierno, en ese momento el agua se habrá evaporado por completo y todos los granos de arroz deberán estar separados, aunque estarán más masosos que en el caso del “pilau”.

**Arroz pilaf, pilav o pilau**

Es un plato popular en África del norte, Turquía, Bulgaria, Rumania, Oriente Medio, India, Pakistán, Ceilán, Birmania y en el extremo oriente y, por supuesto, su preparación varía de uno a otro país. No obstante, quizás el más popular sea el pilaf turco.

**Ingredientes:**

2 tazas de arroz blanco o integral  
50 g de mantequilla  
4 jitomates o una lata de 450 g de puré de tomate  
3 ½ tazas de caldo o agua al gusto  
½ cucharadita de sal.

**Preparación:**

Los jitomates se cortan en trozos pequeños, de preferencia eliminando la cáscara, o también puede usarse el puré de tomate; en ambos casos se vierten en una cacerola con la mantequilla. Se añade el caldo y la sal y se hierve de 2 a 3 minutos. Se agrega el arroz mientras el líquido está hirviendo y se remueve muy lentamente. Después se tapa la cacerola y se cuece a fuego lento hasta que el arroz haya absorbido el líquido. Se aparta del fuego aproximadamente a los 20 minutos si es blanco, y a los 40 minutos si es integral. Está listo para servir.

**Pilau griego.**

**Ingredientes:**

6 cucharadas de arroz integral, una cucharadita de pasitas, 50 g de champiñones, 1 clavo y 1 hoja de laurel, 3 cucharadas de aceite, ½ pimienta verde o roja, 1 cebolla grande en rodajas y 2 granos de pimienta negra. Para la guarnición se utilizan 2 zanahorias cortadas en rodajas delgadas, 1 taza de chícharos y unas rodajas de jitomate para dar color al plato.

**Preparación:**

El arroz y la cebolla se doran ligeramente, se agrega agua o caldo en una proporción 2:1. Se pelan y se limpian los

champiñones y se cortan en trozos, así como el pimienta; se añaden junto con las pasitas al arroz. Se mezcla y se cubre la cazuela, se mete en el horno o se cuece directamente en el fuego hasta que el arroz esté listo (35 a 45 minutos). Por último, se añaden como guarnición las zanahorias, los chícharos cocidos y las rodajas de jitomate. Este plato también suele acompañarse con una ensalada verde, con diversas frutas desmenuzadas, cuadritos de manzana, cebolla picada, pimienta verde y zumo de limón. Otros agregan huevos duros, salchichas con cebolla, huevas de pescado, trozos de pollo, etc.

El clavo, la pimienta ya el laurel deben añadirse mientras el arroz se está friendo, antes de vaciar el caldo. El tiempo de cocimiento puede extenderse hasta una hora, dependiendo de la altura. También suele acompañarse con “kabobs”, esto es, una brocheta con cebollas y jengibre asada al carbón.

**Torta de arroz con atún.**

**Ingredientes:**

½ kilo de arroz, 2 huevos, 2 latas de atún, 2 jitomates, 1 cebolla, sal, pimienta, aceite o manteca.

**Preparación:**

Se lava el arroz, se escurre bien y se deja secar. Después se fríe en manteca o aceite, con el ajo y la cebolla finamente picados; cuando está frito se vierte agua caliente y se cuece a fuego lento 10 minutos. El arroz, cocido y frío, se mezcla con los huevos crudos. Se sazona y se coloca en un molde redondo de corona engrasado y se hornea durante 20 minutos. Ya frío se voltea sobre un platón y al centro se pone el atún sazonado con una salsa hecha con los tomates, la cebolla, una pizca de ajo y un poco de mayonesa y vinagre al gusto.

**Yang chow. (china).**

**Ingredientes:**

1 kilo de arroz al vapor, 2 huevos batidos con un poco de sal, 250 g de tallos de bambú cocidos y cortados en cuadros, 2 cucharadas de vino chino o jerez, 125 g de jamón o puerco cocido (cortado en cubitos), 125 g de camarones cocidos sazonados con jerez o vino chino, ¼ de taza de caldo o agua con granulado de pollo, 125 g de chícharos verdes, 125 g de carne de pollo cocido, 9 cucharadas de aceite, 6 champiñones cocidos y cortados en cuadritos y salsa de soya al gusto.

**Preparación:**

Se fríen los 2 huevos en 2 cucharadas de aceite, se cortan en trozos pequeños y se apartan. Se fríen los camarones, el pollo, la carne de puerco o el jamón, los champiñones y los chícharos en 2 cucharadas de aceite, y cuando se hayan dorado se apartan. Se calienta el resto del aceite y se añade el arroz, removiendo a fuego lento; cuando esté ligeramente dorado, se añaden el caldo y 2 cucharadas de jerez, sal y un poco de salsa de soya. Se mezcla con los demás ingredientes, incluyendo los tallos de bambú, y se sirve en vasijas pequeñas.

**(Huevos)**

--- Amago de huevos a lo Manuel ---



Esta receta la oficiaba en origen con yemas de huevo de gallina sueltas en formación (de ahí su nombre), es decir las yemas que se encuentran en los oviductos de las gallinas ponedoras en el momento de su supremo sacrificio. Este tipo de yemas son iguales a las yemas de huevo normales excepto en que están desprovistas de clara y cascara y tienen distintos tamaños (según estuviera más o menos avanzada su formación), antes se vendían en las pollerías (por lo menos en Madrid) pero hace tiempo que no se encuentran con facilidad ya que se destinan a pastelería porque su manejo es bastante engorroso para los polleros. La solución para poder oficializar esta receta es utilizar huevos normales y separar las yemas de las claras poniendo especial cuidado en no romper ninguna.

#### **Preparación:**

- cocer unas aceitunas verdes 8 minutos en vino blanco, escurrirlas y filetearlas.
- cocer 1 kg. De yemas de huevo 5 minutos en agua fría con sal protegiendo el fondo con un plato para que no se peguen. Enfriar a continuación en chorro de agua fría (debe quedar como unas pelotitas amarillas).
- hacer una mayonesa.- triturar una lata de anchoas en aceite (pequeña) y mezclar con la mayonesa junto con un poco de mostaza negra y un bautizo de jerez. Remover bien.
- picar 2 cebollas finamente y un poco de perejil. Añadir las a la mayonesa con anchoas y mostaza.
- añadir las aceitunas hervidas y fileteadas y unas alcaparras.
- verter todo por encima de las yemas cocidas, revolver bien y espolvorear con queso rayado.
- comer frío.

#### **-- huevos a la alex chorsson ---**

##### **Ingredientes**

- para 4 personas
- 8 huevos de gallina (no valen de huevifactoría)
- 1 dl. De aceite de oliva virgen
- 2 cebollas hermosas
- 2 calabacines medianos
- 3 tomates maduros
- 2 pimientos verdes (de los "italianos" alargaditos)
- 3 dientes de ajo

##### **Preparación**

me pones agua a hervir, y cuando esté hirviendo, echas los huevos y me los tienes allí durante 6 (¡seis!) Minutos de reloj. Los sacas luego, los enfrías bajo el grifo, los pelas y los separas. En una cacerola hondita echas el aceite. Cuando humee, echas la cebolla cortada fina y la pochas (10 minutos, o así). Cuando esté transparente, echas los pimientos cortados en tiritas y despepitados. A los 10 minutos echas el calabacín, cortado en daditos y sin quitar la piel exterior (lavado previamente, sí, claro) así como los ajos cortados en láminas. 5 minutitos después, los tomates, pelados y despepitados. Deja proseguir la fritada unos minutos más (15? - 20?) Hasta que el aguichi del calabacín y del tomate hayan desaparecido, teniendo el todo un aspecto más bien espeso (ojo: sin que se agarre ni se torrefacte). Sazona a tu gusto, y sirve acompañado de los huevos. Que dios te bendiga, alex, y que este mundo te sea razonablemente llevadero. P/s: alex y yo queremos

aclararos que nuestros huevos son los denominados "mollets". No son los "pasados por agua" (3 minutos y medio), ni los "en cocotte" (ese mismo tiempo en recipiente de porcelana o pyrex), ni los "escalfados" (3 minutos de cocción una vez descascarillados y 5 en agua fría), ni -por supuesto- los duros (10 minutos de cocción). Y ello es así... ¡por huevos!

#### **Huevos a la reina**

##### **Ingredientes:**

- 4 huevos.
- 4 rebanadas de pan.
- 2 lonchas de jamón serrano.
- 1 cebolla.
- 1 cucharada de tomate concentrado.
- 1 chorro de vino seco.
- 1 cucharada de harina.
- pimienta.
- nuez moscada.
- 1 vaso grande de leche.
- 4 cucharadas de nata líquida.
- aceite.
- sal.
- perejil.

##### **Elaboración:**

1. El pan se corta en círculos, se fríe en aceite muy caliente y se reserva.
2. En la misma sartén, con un poco de aceite, se rehoga la cebolla picada, a la que se añade el jamón, la harina, el vino y el tomate concentrado. Se le da una vuelta y se incorpora la Leche, la nata y la nuez moscada.
3. Se coloca todo en una fuente refractaria y se ponen los huevos encima. Se salpimenta y se mete en el horno, a 180 grados, durante 4 minutos, para que los huevos se cuajen. Para servir se rodean del pan frito y se espolvorean con el perejil.

#### **Huevos al plato**

##### **Ingredientes:**

- 5 huevos.
- 250 gramos de chorizo.
- 100 gramos de queso suave.
- harina de maíz refinada.
- leche.
- sal.
- 8 cucharadas de nata líquida.
- aceite.

##### **Elaboración:**

1. En una tartera de horno, con un poco de aceite, se saltea el chorizo troceado. Sobre él se echa el queso en triángulos finos, reservando un poco para añadir al final.
2. En un bol. Se coloca uno de los huevos, harina de maíz disuelta en leche, la nata y un poco de sal. Se bate bien y la crema resultante se vuelca sobre la tartera.
3. Se cascan encima los demás huevos, se espolvorean con el resto del queso y se pone el conjunto a gratinar, a potencia media, durante unos 6 minutos, hasta que los huevos cuajen.

### --- huevos a la flamenca ---

#### Ingredientes

para 4 personas  
8 huevos  
4 lonchas de jamón  
150 gr. De habas desgranadas  
150 gr. De guisantes desgranados  
150 gr. De judías verdes  
150 gr. De zanahorias  
2 alcachofas  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
4 cucharadas de salsa de tomate  
Aceite  
Sal

#### Preparación:

primero freír la cebolla y los ajos bien picados. Antes de que la cebolla comience a tomar color, añadir las habas, los guisantes, las judías y las zanahorias cortadas en trocitos; también las alcachofas, en trozos pequeños y la sal. Dejar rehogar todo junto unos minutos y añadir la salsa de tomate. Dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos. En cuatro cazuelitas de barro individuales, distribuir las verduras, cascar encima los huevos y adornar con una loncha de jamón y otra de chorizo. Introducir las cazuelitas al horno caliente durante unos 5 minutos y servir.

### --- huevos a la flamenca ---

#### Ingredientes

Huevos - 6  
Judías verdes - 100 gramos  
Guisantes - 100 gramos  
Puntas de espárragos verdes - 100 gramos  
Cebolla picada - 1 pequeña  
Ajo - 2 dientes  
Tomate - 1/4 kilo  
Jamón - 50 gramos  
Chorizo - 6 rodajas  
Aceite - 5 cucharadas  
Sal y pimentón

#### Preparación:

se ponen a hervir las judías verdes bien cortadas y los guisantes con abundante agua y sal. A la vez y aparte, se cuecen los espárragos a fuego bajo, procurando que no se deshagan. Se escurren. Se sofríe la cebolla picada y los ajos troceados en una sartén con 5 cucharadas de aceite. Cuando la cebolla está dorada se le añade el tomate bien cortado a cuadraditos. Tras 10 minutos a fuego lento se le agrega el jamón, bien cortado. Se deja un par de minutos más y se añaden las judías verdes y guisantes, ya cocidos, y las 6 rodajas de chorizo. Se añade el agua de cocer las verduras, se sazona y cuando rompe el hervor, se deja a fuego lento por 10 minutos. Rectificar de sal y pimentón. Verter en una fuente de horno, cascando los huevos por encima, poniendo sobre cada uno una loncha del chorizo y las puntas de espárragos entre ellos. Se mete brevemente al horno fuerte hasta que los huevos cuajen, procurando que no se quemen.

### --- huevos a la extremeña ---

#### Ingredientes

para 4 personas  
8 huevos duros  
2 cebollas grandes  
1 cucharada de pimentón  
Pimienta  
2 cucharaditas de harina  
1 tazón de leche  
4 cucharadas de mantequilla  
Sal

#### Preparación:

pelar y cortar a rodajas la cebolla y los huevos. En una sartén con la mantequilla caliente, freír la cebolla hasta que quede transparente. Mientras, desleír la harina en la leche; agregarla a la sartén y mezclar; añadir los huevos duros y espolvorear con el pimentón, sal y pimienta. Dejar la sartén a fuego lento durante unos 15 minutos. Servir caliente.

### --- huevos a la donostiarra ---

#### Ingredientes

para 4 raciones  
4 huevos  
200 gr. De garbanzos remojados  
200 gr. De puntas de espárragos  
1 trocito de pimientos choriceros  
4 ajos  
4 cebollitas  
Perejil  
Sal  
Aceite de oliva

#### Preparación:

en una cazuela de barro con aceite poner 2 dientes de ajo, con el pimiento previamente ablandado en agua y las cebollitas. Así que el aceite empiece a hervir se frotará el pimiento con una pala de madera, a fin de que no se pegue. Cuando los ajos estén dorados se retirará todo de la cazuela y se añadirá el perejil picado, los garbanzos, un poco de agua y los otros dos dientes de ajo picados. Ya hechos los garbanzos, echar los huevos rompiéndolos en la misma cazuela, cuidando que las yemas no se estropeen. Sazonar y dejar que la clara cuaje. Los espárragos se cocerán en el agua y sal y, escurridos, se incorporarán a los huevos. Se servirán en la misma cazuela. Nota.- en vez de garbanzos se pueden utilizar arvejas. Receta de 'la cocina vasca' de editorial 'la gran enciclopedia vasca'

### --- huevos a la mallorquina ---

#### Ingredientes

para 4 personas:  
8 huevos  
8 rodajas de sobrasada  
4 cucharaditas de mantequilla.

**Método:** untar los platos individuales, para horno, con la mantequilla. Colocar una rodaja de sobrasada en cada plato y dos huevos. Hornear hasta que estén hechos. Aquí te mando unos cuantos trucos para hacer el pescado con facilidad y abrir la imaginación para cocinar.

Para hacer un pescado rápido y quedar bien solo hace falta un horno y un poco de imaginación. Lo primero que tiene que hacer es colocar en una bandeja untada con un poco de grasa, que puede ser aceite, mantequilla, margarina o incluso manteca de cerdo, el pescado limpio y que no se monte uno encima de otro. A partir de aquí la imaginación es lo que cuenta.

**Veamos algunos ejemplos:** supongamos que usted ha comprado unos filetes de merluza. Póngalos en una bandeja bien colocados. Sazónelos y exprima un limón por encima. Espolvoree un poco de harina por encima del pescado. Vierta un poco de mantequilla por encima y colóquelo en el horno unos minutos. Y ya está listo.

**Otra forma:** saltee unos pimientos cortados y unas cebollas con un poco de ajo. Coloque este fondo por encima de los filetes y ponga el pescado al horno. En unos minutos tiene el pescado a punto de servir.

**Otra:** con el pescado colocado en la bandeja de horno espolvoréelo con un poco de pan rallado y vierta un poco de mantequilla fundida por encima y póngalo en el horno. Otra: fría unas rodajas de patata, también pueden ser cocidas, coloque el pescado encima. Corte unas rodajas de tomate, unas rodajas de cebolla, un poco de orégano, perejil picado y un poco de pan rallado. Rocíe con un poco de aceite de oliva por encima. Coloque la bandeja en el horno y espere a que se cueza.

**Otra:** quiere hacer un pescado plancha, pero no tiene plancha o se le quema antes de que se cueza. Tiene dos soluciones: 1ª si tiene plancha, marque el pescado por un lado y por el otro y colóquelo en una bandeja y al horno. Le queda blanquito y bien hecho por dentro. 2ª colóquelo en una bandeja, en crudo, y métalo en el horno bien caliente, cuando esté dorado por encima dele la vuelta y una vez dorado baje la temperatura del horno hasta que esté hecho. Nota: se puede hacer con cualquier pescado bien sea en filetes o en rodajas. También se puede poner por encima lo que uno quiera y que guste a los comensales.

### --- huevo con cebollino ---

#### **Ingredientes**

para 4 personas

4 huevos

4 cucharillas de mostaza

Sal

Pimienta

4 cebollinos

#### **Preparación:**

escalda los huevos, descascarílos y ponlos en un plato cada uno. Pon en los 4 una cucharada de mostaza y sazónalos con sal, pimienta y cebollino picado.

### Huevos con jamón y salsa holandesa

#### **Ingredientes:**

- 8 huevos.

- 8 contornes de pan frito.

- 8 lonchas de jamón ibérico.

- perejil.

- vinagre.

- aceite.

#### **Salsa holandesa:**

- 1 yema de huevo.

- 250 gramos de mantequilla.

- medio limón y sal.

#### **Elaboración:**

1. Para preparar la salsa holandesa fundimos la mantequilla en un cazo y esperamos a que se entibie. Batimos la yema de huevo y agregamos poco a poco la mantequilla fundida, mezclando con cuidado. Por último, agregamos un chorro de zumo de limón y ponemos a punto de sal.

2. Cuando tengamos terminada la salsa holandesa pasamos a escalfar los huevos en agua hirviendo, con sal y un buen chorro de vinagre. En unos tres minutos los huevos están listos.

3. Sobre los contornes o rebanadas de pan frito colocamos las lonchas de jamón, y sobre estas, los huevos escalfados. Bañamos todo con salsa holandesa, espolvoreamos con perejil y gratinamos un minuto. Servimos caliente.

### Huevos con salsa bretona

#### **Ingredientes:**

- 4 huevos.

- media cebolla.

- 1 puerro.

- 100 gramos de panceta.

- 100 gramos de champiñones.

- medio vaso de vino blanco.

- vaso y medio de caldo de carne.

- media cucharada de harina de maíz refinada.

- aceite y sal.

#### **Elaboración:**

1. La cebolla y el puerro, cortado en juliana, se ponen a rehogar en una cazuela, con un poco de aceite.

2. El siguiente paso es añadir los champiñones, cortados en 1 minas, y la panceta, en tacos. Se rectifica de sal y cuando todo esté bien pochado se agrega el vino blanco.

3. El conjunto se rehoga unos minutos antes de añadir el caldo con la harina de maíz diluida. Se escalfan los huevos sobre esta salsa y se ponen a gratinar a fuego fuerte durante dos minutos.

### Huevos duros gratinados

#### **Ingredientes:**

- 6 huevos duros.

- 6 tomates maduros.

- 100 gramos de mantequilla.

- sal.

- 100 gramos de queso rallado.

- tomillo u orégano.

- pimienta.

#### **Elaboración:**

1. Los huevos, una vez cocidos, se pelan y se cortan en rodajas. Los tomates se escaldan, se pelan y se cortan también en rodajas.

2. En una fuente de horno se coloca una cama de tomate y se espolvorea con sal y orégano o tomillo. Encima de los tomates se pone una capa de rodajas de huevo duro con queso rallado. Por último se dispone una nueva capa de tomate con sal, orégano o tomillo y pimienta.

3. Por encima del queso se colocan cuadraditos de mantequilla y se pone a gratinar unos ocho minutos.

### **Huevos en salsa**

Preparar la salsa con cebolla, ajo, ají, perejil, vino seco, pimienta y salsa de tomate. Sancochar los huevos y una vez pelados ponerlos con todos los ingredientes en una sartén y cocinarlos por unos siete minutos hasta que se forme la salsa, dejar reposar. Hay dos maneras de servir este plato: con tostadas en rodajas de uno dos dedos de grosor o con un huevo en cada una, después que las hayas untado de aceite. Servir sobre el arroz blanco.

4 huevos, ½ cebolla, ½ ají pimiento verde o rojo, 1 diente de ajo triturado, ½ taza de puré de tomate, ¼ cucharadita de pimienta, 1 cucharada de aceite, 2 cucharaditas de vino seco, 2 cucharaditas de cilantro o perejil

### **--- huevos encurtidos ---**

#### **Ingredientes:**

Docena y media de huevos pequeños (50-60 gr.)

4 vasos de agua

2 vasos y medio de vinagre

2 cucharadas soperas de azúcar

2 cucharaditas de algún picante (yo uso condimento criollo; seguramente va bien el tabasco).

2 ajos

1 hoja de laurel

6-8 clavos de olor

1 cebolla mediana

#### **Preparación:**

es muy sencillo, sólo hay que cocer los huevos en agua hirviendo con sal, 8-10 minutos. No más, porque se ponen correosos y feos por dentro. ¿nunca os habéis encontrado una especie de halo verdoso entre la yema y la clara? Síntoma seguro de huevo demasiado cocido. Picar bien finos el ajo, la cebolla y el laurel, y mezclar con el resto de los ingredientes. Una vez cocidos y fríos los huevos, pelarlos y meterlos junto con este mejunje en un frasco que cierre bien. Conservar una semana en lugar bien fresco (si no hay más remedio, en la nevera), removiendo de cuando en cuando. Pese a lo que pueda parecer por los ingredientes, el sabor es muy delicado. Mi último experimento ha sido repartir los huevos y el líquido en tres frascos diferentes, y añadir unas gotas de colorante alimentario a cada uno. Quedan muy divertidos, sobre todo si hay críos de por medio. En mi casa no hay críos, para cría yo :-)

### **Huevos encamisados en tomate a la paprika**

#### **Ingredientes**

para 4 personas

4 tomates grandes

4 huevos duros

4 lonchas de tocino

300 gr. De arroz

50 gr. De mantequilla

Paprika al gusto

Sal y pimienta

#### **Preparación:**

prepara un arroz blanco y a media cocción se espolvorea con abundante paprika. Entre tanto, se quita la parte superior de los tomates y se extrae la pulpa, procurando no romperlos. Se sazonan con sal y pimienta y se pone en el fondo de cada tomate una bolita de mantequilla. Se cuecen los huevos, se les quita la cáscara y se envuelve cada uno con una loncha de tocino introduciéndolos después en los tomates. Se pone el arroz blanco en una fuente refractaria y se colocan encima los tomates rellenos. Se siembra todo con trocitos de mantequilla y se mete en horno caliente durante 15 minutos. Se sirven bien calientes.

### **--- Huevos escalfados en salsa de vino ---**

#### **Ingredientes**

1 botella de 3/4 de vino tinto

2 cebollas medianas

2 zanahorias

4 dientes de ajo

1 puerro, la parte blanca

Hiervas aromáticas

1 hoja de laurel

1 pellizco de tomillo

1 cucharilla de azúcar

3 cucharadas de coñac

15 gramos de mantequilla

15 gramos de harina

Sal y pimienta.

4 huevos escalfados

4 cuadrados de pan de 7 cm., fritos.

#### **Preparación:**

se pone en un cazo el vino con la cebolla picada, los ajos machacados, las hiervas aromáticas que gusten, tomillo, laurel, azúcar y un poco de sal y pimienta, se deja cociendo por 115 minutos. Se cuele el líquido y si hay más de 6 tacitas se cuece hasta que quede reducido a 6 tacitas, (600 ml.) Se calienta el coñac, se le da fuego y se vierte al líquido caliente. Trabajar la mantequilla con la harina y añadir al cazo poco a poco, dando vueltas hasta que la salsa vuelva a hervir y espese, de dos a tres minutos. Rectificar de sal si fuera preciso. Los huevos escalfados, bien escurridos y ponerlos encima de los costrones de pan frito. Regarlos con la salsa. los huevos escalfados os saldrán de una bonita forma si al agua donde los vais a hervir le añadir un poco de vinagre.

### **Huevos escalfados con colmenillas (morchellae) rellenas de foie**

#### **Ingredientes**

para seis personas.

Doce huevos

Agua para hervir los huevos

Sal y vinagre para escalfar los huevos.

Dos vasos de agua para hervir las colmenillas secas



Dos envases de colmenillas secas (marasmius oreades) (las tienen en el club del gourmet de unos famosos almacenes españoles)

Dos filetes de foie fresco

Seis patatitas pequeñas de 5 cms de diámetro aprox.

Aceite de oliva para confitarlas

Una nuez de mantequilla

Un chorro de vino fino de jerez. Mejor oloroso seco: alfonso o río viejo.

Sal y pimienta.

### **Preparación:**

se trata de un plato un poco pesado de realizar, pero el resultado sorprenderá a cualquier persona que se preste de disfrutar con la comida. En un cazo verter los dos vasos de agua con algo de sal y las colmenillas secas. Llevar a ebullición unos diez minutos hasta que se vea que las setas están tiernas. Sacarlas del caldo que ha quedado y escurrirlas y secarlas muy bien y con unas tijeritas, abrirlas únicamente por un lado como si fueran pequeños bocadillos. Trocear los dos filetes de foie en trocitos lo suficientemente pequeños para que quepan en los pequeños bocadillos de colmenilla. Rellenar con estos trocitos de foie las colmenillas y reservarlo todo en un lugar donde no se sequen. El caldo que ha quedado de hervir las colmenillas, se reducirá a 1/3 y se reservará. Las patatitas, se pelarán y cortarán en rodajas finas. En una sartén con aceite de oliva se confitarán, es decir, se hervirán a fuego muy lento en aceite. Prohibido que queden fritas. El plato no sería el mismo. Sacarlas del aceite y escurrir perfectamente. En una cazuela lo suficientemente amplia, con agua, un chorretón de vinagre y sal, se escalfarán los huevos por tandas (\*) remate final: las colmenillas rellenas, se ponen en una fuente o bandeja de horno, forrada de papel de aluminio y se meterán al horno previamente calentado a 200° tan solo 4 ó 5 minutos. El caldo de las colmenillas, se batirá con la nuez de mantequilla y el chorro de oloroso. Las patatas cortadas en rodajas finas y confitadas, se repartirán en un núcleo central de cada plato y se colocarán encima de las mismas dos huevos escalfados por plato. Se repartirá equitativamente el lote de colmenillas y finalmente se verterá la salsita de colmenillas, mantequilla y jerez por encima. Garantizo unos momentos deliciosos. ¿para beber? . Posiblemente un vino blanco algo afrutado: riesling alemán o un tokaj joven.

(\*) manera de escalfar los huevos: una vez esté el agua hirviendo, se cascan los huevos y se pasan uno por uno a un cucharón de sopa con mucho cuidado para que no se rompa la yema. Se sumerge el cucharón en el agua hirviendo y se gira para que el huevo entre limpiamente en el agua hirviendo con vinagre. Se esperan alrededor de 4 minutos, viendo que la clara ha cuajado y la yema está todavía líquida. Se retiran de la cazuela y si han de esperar mucho, se sumergen en una cazuela que previamente se habrá llenado de agua caliente, para que no se enfríen. Si tienen puntillas y restos, se recortarán con unas tijeritas para dejarlos perfectos.

### **--- huevos escalfados ---**

Cercar al fuego una sartén con agua hasta la mitad y un chorrito de vinagre. Mientras se calienta el agua casca los

huevos uno a uno en un cuenco. Cuando el agua comience a hervir dale vuelta rápidamente con una espumadera para que se forme un remolino, deja resbalar el huevo muy cerca del agua y en el centro del remolino. Cuando el agua se calme da con cuidado la vuelta al huevo para procurar que la clara envuelva a la yema. Debe cocer en total durante tres o cuatro minutos. Utiliza la espumadera para sacar el huevo y seca el agua del plato. Lo puedes servir sobre rebanadas de pan tostado con mantequilla. Lo del remolino no es imprescindible pero ayuda a evitar que se deshaga el huevo.

## **Huevos fritos con chorizo en brick**

### **Ingredientes:**

- 6 hojas de pasta de brick.
- 6 huevos.
- 3 chorizos frescos.
- 350 gramos de setas.
- 1 kilo de patatas.
- aceite de oliva virgen.
- pimienta y sal.

### **Elaboración:**

1. A los chorizos se les quita la piel y se pica finamente el relleno. Una vez picado, se pone en una sartén, con aceite, para que se rehogue.
2. Mientras, se limpian las setas, se cortan en trozos pequeños y se incorporan a la sartén, junto con el chorizo. Se rehoga todo durante 5 minutos más, se sazona y se reserva.
3. Las obleas de pasta se extienden sobre una superficie lisa, se abre un hueco en el centro de ellas, se rellenan con la mezcla de chorizo y setas y se sazonan con sal y pimienta. Se cierran y se fríen en aceite bien caliente. Se sirven inmediatamente acompañadas de patatas fritas.

## **Huevo frito con papa y jamón**

Cortar las papas en tiritas y freírlas, al igual que el jamón o la tocineta y las rodajas de pan (que pueden ser tostadas). Freír los huevos y colocar las papas fritas en el centro de una fuente con los panes alrededor y los huevos fritos encima. Adornar con el jamón y por último, añadir la sal y la pimienta. 4 huevos, 2 papas medianas, 4 ruedas de pan frito o tostado, 4 lasquitas de jamón o tocineta, 2 cucharadas de grasa, ½ cucharadita de sal, pimienta al gusto

## **Huevos fritos con embutido**

Freír los huevos. Preparar una salsa con el puré de tomate y un poquito de agua en la grasa. Sofreír las ruedas de embutidos virarlas por ambos lados en esta salsa. Sacar, escurrir y colocarlos en una fuente, y cubrirlos con la salsa que quedó en la sartén.

4 huevos, 3 cucharadas de puré de tomate, 4 ruedas de embutido, 3 cucharadas de grasa, ½ cucharadita de sal

### **--- huevos fritos rebozados ---**

¿cómo se hace? Muy fácil. Se fríen los huevos y se reservan. Se hace una bechamel espesa. Con ayuda de algún instrumento culinario, bañar cada huevo en la bechamel, ponerlos sobre una superficie plana y dejar enfriar. Cuando

estén fríos se pasa por huevo y pan rallado y se fríen en aceite caliente. Y ya está. Nunca los he hecho pero si comido, aunque hace mucho tiempo. Me imagino que sobre esto se puede variar. Yo le pondría una loncha de jamón york envolviendo el huevo, luego la bechamel y luego el rebozado. Supongo que admitirá más cosas.

### **Huevos fritos a la ranchera**

Freír ligeramente la cebolla picada, agregar el puré de tomate y la sal. Romper los huevos, poner uno al lado del otro en esta salsa y echarle un poco por encima a cada uno, y dejarlo cocinar a fuego lento. Servir enseguida en platos individuales.

4 huevos, 3 cucharadas de puré de tomate, 1 cebolla, 3 cucharadas de agua, 1 cucharadita de sal  
3 cucharadas de grasa

### **Revuelto a la manchega**

#### **Ingredientes:**

- 1 cebolla.
- 2 pimientos verdes.
- 1 calabacín.
- 2 tomates.
- sal.
- picatoste de pan frito.
- 100 gramos de jamón.
- 6 huevos.
- aceite de oliva.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. En primer lugar, picamos los ingredientes vegetales: la cebolla, finamente; los pimientos verdes, en tiras; el tomate, en cuadraditos; y el calabacín en tiras.
2. Lo rehogamos todo en aceite, salamos, y cuando este tierno, añadimos al jamón.
3. Dejamos unos minutos al fuego y añadimos los huevos ligeramente batidos, con perejil picado, ponemos a punto de sal y servimos. Acompañar con unos picatostes de pan frito.

### **Revuelto de espárragos trigueros con bacon**

#### **Ingredientes:**

- espárragos.
- limón.
- 300 gramos de bacon.
- 1 diente de ajo.
- aceite.
- sal.
- 8 huevos.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Los espárragos se pelan, se les corta el tallo duro y se ponen a cocer en agua hirviendo, con medio limón y sal. Estarán hechos en 15 minutos. Se sacan, se escurren y se trocean.
2. El bacon se corta en dados y se saltea con un diente de ajo picado. Se añaden los espárragos y también se saltean.

3. Finalmente, se añaden los huevos batidos con sal y perejil picado. Se mezcla todo bien hasta que cuaje el huevo y se sirve.

### **Revuelto de jamón serrano**

#### **Ingredientes:**

- 600 gramos de jamón serrano en dados.
- 8 huevos.
- 1 berenjena grande.
- perejil picado.
- medio pimiento morrón.
- 1 diente de ajo.
- aceite.
- harina.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Los huevos se baten en un bol, se sazonan y se les añade perejil picado.
2. El pimiento troceado se saltea junto con los dados de jamón en una sartén con un poco de aceite. Se escurren de grasa y se añade el huevo batido, revolviéndolo hasta que cuaje.
3. La berenjena se corta en lonchas finas que se sazonan, se enharina y se fríen con un diente de ajo aplastado.
4. El plato se monta poniendo en el fondo la berenjena, formando un círculo, y colocando encima el revuelto.

### **--- huevos rellenos de roquefort ---**

#### **Ingredientes:**

- 8 huevos duros
- 60 gr. De roquefort
- 3 cucharadas de nata
- 1 pellizco de paprika
- Sal
- Pimienta
- 1 cucharadita de mostaza fuerte
- Algunas hojas de lechuga
- Aceitunas negras

#### **Preparación:**

corta un trocito de clara del lado más grueso del huevo de forma que se puedan tener solos. Corta un trozo más grueso del otro lado de manera que se pueda retirar la yema. Aplasta con un tenedor el roquefort, las yemas de los huevos y los trozos de clara retirados, mézclalo con la mostaza, la nata y la paprika. Salpimentad ligeramente. Rellena los huevos con esta pasta. Ponlos sobre unas hojas de lechuga decorándolos con las aceitunas negras.

### **--- huevos rellenos de atún ---**

#### **Ingredientes**

- para 4 personas
- 8 huevos duros
- 100 g de atún en aceite
- 8 cucharadas de sofrito
- 8 cucharadas de mahonesa
- Cebollino
- Escarola o lechuga
- Sal y pimiento

### **Preparación:**

hervir los huevos en agua salada durante unos 10 minutos. Pasar por agua fría, pelar y cortar horizontalmente por la mitad y retirar las yemas. Mezclar la salsa mahonesa con el sofrito y reservar la mitad. Añadir al resto el atún desmenuzado y la mitad de las yemas, mezclando bien. Rellenar los huevos con la preparación anterior y cubrirlos con el resto de la salsa reservada. Servir acompañados con escarola o lechuga.

### **Huevos rellenos**

Hervir los huevos. Enfriar y cortarlos en mitades a lo largo. Sacar las yemas, aplastarlas todas juntas y mezclarlas bien con la cebolla picadita o molida, la mayonesa, (o el queso crema), y agregar la sal y la pimienta molida hasta formar una pasta suave. Rellenar de nuevo las mitades de las claras de modo que queden abultaditas. Servir en una fuente adornada con perejil, pimientos o cualquier vegetal verde. Este plato resulta muy útil para fiestas. Para darles un toque de color ponga encima de cada mitad de huevo un poquito de pimentón asado, perejil, queso o cebollinos cortados finamente.

4 huevos, 1 cebolla, 2 cucharadas de mayonesa o queso crema, sal y pimienta a gusto, triangulitos de queso (opcional)

### **--- huevos pasados por agua ---**

Póngase agua a hervir y cuando esté hirviendo échense los huevos con mucho cuidado para que no se rompan. Déjense al fuego unos tres minutos según se quieran más o menos tiernos.

### **Tortilla rellena de bacalao**

#### **Ingredientes:**

- 8 huevos.
- 400 gramos de bacalao desalado.
- 2 pimientos verdes.
- 1 cebolleta.
- 2 dientes de ajo.
- salsa de tomate.
- aceite.
- perejil picado y sal.

#### **Elaboración:**

1. El ajo se pica finamente. El pimiento verde y la cebolleta los cortamos en juliana. Lo rehogamos todo en una sartén con un chorrito de aceite.
2. Cuando este dorado, añadimos el bacalao desmigado. Sofreímos unos minutos y reservamos al calor.
3. Aparte, batimos y salamos los huevos. Calentamos un poco de aceite y hacemos una tortilla francesa extendida.
4. Ponemos la tortilla en un plato y la cubrimos con el bacalao rehogado. Doblamos la tortilla por la mitad y en la otra mitad del plato ponemos la salsa de tomate.

### **Tortilla de vegetales**

La acelga y la espinaca, lavadas y escurridas, se pueden usar frescas o cocinarlas ligeramente por tres minutos. Batir fuertemente las claras, incorporar las yemas y después todos los ingredientes. Prepara en una sartén una cucharada de aceite, echar la mezcla, esperar a que se cuaje y voltear. Dejar que se seque a fuego bajo. Adornar con

perejil picadito. Los vegetales pueden variar e incluir tiras de ají, cebollino y ajo puerro, entre otros. 1 taza de acelga picadita

1 taza de espinaca, 1 taza de papa hervida y cortada en cuadritos, 1 cucharada de aceite, 4 huevos sal a gusto

### **Tortilla de arroz**

Batir los huevos con una pizca de sal, agregar la cebolla y el ajo cortados finamente y el puré o la salsa de tomate. Añadir el arroz bien cocinado y hortalizas a gusto si lo desea. Introducir la mezcla en una sartén donde previamente se ha calentado el aceite y cocinar la tortilla por ambas caras.

4 huevos, 1 ½ tazas de arroz, ½ cebolla, 4 dientes de ajo, 2 cucharadas de puré de tomate, hortalizas al gusto, 1 cucharada de aceite, sal al gusto

### **Tortillas de arroz para guarnición de carnes y pescados.**

#### **Ingredientes:**

100 g de arroz hervido según receta básica, 3 cucharadas soperas de mantequilla, 1 huevo, sal.

#### **Preparación:**

Se mezcla el arroz hervido, según la receta básica, con el huevo batido y una pizca de sal. Se pone al fuego una sartén pequeña con ½ cucharada de mantequilla y cuando se derrite se vierten 2 cucharadas de la mezcla de arroz y se forma una tortilla redonda y fina, a la que se da vuelta procurando que se dore por los dos lados. Se repite la operación hasta terminar la pasta.

### **Tortilla dulce de arroz. (españa).**

#### **Ingredientes:**

150 g de arroz blanco, ¾ de litro de leche, 8 cucharadas soperas de azúcar, 1 vasito de ron oscuro, 50 g de ciruelas pasas, 120 g de fruta cristalizada, 4 huevos, 50 g de mantequilla, un poco de vainilla ay canela molida.

#### **Preparación:**

Las ciruelas pasas se remojan en ron durante una hora, luego se vacía la leche en un recipiente y se pone al fuego con el azúcar y la vainilla.. Se añade el arroz y se deja a fuego lento durante 20 minutos. Se extiende sobre una fuente y se retira la vainilla, si se usó en vaina. Se enfría, se trocea la fruta cristalizada y se mezcla con el arroz cocido, las pasas, el ron y la fruta. Luego se baten los huevos, se funde la mantequilla en una sartén amplia al fuego y se hace una tortilla. Cuando esté cuajada por una parte se voltea, se coloca en el centro el arroz con la mezcla de frutas y se doblan los bordes uno sobre otro para que quede cerrada como un paquete. Pásela a una fuente y espolvoréela con una pizca de canela molida.

### **Tortilla de queso**

Batir ligeramente dos huevos enteros y dos yemas. Agregar la leche, sal y pimienta. Incorporar las dos claras de huevo restantes bien batidas. Derretir la mantequilla en una sartén, verter la mezcla y cocinar lentamente. Antes de que esté completamente cocinada, añadir el queso rallado, doblar y servir de inmediato.

4 huevos ¼ taza de leche, 2 cucharadas de mantequilla, ½ taza de queso rallado, ¼ cucharadita de sal  
1/8 cucharadita de pimienta

### **Tortilla de papa**

Rallar las papas crudas y echarlas en agua fría papa que no se pongan oscuras. Sacarlas, escurrirlas y agregar el huevo batido, harina y leche hasta formar una pasta. Agregar la sal, pimienta y cebolla rallada. Formar las tortas y freírlas hasta que estén doraditas.

2 libras de papa, 1 cebolla, 1 cucharadita de sal, pimienta a gusto, 1 huevo, 2 cucharadas de harina de castilla, 4 cucharadas de leche

### **Tortilla de plátanos maduros**

#### **Ingredientes:**

#### **Neto:**

Huevos	3 U.
Plátanos maduros	58 g.
Aceite	14.5 g.
Sal	1 g.

**Preparación:** Pelar, cortar en lonjas gruesas los plátanos y freírlos. Cascar, abrir y verter los huevos en un bolo.

**Elaboración:** Poner al fuego una sartén con grasa hasta desprender humo al centro. Batir los huevos y sazónarlos. Verter en la sartén. Revolver estos con el tenedor mientras comience a tomar solidez, incorporarle al centro los plátanos. Hacer girar la tortilla dándole pequeños golpes al mango de la sartén, de modo sincronizado, tornándola de forma ovalada o presionándola con la espumadera o espátula para formarla plana (llamada a la española).

**Presentación:** En plato de asado.

### **Huevos tres veces hechos**

Se cuecen los huevos, se dejan enfriar, se pelan y se parten por la mitad. Se rebozan con harina y huevo. Se fríen. En una cacerola se colocan y se añade leche hasta que los cubra, una pizca de sal y colorante, hasta que hierva. La salsa sobrante se puede aprovechar con arroz blanco o pasta. Es un plato típico de aragón. Y esta de chuparse los dedos.

## **(Aves)**

### **Alas de pollo en salsa de tomate**

**(4 porciones)**

#### **Ingredientes**

2 c/das de aceite vegetal  
1 kg. De alas de pollo  
1 cebolla pelada y picada  
½ berenjena finamente picada  
1 diente de ajo machacado y picado  
3 ½ tazas de tomates escurridos y picados  
½ taza de salsa de tomate  
Sal y pimienta

#### **Preparación**

Caliente el aceite en una olla grande. Cuando este caliente agregue el pollo y fría 3 minutos a fuego medio. Sazone

bien y voltear las alas; siga cocinado durante 3 minutos. Agregue la cebolla a la olla y cocine 2 minutos más. Añada la berenjena y el ajo; deje cocinar 8 minutos a fuego medio, parcialmente tapado. Revuelva conforme lo requiera. Agregue los tomates y cocine de 3 a 4 minutos, destapando, a fuego medio. Rectifique la sazón vierta la salsa y sazone bien. Cocine 8 minutos a fuego medio, parcialmente tapado. Revuelva ocasionalmente.

### **Alas de pollo con jengibre y ajo** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

½ taza de salsa de soya  
2 c/das de jengibre molido  
3 c/das de azúcar  
1 c/da de sal de ajo  
1 kg de alas de pollo

#### **Preparación**

Recaliente el horno a 180 grados centígrados. Mezcle la salsa de soya, el jengibre, el azúcar, y la sal de ajo en polvo. Vacíe sobre las alas y marine durante 2 horas. Hornee durante 1 hora.

### **Alitas de pollo aderezadas con miel** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

2 c/das de aceite  
Sal y pimienta  
1 kg de alas de pollo  
1 diente de ajo machacado  
¼ de salsa de tomate dulce  
2 c/das de salsa de soya  
1/3 de taza de miel  
4 c/das de pasta de tomate  
2 c/das de zanahoria cortadas en tiritas julianas  
1 c/da de perejil picado

#### **Preparación**

Caliente el aceite en un sartén grande. Sazone las alas con sal y pimienta y cocínelas a fuego lento durante 15 minutos, volteándolas 4 ó 5 veces mientras se cuecen. Saque las alas del sartén y quítele el aceite. Ponga el ajo en el sartén, revuelva 20 segundos y agregue los otros ingredientes. Vuelva a poner las alas en la sartén con la salsa, tápelas y cocínelas a fuego lento durante 5 minutos, adorne con las Zanahorias en julianas y el perejil picado. Sirvalas.

### **Brochetas de champiñones y pollo**

#### **Ingredientes:**

- 12 champiñones.
- 4 palos de brochetas.
- 8 tira de bacon.
- sal.
- aceite de oliva.
- 2 pechugas de pollo.
- pimienta.
- 4 pimientos verdes en tiras.

#### **Elaboración:**

1. Hacemos cuatro brochetas, intercalando champiñones ya limpios, trozos de bacon y taquitos de pechuga de pollo.



2. Las salpimentamos y ponemos a la plancha con un chorrito de aceite, dándoles la vuelta cada tres minutos.
3. Cuando las brochetas estén hechas, se sirven acompañadas de tiras de pimiento verde frito.

### **Brochetas de pollo** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

Salmuera

Para preparar la salmuera que acompaña esta receta.

½ taza de aceite

¼ de taza de salsa de soya

¼ de taza de miel

2 c/das de miel

1 c/dita de cáscara de limón rayada

½ cucharada de ajo picado

750 grs de pechuga de pollo en cubitos

8 papas chiquitas cocidas

8 copas de champiñones

16 trozos de pimiento verde

16 trozos de pimiento rojo

16 trozos de cebolla

#### **Preparación**

Combine en un tazón grande todos los ingredientes para la salmuera; agréguele las pechugas en cubitos y deje marinar de 4 a 6 horas, revolviendo periódicamente. Ensarte el pollo en las brochetas, alternado con las verduras, ponga las brochetas en un recipiente para microondas y cóccinelas de 10 a 12 minutos en termino medio-alto. Deje reposar por 5 minutos. Adorne la brocheta con perejil y cebollinos.

### **Codornices escabechadas**

#### **Ingredientes:**

- 8 codornices limpias.
- 2 zanahorias.
- 2 cebolletas o cebollas.
- 2 dientes de ajos.
- 1 vaso de vino blanco.
- vinagre de vino.
- sal.
- aceite.
- 2 c 3 hojas de laurel.

#### **Elaboración:**

1. En un recipiente, con un chorro de aceite, se ponen a rehogar las codornices limpias, condimentadas y atadas para evitar que se despedace.
2. Cuando estén doradas, se rehogan las cebolletas y las zanahorias, cortadas en juliana, y los dientes de ajo. Se añade después el vino blanco, el laurel, un chorro de vinagre y el agua cubriéndolo las codornices.
3. Se dejan cocer a fuego suave durante media hora, con la cazuela tapada. Pasado este tiempo, se sacan las codornices y se sirven con salsa. El plato se puede acompañar con puré de patatas, puré de manzana y puré de ciruelas pasas.
4. Este plato se puede comer tanto frío como caliente y se pueden guardar las codornices en su jugo para usarlas posteriormente.

### **Codornices fritas**

#### **Ingredientes:**

- 4 codornices.
- 400 gramos de champiñones.

- 4 dientes de ajo.
- 3 cebollas.
- un chorro de vinagre.
- medio vaso de granadina.
- 1 cucharada de azúcar.
- sal.
- aceite.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Se limpian los champiñones y se filetean. Se pican dos dientes de ajo y una cebolla y se ponen a pochar en una cazuela, con un poco de aceite. Se añaden los champiñones y se rehoga todo, a fuego lento durante quince minutos aproximadamente. Se le pone perejil picado y se reserva.
2. Se cortan en juliana las demás cebollas y se rehogan en aceite. Cuando están doradas se añade el azúcar, el vinagre y la granadina y se reserva.
3. Se parten las codornices por la mitad, se salan y se frien en aceite muy caliente, con dos ajos enteros. Deben quedar tostaditas por fuera y jugosa por dentro.
4. En una fuente de servir se pone la fritada de champiñones. Encima de la fritada se colocan las codornices fritas y el plato se adorna con la cebolla confitada.

### **Codornices con pimientos verdes**

#### **Ingredientes:**

- 8 codornices.
- 8 pimientos verdes grandes.
- sal.
- 8 lonchas de bacon finas.
- 300 gramos de arroz blanco cocido.
- 1 vasito de brandy.
- 1 vaso de caldo.

#### **Elaboración:**

1. Desplumamos las codornices y las vaciamos de asaduras e intestinos. Se sazonan, se envuelven en las lonchas de bacon y se meten dentro de cada uno de los pimientos.
2. En una cazuela ponemos a rehogar los pimientos rellenos, con un chorro de aceite por encima. Se añade el brandy y se flambea hasta que se queme todo el alcohol.
3. Se agrega entonces el caldo y se deja que cueza hasta que los pimientos estén tiernos, 40 minutos aproximadamente, aunque a los diez minutos de cocción se les da la vuelta.
4. Se sirven acompañados de arroz blanco salteado en aceite. Si lo desea, se puede ligar el caldo con fécula y salsear.

### **Codorniz en salsa de setas** (da 4 raciones)

(se puede utilizar cualquier variedad de setas u otros hongos comestibles)

8 codornices pequeñas (de 4 onzas cada una) o 4 grandes (de 8 onzas cada una)

Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

2 cucharadas de aceite vegetal

3 cucharadas de mantequilla sin sal

12 onzas de setas shiitake (u otro tipo), sin tallos

¼ taza de cebolletas bien picaditas

1 diente de ajo, machacado

3 cucharadas de coñac u otro aguardiente

2 tazas de caldo concentrado de pollo  
 Un ramillete de 1 hoja de laurel, dos ramitas frescas de tomillo (½ cucharadita si es seco), y 2 o 3 ramitas frescas de perejil, atados con una estopilla  
 1 ½ cucharadas de harina de trigo  
 ½ taza de crema agria  
 2 cucharadas de perejil italiano (de hoja plana) fresco, como adorno

1. Lave las codornices y séquelas con servilletas de papel. Espolvoree las codornices por dentro y por fuera con sal y pimienta. Ate las codornices con una cuerda. Caliente el aceite en una sartén. Dore las codornices por todas partes a fuego mediano, aproximadamente 2 minutos por cada lado. Coloque las codornices en una fuente. Bote la grasa que queda en la sartén.
2. Derrita la mitad de la mantequilla en la sartén. Sofría las setas shiitake hasta que estén blanditas, aproximadamente 2 minutos. Viértalas en la fuente junto con las codornices.
3. Derrita el resto de la mantequilla en la sartén. Cocine las cebolletas y el ajo a fuego mediano hasta que estén marchitos (no dorados), aproximadamente 3 minutos. Añada el coñac y déjelo que rompa el hervor. Eche las codornices nuevamente en la sartén. Añada el caldo concentrado y el ramillete atado con la estopilla. Déjelo romper el hervor.
4. Baje la candela y deje hervir las codornices, destapadas, durante 10 minutos. Saque cualquier resto de grasa que ascienda a la superficie. Eche las setas en la sartén y continúe hirviendo a fuego lento hasta que las codornices estén bien blanditas, aproximadamente 10 minutos. Coloque las codornices en una tablita de cortar y corte la cuerda con la que ató las codornices. Corte las aves a la mitad y quítele los huesos de la columna vertebral. Coloque las mitades de codorniz en una bandeja y manténgalas tibias.
5. Hierva el agua en la que cocinó las codornices hasta que se reduzca a una taza, aproximadamente 5 minutos. Saque el ramillete y bótelos. Añada, mientras revuelve, el harina a la crema agria en un recipiente pequeño. Vierta esta mezcla en el agua y deje hervir durante 1 minuto, hasta que esté espesa. Dele el punto añadiendo sal y pimienta al gusto. Eche, con ayuda de una cuchara, la salsa espesa sobre las codornices y espolvoréelas el perejil picadito.

### **Fricasé florida (da 4 raciones)**

1 pollo (de aproximadamente 3 ½ o 4 libras) cortado en 8 pedazos del mismo tamaño  
 3 cucharadas de jugo fresco de limón  
 2 dientes de ajo, machacados  
 1 cucharadita de sal  
 ½ cucharadita de comino molido  
 3 cucharadas de aceite de oliva  
 4 cebolletas, bien picaditas (aproximadamente ¼ taza)  
 ½ ají pimienta rojo, limpio por dentro, sin semillas y bien picadito  
 ½ ají cachucha, sin semillas y machacado  
 1 ½ tazas de vino blanco seco  
 1 ½ tazas de caldo concentrado de pollo o de agua  
 ¼ taza de puré de tomate

Un macito de especias que contenga 3 semillas de bija, 3 granos de pimienta inglesa o de jamaica y una hoja de laurel atadas con un pedazo de estopilla.  
 Pimienta negra recién molida  
 2 papas, peladas y cortadas en pedacitos de 1 pulgada  
 2 zanahorias, peladas y cortada en pedacitos de 1 pulgada  
 ¼ taza de aceitunas verdes rellenas con pimienta

1. Lave el pollo y séquelo con servilletas de papel. Mezcle el jugo de limón, el ajo, la sal y el comino en un recipiente grande. Añada las porciones de pollo y dele vueltas hasta cubrirlas con el adobo. Déjelo en adobo, tapado, en el refrigerador durante 1 o 2 horas, volteando las porciones una o dos veces en el transcurso de este tiempo.
2. Caliente la mitad del aceite en una sartén grande a fuego mediano. Dore el pollo por todos los lados, 1 a 2 minutos cada lado. Coloque el pollo en una fuente y sáquele toda la grasa a la sartén.
3. Añada el resto del aceite a la sartén. Cocine las cebolletas, el ají pimienta y el chile a fuego mediano hasta que estén marchitos (no dorados), aproximadamente 2 minutos. Coloque el pollo nuevamente en la sartén y añada, mientras revuelve, el vino, el caldo o el agua, el puré de tomate, el macito de especias y la pimienta. Deje que la mezcla rompa el hervor. Bájele la candela, tape la sartén, y deje hervir el pollo a fuego lento hasta que esté medio cocinado, 10 a 15 minutos.
4. Añada, mientras revuelve, las papas, la zanahoria y las aceitunas. Déjelo cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté cocinado y los vegetales blandos, 10 a 15 minutos. Retire del fuego y saque el macito de especias. Dele el punto añadiendo sal y pimienta, al gusto.

Este es un plato rústico, pero puede adornarse con perejil picadito, cilantro, cáscara de limón rayada, o una mezcla de los tres.

### **Fricasé de pollo atabey (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Pollo	800 g
Tocino	100 g
Cebolla	100 g
Vino blanco	100 ml
Aceite	20 ml
Caldo oscuro	200 ml
Sal y pimienta	(al gusto)
Hongos salvajes	50 g

#### **Elaboración**

Cortar el pollo en octavos desosar. Dorar en aceite. Agregar bacón, tocino, cebolla y hongos salvajes cortados en brunesa, vino blanco, caldo oscuro, sal y pimienta. Tapar y poner al horno durante 40 minutos. Sacar del horno, extraer el pollo y reducir la salsa.

### **Gallina asada a lo barbadiano (da 6 raciones)**

3 dientes de ajo, bien picaditos  
 2 cucharaditas de jengibre fresco, machacado  
 2 cebollinos, machacados  
 ½ ají cachucha o 1 ají chile jalapeño, sin semillas y bien picadito

4 cebolletas, limpias y bien picaditas  
 1 taza de perejil italiano (de hoja plana) fresco, bien picadito  
 ½ taza de cilantro fresco, bien picadito  
 1 cucharadita de hojas frescas de tomillo  
 ¼ de cucharadita de pimienta inglesa o de jamaica molida  
 Aproximadamente 2 cucharadas de jugo fresco de limón  
 4 cucharadas (½ barrita) de mantequilla sin sal o de aceite de oliva  
 Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
 6 gallinas pequeñas

1. Prepare la “sazón”: reduzca el ajo, el jengibre, los cebollinos, el chile, las cebolletas, el perejil, el cilantro y el tomillo a puré en una batidora o en un mortero. Añada la pimienta inglesa, el jugo de limón, la mantequilla, la sal y la pimienta. Dele el punto añadiendo sal, pimienta y jugo de limón, al gusto.
2. Ponga a calentar el horno a 400ºF.
3. Lave las gallinas y séquelas con servilletas de papel. Despegue la piel de las gallinas de la carne. Trate de no romper la piel.
4. Unte parte de la mezcla sobre la carne, por debajo de la piel que despegó. Esparza bien la mezcla tratando de cubrir todas las porciones de la carne. Esparza el resto de la mezcla sobre la piel de las pechugas.
5. Ase las gallinas en una sartén de asar hasta que estén doraditas, 30 a 40 minutos. Cuando estén cocinadas, el jugo saldrá limpio. Sírvalas de inmediato.

## Muslos de pavo al limón

### Ingredientes:

- 4 muslitos de pavo.
- una nuez de mantequilla.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 limón.
- aceite.
- 200 gramos de aceitunas negras.
- una pizca de tomillo picado.
- 2 cebolletas o cebollas.
- sal.
- harina.
- pimienta.
- 5 dientes de ajo.
- perejil picado.

### Elaboración:

1. Se cortan los muslos en tres trozos se salpimientan y se fríen junto con dos dientes de ajo enteros y pelados. Aparte, con una nuez de mantequilla y un poco de aceite, se sofríe el resto de los ajos, fileteados, y la cebolleta picada.
2. Incorporamos el pavo y la harina, rehogamos y añadimos las aceitunas, la piel de limón en juliana, el vino blanco y el zumo de limón.
3. Se cuece todo junto unos veinte minutos, más o menos, añadiendo un poco de agua si fuera necesario. Debe quedar con poco jugo. Por último se adorna con perejil picado.

## Muslos de pavo estofado

### Ingredientes:

- 4 muslos de pavo.

- 2 puerros pequeños.
- 1 tomate.
- aceite.
- sal.
- 2 zanahorias pequeñas.
- 1 pimienta verde.
- 1 cebolla.
- un vaso de vino blanco.
- mantequilla.
- 12 ciruelas pasas.

### Elaboración:

1. Limpiamos y picamos los puerros, el tomate, la zanahoria, el pimienta verde y la cebolla. Pochamos todo en una sartén, con un buen chorro de aceite.
2. Transcurridos 10 minutos, añadimos el pavo y lo rehogamos unos cinco minutos más. A continuación, vertemos el vino y lo dejamos que reduzca. Realizada esta operación, cubrimos con agua y probamos de sal. Dejamos cocer a fuego lento hasta que este echa.
3. Tardar una hora y media. Retiramos el pavo y lo colocamos en una fuente. La salsa la pasamos por el pasapure. Las ciruelas las salteamos con mantequilla y las incorporamos a la salsa con el pavo.

## Muslos de pollo picantes

### Ingredientes:

- 4 muslos de pollo.
- 2 dientes de ajo.
- 2 tomates.
- 3 patatas medianas.
- media guindilla.
- 12 aceitunas negras.
- 1 vaso de vino blanco.
- perejil picado.
- aceite y sal.

### Elaboración:

1. Sazonamos los muslos de pollo, los freímos y se reserva. En una cazuela, con un poco de aceite, se ponen a pochar el tomate, el ajo picado y la guindilla. Cuando estén ligeramente dorados, añadimos el pollo y las aceitunas deshuesadas y fileteadas.
2. Se rehoga todo y, a continuación, incorporamos el vino blanco. Rectificamos de sal y añadimos el perejil picado.
3. Lo dejamos a cocer a fuego suave hasta que el vino se haya evaporado, en unos diez minutos aproximadamente.
4. Freímos las patatas en rodajas y se añaden al pollo. Se coloca todo en una fuente y se mete en el horno, unos diez minutos aproximadamente, a unos 180 grados. Lo sacamos del horno y servimos.

## Muslos de pollo rellenos

### Ingredientes:

- 4 muslos de pollo deshuesados.
- 4 lonchas de jamón curado.
- sal.
- 4 lonchas de queso.
- 5 patatas medianas.
- 1 cebolleta.
- aceite.
- 1 pimienta verde.

- pimienta.

### **Elaboración:**

1. Se salan los muslos de pollo, se rellenan con el jamón, se enrollan y se cierran con palillos.
2. Las patatas peladas se cortan en lonchas de medio centímetro y se colocan en el fondo de una placa de horno, poniendo encima la cebolla y el pimiento cortados en juliana. Encima se colocan los muslos de pollo se salpimientan y se le agrega aceite y un vaso de agua.
3. Se mete la placa en el horno, a 180 grados, durante unos 40 minutos. Si se queda seco, se le pone más agua. Si la salsa queda muy ligera, se puede ligar con fécula.

### **Suprema de pollo al maní(4 raciones)**

Efectivamente, viene del asia, junto el exotismo de aromas y sabores como los del chop suey, las maripositas y la sopa china; pero, eso sí, el pollo, el maní y el propio eliseo grenet son cubanos.

#### **Ingredientes**

Suprema de pollo	4 unid.
Aceite	200 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta molida	(al gusto)
Vino blanco	30 ml
Maní	20 g
Pan molido	25 g
Harina de trigo	30 g
Naranja agria	2 unid.
Huevo	1 unid.
Ajo	10 g

#### **Elaboración**

Macerar las supremas de pollo con jugo de naranja agria, vino blanco, ajo, sal y pimienta. Empanar las supremas de pollo con pan molido, ligado con maní triturado, harina y huevo. Freír las supremas durante 8 minutos.

### **Pollo a la parrilla con miel.**

1/4 de taza de mantequilla, 1/2 taza de zumo de naranja, 1/2 taza de miel, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharadas de perejil cortado finamente, 1 cucharada de polvo de mostaza, 2 pollos (casi 1 1/2 kg cada uno)

Se funde la mantequilla en una pequeña sartén, se añaden los otros ingredientes y se fríe 2-3 minutos. Después de entibiarse, se vierte la salsa sobre el pollo colocado en una freidora y se deja a adobarse durante varias horas. Los pedazos de pollo se asan en la parrilla a fuego lento por 40-45 minutos, rociándose frecuentemente con la salsa. Se revuelve la carne y se asa en el otro lado por 10 minutos.

### **Pollo asado en cazuela**

Adobar el pollo de antemano con sal, naranja agria y ajo y dejarlo en este adobo unas horas. Escurrir y dorar en grasa bien caliente, agregar el vino seco, la hoja de laurel, la cebolla picadita, la pimienta y el adoba del pollo. Cocinar, y virarlo de vez en cuando, a fuego lento hasta que se ablande. También puede agregar papas cortadas en trocitos.

4 porciones de pollo, 1 naranja agria ó limón, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, 3 cucharadas de grasa, 1/2 taza de vino seco, 1 cucharadita de sal, pimienta a gusto

### **Pollo a la suiza**

#### **8 porciones**

#### **Ingredientes**

9 pechugas de pollo deshuesadas  
Sal y pimienta  
Aceite vegetal  
250 grs de jamón  
8 rebanadas de queso amarillo  
Paprika

#### **Preparación**

Espolvoree ligeramente las pechugas de pollo con sal, pimienta y paprika. Saltee en aceite vegetal a fuego mediano

O ase en el horno hasta que estén cocidas. Coloque sobre la pechuga el jamón y una rebanada de queso. Coloque las pechugas en el fuego hasta que el queso se derrita.

### **Pollo al limón 4 porciones**

#### **Ingredientes**

3 c/das de aceite  
4 pechugas de pollo deshuesadas  
1 c/da de semillas de ajonjolí  
2 c/das de margarina  
1/4 de taza de azúcar  
1/4 de taza de agua  
2 c/das de maicena o fécula de maíz  
1 c/da de agua

#### **Preparación**

Caliente el aceite en un sartén. Aplane las pechugas de pollo y saltee durante 2 1/2 minutos por cada lado. Cubra con las semillas de ajonjolí. Retire del sartén y manténgalas calientes.

Derrita la margarina en una cacerola, agregue el azúcar. Revuelva constantemente y cueza hasta que el azúcar adquiera color acaramelado. Agregue 1/2 taza de agua y jugo de limón caliente hasta que suelte el hervor. Mezcle la maicena con una cucharada de agua, agregue la salsa y haga hervir nuevamente. Vacíe la salsa sobre el pollo.

### **Pollo a la mostaza 4 porciones**

#### **Ingredientes**

8 piezas de pollo  
1 c/da de mostaza  
1 c/da de aceite  
1 c/da de margarina  
Sal y pimienta  
1/4 de taza de mantequilla  
1/3 de taza de leche

#### **Preparación**

Despelleje las piezas de pollo y cúbralas generosamente con mostaza. Caliente el aceite en un sartén grande, póngale la margarina y dore el pollo. Quite la grasa del sartén y viértale la leche; sazón al gusto. Baje el fuego al mínimo y cueza el pollo

Hasta que la carne se desprenda con facilidad al toque del tenedor. Agréguele la mantequilla, caliente unos



Minutos y sirva.

### **Pollo a la Miranda 4 porciones**

#### **Ingredientes**

2 a 3 kg de pollo para asar  
1 taza de harina  
2 c/das de aceite vegetal  
½ cebolla finamente picada  
1 c/da de jengibre fresco picado  
1 pimiento finamente picado  
1 pimiento rojo finamente picado  
1 taza de brócoli pasado por agua hirviendo  
1 c/da de salsa de soya  
Sal y pimiento

#### **Preparación**

Recaliente el horno a 190 grados centígrados. Deshuese los muslos del pollo y haga cortes en la carne de la pierna con un Cuchillo. Agregue harina caliente el aceite en un sartén grande. Agregue las piezas de pollo y fríalas de 4 a 5 minutos a fuego medio. Sazone las piezas y voltee las; siga friéndolas de 4 a 5 minutos. Ponga la cebolla en el sartén, revuelva y rectifique la sazón. Tape y hornee 15 minutos. Saque la carne blanca del sartén y déjela aparte

### **Pollo a la canela**

#### **Ingredientes:**

- 1 pollo de kilo y medio aproximadamente.
- 1 cucharada de canela en polvo o en rama.
- 4 dientes de ajo.
- 1 vaso de vino tinto.
- 1 cucharadita de harina.
- aceite.
- perejil.
- pimienta.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. El pollo se trocea, se salpimenta y se pone a freír.
2. Cuando haya tomado color se añaden los dientes de ajo enteros, el perejil picado y la harina. Se rehoga y se cubre con agua.
3. Se deja cocer a fuego suave aproximadamente unos 20 minutos. Pasado ese tiempo, se añade la canela y el vino tinto y se mantiene cociendo unos 10 minutos, hasta que quede hecho.

### **Pollo asado con tomate**

#### **Ingredientes:**

- 1 pollo de 1.200 gramos.
- 4 tomates.
- sal gorda.
- 2 dientes de ajo.
- aceite.
- 1 cucharada de mostaza.
- orégano.
- 1 vaso de vino blanco.
- pimienta negra.
- vinagre.

#### **Elaboración:**

1. En primer lugar se prepara un majado con mostaza, cuatro granos de pimienta negra, los ajos y el vinagre. Se pone dicho majado en la placa del horno y sobre el se coloca el poco, limpio y salado.
2. Se unta el interior del pollo con mostaza y a su alrededor se ponen los tomates, previamente pinchados, para que suelten su jugo y se mezcle con el del pollo.
3. Metemos la placa en el horno, a 180 grados, durante una hora. A la media hora se agrega el vaso de vino blanco y el orégano. Posteriormente, si se aprecia que el pollo se está quedando seco, se le puede añadir agua o caldo de verdura.
4. Cuando este asado y para servir, se pelan los tomates, se trocea el pollo y se baña con el caldo que hay en la placa.

### **Pollo ahumado soroa (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Sal	100 g
Sal de nitro	15 g
Sazonador de pollo	15 g
Azúcar crudo	30 g
Zumo de naranja agria	500 ml
Agua	500 ml

#### **Elaboración**

En un recipiente adecuado verter la mezcla, excepto el zumo de naranja agria y poner al fuego. Revolverla en agua tibia hasta que se hayan diluido todos los ingredientes. Retirar del fuego, refrescarlo, colarlo e incorporarle zumo de naranja. Inyectar las piezas deseadas. Colocarlas en horno o ahumador con leña de mangle.

### **Pollo con limón y miel.**

1 ½ kg de pollo, 1/3 de taza de harina de trigo, 1 cucharadita de pimentón, 1 cucharadita de sal, mantequilla, miel, 1 limón.

Se revuelve el pollo en harina. Se funde 1/3 de taza de mantequilla, se frien los pedazos de pollo y se colocan en una freidora. Se añaden el pimentón y la sal. Se vierte la mezcla de miel y jugo de limón (1/3 de taza de miel y ¼ de taza de jugo de limón) y se guisa por 15 minutos.

### **Pollo con acitunas y champiñones**

#### **4porciones**

#### **Ingredientes**

2 c/das de margarina  
250grs de champiñones rebanados  
Sal y pimienta  
2 c/das de perejil picado  
2 c/das de aceite  
8 piezas de pollo  
2 c/das de cebolla picada  
2 c/das de tomate o pasta de tomate  
1 taza de caldo de pollo  
½ taza de aceitunas deshuesadas

#### **Preparación**

Derrita la margarina en un sartén grande. Saltee los champiñones hasta que se sequen. Sazone con sal y pimienta; Espárrales perejil y deje aparte. Caliente con una cacerola el aceite y dore las piezas de pollo. Sazone con sal y pimienta. Agregue la cebolla y la pasta de tomate y

cocínelo 2 minutos más, revolviendo constantemente. Añada el caldo de pollo y las aceitunas y deje que la mezcla hierva a fuego lento durante una hora. Ponga el pollo en el plato en el que finalmente va servir y acomódele los champiñones alrededor sirviendo encima el líquido.

### **Pollo con piña 4 porciones**

#### **Ingredientes**

2 c/das de margarina  
2 dientes de ajo finamente picados  
1 ½ de manzanas picadas  
½ taza de cebollas picadas  
1 c/dita sal  
1 c/da de curry en polvo  
2 c/das de harina  
2 tazas de mantequilla rala  
2 tazas de pollo cocido en cubitos

#### **Preparación**

En una olla, derrita la margarina y agregue el ajo, las manzanas y la cebolla. Saltee bien hasta que estén blandas. Agregue la sal, el curry y la harina. Mezcle bien. Gradualmente agregue la crema, el pollo y cueza a fuego lento durante 5 minutos

### **Pollo con piña 4 porciones**

#### **Ingredientes**

2 c/das de margarina  
2 pechugas de pollo grandes deshuesadas sin pellejo y limpias  
3 manzanas sin corazones pelados y rebanados  
1 ½ de caldo de pollo caliente  
¼ de taza de jugo de piña  
Anillos de piña enlatada  
Unas gotas de jugo de limón sin semilla  
Sal y pimienta

#### **Preparación**

Caliente margarina en una olla. Cuando este caliente agregue el pollo y rocíe con el jugo de limón. Tape y fría 5 minutos a fuego medio. Sazone el pollo y voltee; siga friéndolo 4 minutos tapados. Voltee otra vez el pollo, tape y cocine 8 minutos a fuego medio. Ponga en la olla las manzanas, el caldo de pollo y el jugo de piña. Revuelva bien y tape; cocine de 3 a 4 minutos. Sazone bien y agregue los anillos de piña, Tape y deje hervir a fuego de 1 a 2 minutos.

### **Pollo con guisantes**

#### **Ingredientes:**

- 1 pollo mediano.
- 2 cebolletas o cebollas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 zanahoria.
- 1 vaso de caldo de carne.
- sal.
- 2 cucharada de harina.
- 250 gramos de guisantes.
- aceite.
- pimienta.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. El pollo se corta en trozos medianos, se salpimenta y se frie en abundante aceite, con tres dientes de ajo. Cuando este frito se saca de la sartén y se reserva.
2. En otra sartén, con un chorro de aceite de freír el pollo, sé pochan la cebolla y la zanahoria muy picadita.
3. Cuando estén bien doradas, se añade la harina, se rehoga un poco y se le agrega el pollo frito, el caldo, los guisantes y medio vaso de agua. Se deja guisar durante treinta minutos.
4. Pasado este tiempo, se separa el pollo de la salsa, se pasa esta por el chino, se vuelca sobre el pollo y se espolvorea con perejil picado.

### **Pollo en adobo (da 4 raciones)**

#### **Adobo:**

3 dientes de ajo, bien picaditos  
1 cebolleta, machacada  
½ cucharadita de comino molido  
½ cucharadita de orégano seco  
½ cucharadita de tomillo seco  
1 cucharada de cilantro fresco, bien picadito  
1 cucharada de hojas de perejil fresco, bien picaditas  
3 cucharadas de jugo fresco de naranja agria o de limón  
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen  
Suficiente sal y pimienta negra recién molida

----

2 pechugas de pollo grandes, deshuesadas (aproximadamente 1 ½ libras), cortadas a la mitad (4 mitades), lavadas y secadas.

1. En un mortero, machaque el ajo, la cebolleta y las especias verdes hasta obtener una pasta. Añada el resto de los ingredientes para el adobo. Usted puede, si lo desea, reducir los ingredientes para el adobo a puré en una batidora.
2. Vierta el adobo en una bandeja para hornear inoxidable y añada las pechugas de pollo. Voltéelas hasta cubrirlas completamente con el adobo. Tape la bandeja y deje el pollo en adobo en el refrigerador durante 30 minutos o 1 hora..vire las pechugas una o dos veces durante ese tiempo.
3. Caliente previamente el horno para asados a la parrilla a fuego mediano o encienda el horno con la parrilla colocada a 3 pulgadas del fuego.
4. Ase las pechugas de pollo (a la parrilla) a fuego mediano hasta que estén cocinadas, aproximadamente 2 minutos por cada lado. (en el horno, el tiempo es aproximadamente el mismo.)

### **Pollo dorado en la sartén.**

1 kg de pollo cortado en trozos, sal, pimienta, ¼ de taza de aceite, ¼ de taza de miel, ¼ de taza de jugo de limón fresco, un poco de pimentón, ½ cucharadita de polvo de mostaza.

Se lavan y secan los pedazos de pollo, se añade sal y pimienta. Se calienta el aceite en una cacerola y se coloca dentro el pollo, con la piel hacia abajo, se frie en ambos lados, después se cubre y se guisa por 15 minutos. Se mezclan la miel, el jugo de limón, el pimentón y el polvo de mostaza y se vierten sobre el pollo. Se sigue guisando al

descubierto casi 20 minutos, hasta suavizarse la carne. Se debe rociar con frecuencia, para dorarse.

### **Pollo desmenuzado**

Hervir el pollo en poco agua hasta que esté blando y bien cocinado, escurrir y desmenuzar. Añadir limón o naranja agria. En una sartén poner aceite, cebolla, ajo pimienta, sal hoja de laurel, salsa de tomate y el pollo. Cocinar por cinco minutos hasta que se sofría bien. Añadir el vino seco y un poco del caldo donde se hirvió. Cocinar unos minutos más hasta que todo esté bien mezclado. Puede servirlo con arroz blanco o puré de papas. 4 piezas de pollo, 1 cucharada de aceite, ¼ taza de vino seco, 1 limón o naranja agria, 1 cebolla pequeña, 1 ají pimienta, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, ¼ taza de puré de tomate

### **Pollo en fricase**

Adobar el pollo con sal, pimienta y ajo machacado (frotarlo). Al cabo de unas horas hacer un sofrito con grasa, cebolla y ají picaditos, laurel y puré de tomate. Sofreír el pollo hasta que empiece a dorarse. Echar una taza de caldo hasta cubrirlo y dejar cocinar. Cuando esté casi blando, agregar el vino seco, las papas cortadas en trozas, aceitunas ó pasas y pimientos morrones. Dejar cocinar hasta que se espese la salsa. 4 piezas de pollo

1 cebolla, ¼ taza de vino seco, 1 ají, 3 cucharadas de puré de tomate, 4 dientes de ajo, 1 naranja agria ó limón, 3 cucharadas de grasa, 1 ½ libras de papa, aceitunas ó pasas (opcional), pimienta molida, pimientos, sal

### **Pollo estofado de las palmas**

#### **Ingredientes:**

- 1 pollo.
- 2 cebollas.
- 1 cabeza de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- sal.
- 1 cucharada de pimentón dulce.
- 1 vaso de vino tinto.
- aceite.
- 2 cucharadas de manteca.
- 4 patatas medianas.

#### **Elaboración:**

1. El pollo, troceado, se sofríe en manteca, se le agregan las cebollas picadas, los ajos, el pimentón, el laurel y el vino, y se deja cocer unos treinta minutos aproximadamente.
2. La patata, peladas y troceadas, se fríen en aceite hasta que estén doradas.
3. Se saca el pollo de la cazuela, se cuele la salsa y se le agregan las patatas fritas. Por último, se vuelve a incorporar el pollo y se deja que de un hervor.

### **Pollo en escabeche**

#### **Ingredientes:**

- 6 pechugas de pollo (filetes).
- 1 vaso de vino blanco.
- sal.
- 1 vaso de vinagre de jerez.
- un cuarto de litro de caldo.

- 1 cebolla.
- pimienta.
- 1 pimienta verde.
- 1 zanahoria.
- 1 hoja de laurel.
- 1 escarola.
- aceite.

#### **Elaboración:**

1. Se pican la cebolla, el pimienta y las zanahorias, se le añade la hoja de laurel y una pizca de sal y se pone todo a rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite, durante diez minutos. Aparte, se salpimientan las pechugas de pollo y se doran en una sartén, con un poco de aceite.
2. A la cazuela donde están las verduras rehogadas incorporamos el vinagre, el vino, el caldo, las pechugas de pollo ya doradas y unos granos de pimienta negra. Se deja cocer durante 15 minutos, se retira del fuego y se deja macerar veinticuatro horas.
3. Para servir, se trocean las pechugas y se colocan en el plato. A su lado se ponen las hojas de escarola limpias. Se aliña todo con las verduritas rehogadas y el escabeche de la cazuela. Este es un plato que se sirve frío.

### **Pollo frito**

Adobar el pollo con naranja agria ó limón, sal, ajo machacado (frotarlo) y cubrir con las ruedas de cebolla. Dejar unas horas en este adobo. Escurrir, pasar las piezas por harina y freír en grasa caliente hasta que se doren. Estarán cocinados cuando al pincharlos después de un rato, no salga jugo ó sangre.

4 porciones de pollo, 1 naranja agria ó limón, 1 cucharadita de sal, pimienta a gusto, 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 3 cucharadas de harina de castilla, 4 cucharadas de grasa

### **Pollo frito Maryland 4 porciones**

#### **Ingredientes**

- 2 pechugas de pollos grandes deshuesados y sin pellejo
- 1 taza de harina sazónada
- 2 huevos batidos
- 1 ½ taza de pan molido
- 2 c/das de aceite vegetal
- 4 plátanos
- 4 c/das de azúcar
- 8 rebanadas de tocino frito para acompañamiento
- Sal y pimienta

#### **Preparación**

Recaliente el horno a 190 grados centígrados. Enharine el pollo; mojélo con el huevo batido y cubra con el pan molido. Caliente el aceite en un sartén. Cuando esté caliente agregue el pollo y fríalo 4 minutos a fuego medio. Voltee las pechugas y fríalas 4 minutos más. Sazónelas bien. Ponga el pollo en un molde refractario y meta al horno de 10 a 12 minutos. Mientras tanto, prepare los plátanos quitándoles parte de la cáscara. Espolvóreelos con el azúcar y póngalos sobre un molde refractario. Cocine los plátanos de 5 a 6 minutos en el Horno, junto al pollo. Las cáscaras se ponen negras.

### **Pollo melba 6 porciones**

#### **Ingredientes**

6 pechugas de pollo deshuesadas  
 1 taz de rebanadas de duraznos enlatados  
 170 gr de queso amarillo  
 2 c/das de margarina derretida  
 1 taza de salsa de fresa (jalea de fresa diluida con agua y margarina)  
 ½ taza de mantequilla

### Preparación

Recaliente el horno a 180 grados centígrados. Aplane cada pechuga. Cubra con rebanadas de durazno y queso, enrolle para rellenar la pechuga. Coloque en un molde refractario engrasado y untar con la margarina. Ponga el horno y cueza durante 15 minutos. Vacíe la salsa de fresa en una cacerola ,  
 Agregue la mantequilla y cueza a fuego lento durante 5 minutos.vacíe la salsa sobre el pollo y sirva.

### Pollo relleno con plátano y cubierto con pasta de pacanas (da 4 raciones)

2 pechugas de pollo grandes (aproximadamente 1 ½ libras), sin hueso y sin piel  
 1 ½ tazas de pacanas  
 3 o 4 cucharadas de aceite de canola  
 1 plátano maduro, pelado y picadito en rueditas finas  
 Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
 4 lascas bien finas de jamón  
 Aproximadamente ½ taza de harina de trigo  
 2 huevos, batidos  
 2 cucharadas de mantequilla purificada (ver receta) o aceite de canola, para freír

1. Lave el pollo y séquelo con una servilleta de papel. Quítele los tendones (las tiras cilíndricas de carne que están pegadas al hueso de la pechuga). No las bote. Limpie bien la carne de manera tal que no le quede grasa ni pellejos. Corte las pechugas a la mitad, a lo largo. Colóquelas en la tablita de picar y abra un hoyo a los lados con un cuchillo de hoja fina. Haga el hoyo lo más profundo y amplio que pueda sin perforar la parte superior, la inferior ni los lados. Le será más fácil si ejerce presión sobre la pechuga con la palma de su mano de forma plana mientras corta.
2. Muela las pacanas hasta obtener un polvo fino. Hágalo apagando y encendiendo la máquina una y otra vez. No las muela demasiado pues las nueces quedarán muy aceitosas.
3. Caliente el aceite en una sartén pequeña a fuego mediano. Fría las rueditas de plátanos hasta que estén doraditas, 1 a 2 minutos por cada lado. Coloque los plátanos sobre servilletas de papel para que se escurran y se refresquen.
4. Espolvoree las rueditas de plátano con sal y pimienta y coloque unas cuantas dentro del hoyo que abrió en cada una de las pechugas. Coloque una lasquita de jamón en cada pechuga también.
5. Espolvoree las pechugas de pollo con sal y pimienta. Coloque el harina de trigo en un recipiente llano o sobre servilletas de papel y los huevos en otro recipiente. Justo antes de servir, empanice cada pechuga con el harina primero, después páselas por huevo y, por último, por la pasta de pacanas.

6. Caliente la mantequilla purificada en una sartén gruesa. Fría el pollo a fuego mediano hasta que la cubierta esté doradita y la carne cocinada, aproximadamente 5 minutos por cada lado. Si la cubierta comienza a dorarse demasiado, baje la candela. Usted pudiera, si lo desea, dorar el pollo en la sartén y después asarlo en el horno. Introdúzcale un objeto metálico para comprobar que ya está bien cocinado. El objeto debe salir caliente.

7. Las pechugas de pollo pueden servirse enteras. Para darle una presentación más bonita, puede cortarlas de forma diagonal. Sírvalas de inmediato.

Nota: la pacana es un árbol de norteamérica, con madera parecida al nogal, de tronco grueso, frondoso, hojas compuestas, flores verdosas y fruto seco del tamaño de una nuez y forma de aceituna, con almendra comestible. Puede sustituirse por nueces molidas.

### Pollo tropicana (da 4 raciones)

1 pollo (de aproximadamente 3 ½ o 4 libras) cortado en 8 pedazos del mismo tamaño  
 Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
 1 cucharada de aceite vegetal  
 2 cucharadas de mantequilla sin sal  
 ¼ taza de cebolletas, bien picaditas  
 1 diente de ajo, machacado  
 1 cucharada de jengibre, bien picadito  
 2 tazas de leche de coco, sin azúcar  
 ¼ taza de mermelada de naranja, o al gusto  
 1 taza de papaya fresca, cortada en cuadritos  
 1 taza de mango fresco, cortado en cuadritos  
 1 taza de piña fresca, cortada en cuadritos  
 ½ taza de semillas de marañones, ligeramente tostados  
 ¼ taza de coco tostado

1. Lave el pollo y séquelo con servilletas de papel. Espolvóreelo con sal y pimienta. Caliente el aceite en una sartén grande. Dore el pollo por todos lados, 3 a 4 minutos. Coloque el pollo en una fuente y sáquele toda la grasa.
2. Derriba la mantequilla en la sartén. Sofría las cebolletas, el ajo y el jengibre hasta que estén marchitos (no dorados), aproximadamente 2 minutos. Coloque el pollo nuevamente en la sartén y añádale, mientras revuelve, la leche de coco, la mermelada, la sal y la pimienta.
3. Deje cocinar el pollo a fuego lento, destapado, hasta que esté casi cocinado, de 15 a 20 minutos. Añada, mientras revuelve, las frutas frescas y las semillas de marañones, y deje que el pollo se cocine bien, aproximadamente 5 minutos más. Dele el punto añadiendo sal y pimienta al gusto. Si la salsa necesita más dulzor, añada un poquito más de mermelada de naranja.
4. Coloque el pollo en un recipiente y vierta, con ayuda de una cuchara, la salsa y las frutas sobre éste. Espolvóreelo con el coco tostado y sírvalo de inmediato.

### Pollo valle de viñales (4 raciones)

#### Ingredientes

Pollo	900 g
Queso	200 g
Grasa	50 ml
Ajo	30 g
Naranja dulce	2
Pimienta	(al gusto)



Vino blanco	100 ml
Perejil	(al gusto)
Sal	(al gusto)

### **Elaboración**

Adobar 3 ó 4 horas antes las supremas de pollo, con el jugo de las naranjas, ajo machacado, sal y pimienta. Dorarlas en la plancha, rociándolas con vino blanco. Cubrirlas con el queso e introducirlas en el horno para gratinar. Espolvorearlas con el perejil trinchado fino.

### **Pechuga a la florentina**

#### **Ingredientes:**

- 1 pollo de un kilo.
- 60 gramos de mantequilla.
- medio vaso de vino blanco.
- 1 litro de agua.
- medio kilo de espinacas hervidas.
- 4 cucharadas de queso parmesano rallado.
- perejil.
- sal.
- pimienta.
- medio litro de bechamel.

#### **Elaboración:**

1. Se funde la mitad de la mantequilla en una cazuela y en ella se dora el pollo troceado. Se añade el vino blanco, la sal y el agua y se deja que cueza a fuego lento durante media hora.
2. Las espinacas, limpias, cocidas y troceadas, se saltean en una sartén, con la mantequilla sobrante, y se colocan en el fondo de una fuente resistente al calor. Sobre ellas se pone el pollo y se cubre el conjunto con bechamel.
3. Se espolvorea con queso rallado y se mete en el horno a gratinar. Cuando adquiera un tono dorado, se saca y se sirve.

### **Pechuga de pavo en salsa**

#### **Ingredientes:**

- 2 pechugas de pavo.
- 3 peras.
- 600 gramos de espinacas cocidas.
- 100 gramos de mantequilla.
- sal.
- pimienta.
- 2 ajos.
- medio vaso de vino de madeira.
- medio vaso de brandy.
- medio vaso de nata líquida.
- aceite.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Las peras se cortan en cuatro o seis trozos y se le quitan las pepitas. Se fríen en una sartén, con un poco de mantequilla, hasta que estén tiernas.
2. El vino de madeira, el brandy y la nata se ponen a reducir en un cazo, a fuego lento. Si es necesario, la salsa se liga con fécula. Se pone a punto de sal, se espolvorea con perejil picado y se reserva.
3. Las pechugas, fileteadas y salpimentadas, se fríen junto con el ajo en tacos. Las espinacas se saltean con un chorrito

de nata y se colocan en el fondo de una fuente. Sobre las espinacas se colocan las pechugas y se salsea el conjunto. Una vez en la mesa, el plato se acompaña con las peras.

### **Pechuga de pollo agridulce**

#### **Ingredientes:**

- 4 pechugas de pollo.
- un cuarto de litro de caldo.
- 3 cucharadas de harina de maíz.
- pimienta.
- 100 gramos de vinagre.
- aceite.
- sal.
- azúcar.

#### **Elaboración:**

1. Las pechugas se limpian, se salpimentan y se fríen en aceite hirviendo hasta que estén bien doradas. Una vez fritas, se reservan.
2. Caramelizamos el azúcar y le añadimos el vinagre, el caldo y un poco de pimienta rosa o verde. Para ligar la salsa le agregamos harina de maíz disuelta en agua y dejamos que espese.
3. Las pechugas, cortadas en filetes, se incorpora a la salsa y las dejamos reposar un minuto. Se sirven acompañadas de pimientos morrones, setas o una ensalada.

### **Pechugas de pato asadas a la parrilla con madera de roble y servida con salsa de lichi (da 4 raciones)**

- 2 pechugas grandes de pato (12 a 16 onzas cada una), cortadas a la mitad (4 mitades), lavadas y secadas
- 1 cucharada de aceite de sésamo oriental
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel de abejas
- ½ cucharadita de salsa picante (la que usted prefiera)
- Salsa de lichi (ver receta)
- 1 taza de astillas de roble o de cualquier otra madera dura (remojuadas en agua fría durante 2 horas)

1. Limpie cualquier vestigio de grasa o de piel que quede en las pechugas. Deje solamente la cantidad de piel necesaria para cubrir la parte superior de las pechugas. Utilizando un cuchillo bien afilado, haga una ranura transversal en la carne de la pechuga, cortando también la piel. Esto ayuda a que salga la grasa mientras se cocina.
2. Mezcle el aceite de sésamo, la salsa de soja, la miel y la salsa picante en un recipiente llano y únalo todo. Añada las pechugas de pato y voltee las hasta cubrirlas bien con el adobo. Adóbelas, tapadas, en el refrigerador durante 1 a 4 horas. Dele vueltas a las pechugas 2 ó 3 veces en el transcurso de este tiempo.
3. Prepare la salsa de lichi: encienda el horno para asados a la parrilla a fuego mediano o ponga a calentar el horno con la parrilla de hornear a una distancia de 3 pulgadas del fuego.
4. Antes de comenzar a cocinar, coloque las astillas de madera previamente remojadas, sobre los trozos de carbón. Ase las pechugas de pato, con la piel hacia abajo, a fuego mediano hasta que la piel esté tostada y dorada, aproximadamente 2 minutos. Mueva las pechugas según sea necesario para evitar que chispee el fuego por el goteo

de grasa. Voltee las pechugas y áselas por el otro lado, aproximadamente 1 minuto más. En el horno, el tiempo de cocción será aproximadamente el mismo.

5. Sirva las pechugas de pato acompañadas de salsa de lichi.

#### **Salsa de lichi** (da 2 tazas)

1 libra de lichis frescos, picados a la mitad, sin semillas y pelados (2 tazas de pulpa)

½ ají pimiento amarillo, limpio por dentro, sin semillas y bien picadito

½ ají pimiento rojo, limpio por dentro, sin semillas y bien picadito

1 ají chile jalapeño, sin semillas y bien picadito

¼ taza de hojas de menta frescas, bien picaditas

3 a 4 cucharadas de jugo fresco de limón

1 cucharada de jengibre bien picadito

1 cucharada de miel de abejas (opcional)

Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente y revuélvalos hasta unirlos bien. Dele el punto añadiendo sal, jugo de limón, o miel, al gusto. La salsa debe quedar sobre lo dulce y lo ácido.

Nota: se conoce en cuba como mamoncillo chino (litchi sinensis) de corteza rugosa y masa blanquecina, con aroma y sabor delicados.

### **Pichones asados al vino tinto**

#### **Ingredientes:**

- 4 pichones.
- 2 vasos de vino tinto.
- sal.
- mantequilla.
- caldo de carne.
- 80 gramos de foiegras.
- aceite.
- patatas panaderas.
- ajo.

#### **Elaboración:**

1. Los pichones, sazonados y con un diente de ajo dentro, los ponemos en una cazuela y los metemos en el horno, a 200 grados, durante diez minutos.

2. Pasado este tiempo, retira los pichones y en la misma cazuela ponemos mantequilla, el foiegras en trozos, el vino tinto y medio vaso de caldo, y hacemos que reduzca a fuego fuerte.

3. Mientras tanto limpiamos los pichones de tal forma que nos queden mitades limpias de huesos. Los esqueletos o carcazas los agregamos al caldo que est reduciendo para darle más sabor. En unos diez minutos la salsa estará lista.

4. Calentamos los pichones, los salseamos y los presentamos en la mesa con unas patatas panaderas hechas en el horno.

### **Picadillo de pavo** (da 2 a 4 raciones)

1 libra de carne de pavo molida

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra recién molida

1 cucharada de aceite de oliva

3 dientes de ajo, machacados

Aproximadamente ½ taza de cebolla bien picadita

½ ají pimiento rojo, limpio por dentro, sin semillas y bien picadito

1 tomate pequeño, pelado, sin semillas y bien picadito

10 aceitunas verdes rellenas con pimiento, bien picaditas

¼ taza de pasas

2 cucharadas de alcaparras, escurridas, mas 1 cucharada del jugo de las alcaparras

½ taza de vino blanco seco

1 cucharada de pasta de tomate

1. Eche el pavo, el comino, la sal y la pimienta en un recipiente y únalos bien con ayuda de una cuchara. Déjelo reposar 5 minutos.

2. Caliente el aceite en una sartén inoxidable grande, a fuego mediano. Añada el ajo, la cebolla y el ají pimiento y cocine hasta que estén marchitos (no dorados), aproximadamente 3 minutos. Añada la pasta de tomate y cocine durante 2 minutos.

3. Añada la mezcla de pavo y cocínelo todo, revolviendo con una cuchara y rompiendo cualquier bolita que pueda formarse en la carne, hasta que comience a tomar aspecto de estar cocinado, aproximadamente 2 minutos.

4. Añada el vino, la pasta de tomate y el jugo de las alcaparras y bájele la candela. Deje hervir el picadillo a fuego lento durante 6 u 8 minutos, o hasta que el pavo esté bien cocinado y casi todo el líquido se haya evaporado. El picadillo debe quedar con un poquito de líquido, pero no demasiado. Dele el punto añadiendo sal, pimienta, o comino, al gusto, y sírvalo. El picadillo se mantendrá fresco durante 3 o 4 días si se guarda, tapado, en el refrigerador.

### **Pavo de acción de gracias, a lo cubano** (da 12 a 14 raciones)

1 pavo (de 12 a 14 libras), preferiblemente fresco

Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

8 cucharadas (1 barrita) de mantequilla sin sal

#### **Adobo:**

1 cabeza de ajo, dientes separados y pelados

1 cucharada de sal

1 cucharadita de pimienta negra recién molida

1 ½ cucharaditas de comino molido

2 cucharaditas de orégano seco

1 taza de jugo fresco de naranja agria o de limón

1. El día antes de cocinar el pavo, límpielo bien y quítele cualquier remanente de grasa que quede en las cavidades. Lávelo bien y séquelo. Espolvóreelo por dentro y por fuera con sal y pimienta. Separe la piel de la carne.

2. Prepare el adobo: machaque el ajo con la sal en un mortero. Añada la pimienta, el comino, el orégano y, por último, el jugo de naranja agria. Si no tiene mortero, puede reducir los ingredientes a puré en una batidora.

3. Coloque 3 cucharadas del adobo en la cavidad principal del pavo y una cucharada en la cavidad del pescuezo. Coloque el resto del adobo entre la piel y la carne. Haga esto sobre una bandeja de hornear para que cualquier cantidad de adobo que se bote caiga en ella. Coloque el

pavo en una bolsa de nylon con lo que halla quedado del adobo. Adobe el pavo en el refrigerador durante toda la noche.

4. Encienda el horno a 300of.

5. Corte la mantequilla en lasquitas finas y coloque la mitad de las lasquitas entre la piel y la carne del pavo. Coloque el pavo en una parrilla sobre la bandeja de hornear, con la pechuga hacia abajo. Esparza parte de la mantequilla derretida sobre la piel del pavo. Coloque un pedazo grande de estopilla sobre la piel del pavo, entonces vierta el resto de la mantequilla y cualquier resto de adobo sobre la estopilla.

6. Ase el pavo durante 2 horas. Vaya echando el jugo que destila del pavo durante el proceso de asado sobre la piel del mismo. Levante la estopilla de vez en cuando para evitar que se pegue a la piel. Aumente el calor del horno hasta 350of y cocine durante 1 hora.

7. Aumente el calor del horno hasta 400of y retire la estopilla. Ase el pavo hasta que esté bien cocinado, aproximadamente 15 a 30 minutos. Cuando esté bien cocinado, la piel estará doradita y al pinchar la carne de los muslos con un tenedor, el líquido saldrá claro. La temperatura interior debe estar en 185of si se mide con un termómetro y los muslos deben estar flojos cuando se muevan.

8. Coloque el pavo en una fuente o tablita de cortar. Déjelo reposar 15 minutos antes de trincar la carne. Escorra el líquido que queda en la bandeja de asar y viértalo en pozuelos pequeños para servirlos junto con el pavo.

### ***Pavo asado con salsa de guayaba y jengibre (4 raciones)***

#### **Ingredientes**

Pavo	800 g
Aceite	40 ml
Salsa de guayaba	200 ml
Jengibre	10 g
Caldo de ave	100 ml
Zanahoria	60 g
Cebolla	60 g
Ajo puerro	60 g
Ajo	20 g
Vino blanco	100 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

#### **Elaboración**

Elaborar salsa de guayaba según receta no. 7. Dorar en aceite la pechuga de pavo. Añadir ajo machacado y cebolla cortada en juliana. Salpimentar. Colocar la pieza en placa o tartera para asar sobre zanahoria, cebolla y ajo puerro cortados ordinariamente. Añadir jengibre. Bañar con caldo de ave e introducir al horno. Asar durante 30 ó 40 minutos, perfumando con vino blanco 5 minutos antes de terminar la cocción. Extraer la pieza, colar el jugo, tronchar el asado e incorporarlo a la salsa de guayaba. Servir con la salsa aparte o a un lado.

### ***Pavo a la camagüeyana (4 raciones)***

#### **Ingredientes**

Cuartos de pavo	800 g
Tocino ahumado	100 g
Jamón de pierna	100 g

Vino seco	100 ml
Salsa criolla	200 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta molida	(al gusto)
Aceite	30 ml
Laurel	2 hojas
Caldo de pavo (fondo claro)	100 ml

#### **Elaboración**

Elaborar salsa criolla según receta no. 9. Dorar la pechuga del pavo salpimentado, y en el mismo aceite cocer el tocino y el jamón cortados en jardinera fina. Agregar salsa criolla y laurel. Incorporar pavo, vino y caldo. Tapar e introducir en el horno durante 45 minutos. Servir trinchado.

### ***Pato con salsa de tamarindo y puré tropical (4 raciones)***

#### **Ingredientes**

Pato	1000 g
Mantequilla	50 g
Cebolla	100 g
Vino blanco	100 ml
Jugo de tamarindo	100 ml
Caldo de ave	150 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

#### **Elaboración**

Dorar en mantequilla el pato cortado en octavos, sacarlo y guardar parte de la grasa. Saltear con cebolla cortada en brunesa, agregar vino blanco, caldo y jugo de tamarindo. Incorporar el pato y cocinar a fuego lento y tapado. Cuando esté cocido, reducir y puntear de sal si es preciso. Elaborar un puré de vianda, preferente de malanga, con poca mantequilla.

### ***Pato a la guayabita del pinar (4 raciones)***

#### **Ingredientes**

Pato	1000 g
Aceite	30 ml
Cebolla	100 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Vino tinto	100 ml
Guayabita del pinar	50 ml
Fondo oscuro	300 ml
Hierba buena	(al gusto)

#### **Elaboración**

Salpimentado el pato y cortado en cuartos, dorarlo en aceite bien caliente. Sofreír la cebolla cortada en brunesa. Agregar hierba buena, vino tinto, fondo oscuro y el pato. Dejarlo cocer lentamente. Añadir la guayabita del pinar. Taparlo y dejarlo cocinar aproximadamente durante 30 minutos. Sacar el pato y reducir la salsa.

### ***Pato asado con glaseado de tamarindo y ají chile jalapeño ahumado***

Pato y adobo:

2 patos pequeños (de 4 a 5 libras cada uno)
3 dientes de ajo, bien picaditos
2 cucharaditas de jengibre fresco, machacado
½ cucharadita de laurel molido

½ cucharadita de sal  
¼ taza de jugo fresco de naranja

### Mezcla para glasear:

2 ajíes chiles jalapeños ahumados, enlatados o secos  
(si son secos, remójelos en ½ taza de agua caliente para suavizarlos, 30 minutos)  
¼ taza de vinagre blanco destilado  
¼ taza de azúcar granulada  
1 ½ tazas de puré de tamarindos  
¼ taza de melaza (melado de caña)  
¼ taza de salsa de soja  
2 cucharadas de pasta de tomate

1. Ponga a calentar el horno a 300o f.
2. Prepare el pato y el adobo: quítele todo vestigio de grasa a los patos. Lávelos y séquelos con servilletas de papel. Despegue la piel de la carne. Trate de no romper la piel.
3. En un mortero, mezcle el ajo, el jengibre, el laurel y la sal y macháquelos hasta obtener una pasta suave. Añada el jugo de naranja. Esparza la mezcla sobre la carne de los patos, por debajo de la piel. Frote la mezcla contra la piel para cubrir todas las porciones de la carne de los patos. Coloque los patos, con las pechugas hacia abajo, en una sartén de asar ligeramente engrasada.
4. Ase los patos durante 45 minutos
5. Mientras tanto, prepara la mezcla para glasear: escurra los ajíes de chile jalapeños ahumados y píquelos bien. Si desea que la mezcla no quede tan picante, quíteles las semillas; si la desea más picante, déjeselas.
6. Una los ajíes de chile jalapeños ahumados, el vinagre y el azúcar en una sartén gruesa inoxidable y déjelo hervir hasta que se reduzca a la mitad, aproximadamente 5 minutos. Añada, mientras revuelve, el resto de los ingredientes, deje hervir la mezcla para glasear a fuego lento, destapada, hasta que esté espesa y con consistencia de sirope, aproximadamente 10 minutos. Dele el punto añadiendo sal y pimienta, al gusto.
7. Sáquele toda la grasa a la sartén y vire los patos. Glasee la piel de los patos con la mezcla de tamarindo y ajíes chiles jalapeños ahumados. Ase los patos untando la piel de vez en cuando con la mezcla, 45 minutos más, o hasta que esté blandito.
8. Coloque los patos en la tablita de cortar. Córtelos a la mitad con unas tijeras y quíteles el carapacho y los huesos de la columna vertebral. Coloque las mitades de los patos en una fuente o en platos y únteles el resto de mezcla para glasear.

### Pato con miel.

1 pato de 2 ½ kg, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimentón, ½ taza de miel, 1/3 de taza de licor de naranja, jugo de limón, 1 ½ cucharaditas de polvo de mostaza, 5 rodajas de cebolla.

Se limpia el pato y su piel se pincha, a fin de poder salir su grasa al guisarse. Se mezclan la sal, el jugo de limón y el pimentón; se frota el interior y el exterior del pato con esta mezcla. Se introduce en el horno por 15 minutos para correr la grasa. Se reduce la llama y se guisa por una hora; se vierte la grasa si es necesario. Se mezclan la miel, el licor y la mostaza y se rocía el pato con la mezcla. Se colocan las

rodajas de limón y cebolla sobre el pato y se guisa por 15 minutos más, rociándose de vez en cuando con la salsa de miel.

## (Carnes)

### TABLA DE RENDIMIENTO DE LAS MATERIAS PRIMAS PRODUCTOS CÁRNICOS

PRODUCTOS	RANGOS DE RENDIMIENTOS NETOS
<b>CERDO</b>	
Cerdo en banda o entero	65 - 70
Pierna de cerdo	70 - 75
Corazón de cerdo	72 - 77
Hígado de cerdo	70 - 75
Pata de cerdo	40 - 45
Espaldilla de cerdo	98 - 100
Lomo deshuesado	80 - 85
<b>Lomo ahumado</b>	74 - 79
<b>VACUNO</b>	
Carne de res de 1ra	85 - 90
<b>Carne de res de 2da</b>	87 - 92
Palomilla de res	87 - 94
Bola de res	89 - 95
Cañada de res	87 - 95
Filete de res	85 - 92
Riñonada de res	69 - 75
Lomo de carne	84 - 90
Corazón de res	65 - 70
Hígado de res	67 - 72
Riñón de res	70 - 75
Pata de res	47 - 52
<b>AVES</b>	
Pollo congelado entero (fresco o congelado )	80 - 85
Pollo porcionado	90 - 95
Gallina	82 - 87

PRODUCTOS	RANGOS DE RENDIMIENTOS NETOS
<b>EMBUTIDOS</b>	
<b>Salame de cerdo</b>	97 - 99
Jamón Sándwich	98 - 100
Jamón Viking	97 - 100
Jamón Capricho	97 - 100
Jamón Lujo	97 - 100
Jamón Cocido	97 - 100
Jamón Rápido	97 - 100
Jamón Paleta prensado	94 - 98
Jamonada Especial Paladar	97 - 100



Jamonada Cocida Rosario	97 – 100
Mortadella Tita	97 – 100
Chorizo Paladar	98 – 100
Chorizo Selecto	98 - 100
<b>QUESOS</b>	
Queso Gouda	98 – 100
<b>Queso Egmont</b>	98 - 100

#### ACTA DE RESULTADO DE LOS PROCESOS CERDO EN BANDA

<b>Rendimiento Neto :</b> 65 – 70 %	( Carne para asar, bistec, escalope, masas, Enrollado, frito a la criolla, chuletas, friacasé , brochetas )
<b>Subproducto</b> 25 – 15 %	( Patas, Rabo , Piel )
<b>Residuo Sano</b> 10 – 15 %	(Manteca, Empella, Huesos largos )

#### PIERNA DE CERDO

<b>Rendimiento neto :</b> 70 – 75 %	( Asar ; Bistec, Escalope , Masas )
<b>Subproducto</b> 25 – 15 %	( Pata , Piel )
<b>Residuo Sano</b> 5 – 10 %	( Manteca, Empella, Huesos )

#### LOMO AHUMADO

<b>Rendimiento Neto</b> 74 - 77 %	(Porcionado en raciones y masas para platos )
<b>Subproducto</b> 8 . 5 %	( Tiras , Trocitos )
<b>Residuo sano</b> 16 %	( Grasa,, Huesos )
<b>Desperdicio 2 %</b>	( Astillas, sangre )

#### CORAZÓN DE RES

<b>Rendimiento neto</b> 65 – 70 %	( Masa para bistec, guisada, Italiana )
<b>Desperdicio</b> 33 – 28 %	( Nervaduras , membranas )
<b>Merma o pérdida</b> 2%	( Sangre, Agua )

#### CARNE DE 1 ra.

<b>Rendimiento Neto :</b> 85 – 90 %	( Palomilla, Escalope, Cazuela, Asar)
<b>Desperdicio</b> 12 – 7 %	(Membrana, Pellejo, Sebo )
<b>Merma o pérdida</b> 3 %	( Sangre , Agua )

#### CARNE DE 2 da.

<b>Rendimiento neto :</b> 87 - 92 %	Vaca frita, aporreado, guisado, estofado,, valenciana )
--	---

<b>Residuo sano</b> 3- 0 %	( Partes carnosas o nervaduras )
<b>Desperdicio 7 – 5 %</b>	( Membranas, pellejo, sebo )
<b>Merma o pérdida</b> 3%	( Sangre, Agua )

#### HIGADO DE RES

<b>Rendimiento Neto</b> 67- 72 %	(Escalope, Italiana, Bistec)
<b>Desperdicio</b> 28 – 23 %	( Nervaduras, membranas)
<b>Merma o pérdida</b> 5 %	( Sangre , agua)

#### CORAZON DE CERDO

<b>Rendimiento neto</b> 72– 77 %	( Masa para guisado, Italiana )
<b>Desperdicio</b> 26 – 21%	( Nervaduras , membranas )
<b>Merma o pérdida 2%</b>	( Sangre, Agua )

#### RIÑÓN DE RES

<b>Rendimiento Neto :</b> 70 – 75 %	( Guisado , Soté )
<b>Desperdicio</b> 18 – 15 %	( Nervaduras , Membranas)
<b>Merma o pérdida</b> 12 – 10 %	(Sangre, Agua)

#### HIGADO DE CERDO

<b>Rendimiento Neto :</b> 70 – 75 %	( Escalope, Italiana, Bistec)
<b>Desperdicio</b> 25– 20 %	( Nervaduras , Membranas)
<b>Merma o pérdida</b> 5 %	(Sangre, Agua)

#### GALLINA

<b>Rendimiento neto :</b> 82 – 87 %	(Guisado, Chilindrón, Fricasé, Estofado )
<b>Desperdicio</b> 8 – 5 %	( Grasa, perilla )
<b>Residuo Sano 5-3 %</b>	(Huesos , Pescuezo)
<b>Merma o pérdida</b> 5 %	( Sangramiento, Agua )

#### POLLO CONGELADO

<b>Rendimiento Neto</b> 80- 85 %	( Fricase, Asado, frito, grillé, Chilindrón, Suprema )
<b>Desperdicio</b> 10 . 7 %	( Grasa, perilla )
<b>Residuo sano</b> 7 - 5 %	( Huesos )
<b>Merma o pérdida</b> 3%	( Sangramiento, Agua)

## POLLO PORCIONADO

Rendimiento neto 90 – 95 %	( Freir, grillé )
Desperdicio 3 %	( Perilla )
Residuo sano 4- 2 %	( Hueso, columna )
Merma o pérdida 3%	( Sangramiento, Agua )

## CERDO EN BANDA

<b>Rendimiento Neto :</b> 65 – 70 %	( Carne para asar, bistec, escalope, masas, Enrollado, frito a la criolla, chuletas, friacasé , brochetas )
<b>Subproducto</b> 25 – 15 %	( Patas, Rabo , Piel )
<b>Residuo Sano</b> 10 – 15 %	(Manteca, Empella, Huesos largos )

## PIERNA DE CERDO

Rendimiento neto : 70 – 75 %	( Asar ; Bistec, Escalope , Masas )
Subproducto 25 – 15 %	( Pata , Piel )
Residuo Sano 5 – 10 %	( Manteca, Empella, Huesos )

## LOMO AHUMADO

Rendimiento Neto 74 - 77 %	( Freír, Grillar )
<b>Subproducto</b> 8 . 5 %	( Tiras , Trocitos )
Residuo sano 16 %	( Grasa,, Huesos )
Desperdicio 2 %	( Astillas, sangre )

## CORAZÓN DE RES

Rendimiento neto 65 – 74 %	( masa para bistec, guisada, Italiana )
Desperdicio 33 – 28 %	( Nervaduras , membranas )
Merma o pérdida 2%	( Sangre, Agua )

## Asado de conejo marinado

### Ingredientes:

- 1 conejo.
- agua o caldo.
- roux.
- 1 puerro.
- aceite.

### Marinada:

- medio litro de vino tinto.
- media cebolla.
- 1 zanahoria.
- sal.
- 4 cucharada de vinagre.
- 1 hoja de laurel.
- 1 pizca de tomillo.
- 5 granos de pimienta.

### Elaboración:

1. Troceamos el conejo y lo salpimentamos. Picamos la cebolla y la zanahoria y las juntamos en un recipiente con el resto de los ingredientes de la marinada. Ponemos el

conejo en dicha marinada y lo dejamos en el frigorífico unas doce horas.

2. Pasado este tiempo, ponemos el conejo y la marinada en una fuente refractaria y la metemos en el horno, a 180 grados, durante una hora y media.

3. Mientras se va haciendo, vigilamos para añadirle caldo o agua si hace falta. Sacamos la fuente del horno, retiramos los trozos de conejo, pasamos la salsa por el pasapure y la ligamos, si es necesario, con roux. Roux es harina y mantequilla, en cantidades iguales, ligadas.

4. Por ultimo, freímos en aceite un puerro cortado en tiras y lo ponemos como adorno.

## Aporreado de tasajo a la camagüeyana

(4 raciones)

### Ingredientes

Tasajo de res	560 g
Ají	50 g
Ajo	(al gusto)
Cebolla	50 g
Tomate fresco	100 g
Pasta de tomate	50 g
Aceite	30 ml
Pimentón dulce	(al gusto)
Pimienta en grano	(al gusto)
Orégano	(al gusto)
Laurel	1 hoja
Vino tinto	50 ml

### Elaboración

Desalar y lavar el tasajo. Sofreír en aceite caliente ajo, ají, cebolla y tomate fresco (sin semilla), cortados en jardinera fina. Añadir pasta de tomate, pimienta, orégano y laurel. Puntear de sal. Incorporar el tasajo y cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Perfumar con vino tinto. Servir acompañado de vianda hervida y arroz blanco.

## Babilla de ternera mallorquina

### Ingredientes:

- 1 kilo de babilla limpia.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 vaso de salsa de tomate.
- 1 cebolleta.
- 4 dientes de ajo.
- aceite.
- sal.
- pimienta.
- 20 aceitunas deshuesadas.
- 30 uvas pasas.

### Elaboración:

1. Atamos y salpimentamos la carne y la ponemos en una placa honda de horno. Ponemos encima la cebolleta picada, el ajo, la salsa de tomate, el vino y un chorro de aceite.

2. Lo metemos en el horno, a 180 grados, durante una hora, aproximadamente. Durante la cocción hay que ir añadiendo agua.

3. Sacamos la carne, le quitamos la cuerda y la cortamos en filetes. Colamos la salsa, la ponemos a calentar en un cazo, añadiéndole las aceitunas partidas por la mitad y las pasas y rectificando de sal.

4. Cuando la salsa esta en su punto, la vertemos sobre los filetes y servimos.

## Bistec empanizado

Sazonar la carne con el jugo del limón, sal, pimienta, cebolla y ajo en polvo, por lo menos una hora antes de empanizar. Batir los huevos y preparar la galleta molida en un plato aparte. Remover las especias de los bistecs y pasarlas dos veces por huevo y galleta molida. Freír en aceite bien caliente al momento de servir. Puede acompañarlos con ensalada y paras fritas.

4 bistecs finos, jugo de limón, ½ cucharadita de pimienta, 1 cucharada de sazónador de ajo y cebolla, sal a gusto, para empanizar: 1 huevo y 1 taza de galleta molida.

## Brazo de ternera relleno

### Ingredientes:

- 1 kilo de aleta de ternera.
- medio pimiento morrón.
- tomillo.
- 1 cucharadita de harina.
- 1 vaso de vino blanco.
- aceite.
- sal.
- 2 cebolletas.
- 1 pimiento rojo asado y pelado.

### Relleno:

- 200 gramos de carne picada.
- 100 gramos de jamón serrano picado.
- 2 dientes de ajo.
- 1 huevo.
- sal y pimienta negra.

### Elaboración:

1. Limpiamos la aleta de grasas y la extendemos como si fuera un filete. Si es muy gruesa, se abre por la mitad.
2. Hacemos un amasado con carne picada, jamón, huevo, sal, pimienta y ajo picado. Extendemos esta masa sobre la aleta, la enrollamos, atamos y sazónamos.
3. Las cebollas picadas las ponemos a rehogar en una cazuela con un chorro de aceite. Metemos después la aleta y dejamos que se dore por todo los lados. Añadimos un poco de harina, tomillo, pimiento morrón en tiras, vino blanco y caldo o agua, dejando que cueza a fuego suave, con la cazuela tapada, durante una hora, hasta que la carne este tierna.
4. Cuando la ternera est guisada, se saca de la cazuela, se corta en rodajas, se coloca en una fuente y se adorna con tiras de pimiento asado.

## Brochetas de cocodrilo (4 raciones)

### Ingredientes

Filete de cocodrilo	700 g
Tocineta	60 g
Cebolla	40 g
Aceite	15 g
Jugo de limón	2 unid.
Sal y pimienta	(al gusto)
Pimiento	2 unid.

### Elaboración

Porcionar el filete de cocodrilo en dados de 2 x 2 cm. Cortar en jardinera mediana la tocineta, la cebolla y el pimiento. Adobar carne con jugo de limón, sal y pimienta. Ensartar alternando los dados de carne, tocineta, cebolla y pimiento hasta obtener una brocheta. Grillar volteándola por sus cuatro lados hasta cocinarla bien. Arroces, viandas y vegetales

Los arroces compuestos o mixtos son descendientes directos de la paella y otros platos similares a base de arroz, heredados de España. Su principal característica es el empleo de colorantes, también de franca procedencia hispánica, como son el pimentón y el azafrán que se usan para lograr el criollísimo arroz amarillo, rasgo distintivo en la cocina cubana.

Legumbres, hortalizas, pescados, mariscos, moluscos, aves y carnes rojas, intervienen en la composición de estos arroces, que pueden servirse tanto "desgranados" como "ensopados", y cuyas formas de elaboración comprenden un amplio rango de gustos.

La palabra vianda, por su parte, aunque fonéticamente suele compararse con el vocablo francés que equivale a carne, en Cuba sirve para designar a un importante conjunto de frutos que pueden ser raíces comestibles como yuca, boniato, ñame, malanga y papa; una de las más conocidas variedades de musáceas, como es el plátano; o también las cucurbitáceas, en cuyo caso se encuentra la calabaza, todos nutrientes energéticos.

El gusto por las viandas, que forman parte inseparable del menú criollo, fue introducido por los africanos a partir de la dieta que solía suministrarse en las dotaciones de esclavos.

Tradicionalmente, han gozado de mayor aceptación popular las viandas fritas, como las mariquitas o chicharritas de plátano; los tostones, chatinos o plátanos a puñetazos; las galleticas de malanga o boniato y, por supuesto, las papas fritas con la más diversa geometría.

Sin embargo, el paladar cubano ya va identificándose con otras formas de cocción y preparaciones, que disminuyen el empleo de grasas y permiten diversificar las combinaciones de forma más sana y nutritiva.

En el caso de los vegetales, es preciso aclarar que no se trata de comer hasta árboles, hierbas y flores de todo tipo, que es como llaman los cubanos a las hortalizas y legumbres. En la cocina criolla, por supuesto, no puede faltar el predominante ingrediente verde del trópico, sinónimo de la fertilidad de nuestras tierras.

Además de los altos valores nutritivos por su riqueza en vitaminas y minerales, "ayudan mucho a comer" como popularmente suele decirse, gracias a la variedad de colores, texturas y sabores que adicionan a un plato o menú. Nuevas maneras de combinarlos con casi todos los géneros y la variedad de preparaciones, son sugerencias de este recetario, tratando de preservar al máximo sus características organolépticas. La cocción "al dente" y el cuidado durante su preparación, prestigian aún más las bondades de los vegetales.

Puede decirse entonces que estas fáciles y siempre recurrentes recetas, lo mismo para la cocina doméstica que para la gran restauración, evidencian la particular originalidad de los cubanos en el arte de combinar alimentos.

### **Carne de res con miel y frijoles.**

½ kg de carne de res picada, 1 cucharadita de cebolla finamente rallada, ¼ de taza de cubitos de pan tostado, ½ cucharadita de sal, un poco de pimienta, 1 huevo batido, 1 taza de sopa de res, 2 cucharadas de miel, ¼ de taza de vinagre, ½ taza de salsa ketchup, 1 kg de frijoles hervidos, parcialmente escurridos.

Se mezclan la carne con los primeros 5 ingredientes y con ¼ de taza de agua. Se hacen 16 – 18 albóndigas. Se vierte la sopa de res en la sartén y al hervir se añaden las albóndigas. Se cubre y se hierve por 20 minutos. Se mezclan los otros ingredientes, fuera de los frijoles, se vierten sobre las albóndigas y todo se hierve por 10 minutos más. Al final se añaden los frijoles y se hierve un poco más.

### **Carne de res con peras y miel.**

1 ½ kg de carne de res cortada en 5 ó 6 pedazos gruesos, 6 peras pequeñas no muy maduras, 2 cebollas grandes, 2 litros de cerveza clara, 1 limón, 2 cucharadas de miel, 1 manojo de perejil, 3 cucharadas de harina de trigo, orégano, 1 hoja de laurel, 4 cucharadas de aceite, mantequilla (2 cucharaditas), 1 cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

La cebolla se repica muy finamente. Las peras se pelan. Se cortan en cuartos, se eliminan las semillas y se sumergen por varios minutos en agua hervida, en que se vierte el jugo de limón; las peras deben quedar duras.

En una fuente se coloca la harina, el pimentón y la pimienta y se revuelven. En esta mezcla se introducen los pedazos de carne, eliminando después el polvo en exceso.

En una cacerola se vierte el aceite y se calienta a fuego lento. Se fríen un poco los pedazos de carne en ambos lados y se añade la cebolla, que se debe dorar ligeramente. Se añade la cerveza, la miel y la verdura. Se deja hervir a fuego lento casi una hora, hasta suavizarse la carne. Luego se añaden las peras y se hierve media hora más; las peras tienen que quedar enteras, sin embargo hervidas.

Al hervir la carne y las peras, se sacan y se colocan sobre una bandeja. En la cacerola se añade la mantequilla dividida en cubitos, batiéndose todo hasta obtenerse una salsa compacta, que se vierte sobre la carne y las peras.

Se sirve inmediatamente, con patatas hervidas.

### **Carne de res a la salvia con habichuelas (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Carne de res troceada	800 g
Aceite	30 ml
Vino blanco	60 ml
Sal	(al gusto)
Habichuela	400 g
Salsa criolla	200 g
Comino	(al gusto)
Orégano fresco	(al gusto)
Caldo de ave	80 ml
Pimienta	(al gusto)
Romero fresco	(al gusto)
Salvia de castilla	10 g
Albahaca verde	(al gusto)

#### **Elaboración**

Salpimentar la carne troceada, y branchear las habichuelas cortadas en brunesa, en agua caliente con sal. Rehogar en aceite la carne. Agregar vino blanco y dejarlo reducir. Añadir salsa criolla, caldo, especies y hierbas aromáticas. Cocinar durante 45 minutos. Incorporar las habichuelas y cocinar durante 5 minutos más.

### **Carne de res asada los caneyes (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Carne de res boliche	800 g
Jamón	150 g
Aceite	30 ml
Pimienta	(al gusto)
Orégano	(al gusto)
Laurel	1 hoja
Pellejo de tocino	200 g
Ajo	10 g
Pasta de tomate	20 g
Zanahoria	100 g
Vino seco	100 g
Ajo puerro	(al gusto)
Cebolla	100 g
Jugo de asado	200 g
Caldo	600 g

#### **Elaboración**

Mechar el boliche con jamón cortado en brunesa. Dorarlo. Agregar cebolla, ajo puerro, zanahoria, la piel del tocino y el caldo. Incorporarle especies y pasarla al horno. Darle vueltas cada 30 minutos hasta terminar la cocción. Hacer un "mirapoix". Pasar por el colador chino, el jugo del asado y los vegetales cortados en brunesa para emplear como salsa. Porcionar la carne en lonjas.

### **Carne con papa**

Cortar la carne en trozos y sofreír en la grasa caliente. Cuando esté doradita añadir la sal, pimienta, laurel con la cebolla y ají picaditos. Sofreír ligeramente y agregar el puré de tomate, vino seco y agua. Tapar hasta que la carne esté casi cocinada. Echar las papas cortadas en cuadritos y dejar a fuego lento hasta que se ablande todo.

1 ½ libras de carne, 2 libras de papa, 1 taza de agua, ½ taza de vino seco, 1 cucharada de sal, ¼ cucharadita de pimienta, 1 cebolla, 1 ají grande, 4 cucharadas de puré de tomate, 1 hojita de laurel, 4 cucharadas de grasa

### **Carajaca**

#### **Ingredientes:**

- 750 gramos de hígado de vacuno.
- 1 cucharada de orégano.
- 4 dientes de ajo.
- medio litro de mojo rojo.
- aceite y sal.

#### **Mojo rojo:**

- 1 cabeza de ajo.
- media guindilla.
- media cucharada de cominos.
- 1 cucharada de pimentón picante.



- 1 taza de aceite de oliva.
- vinagre.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. En un mortero se majan los ajos, la guindilla remojada, los cominos y el pimentón. Después, añadir el vinagre y el agua y ligar bien.
2. Limpiar el hígado, cortarlo en cuadrados y colocarlos en un bol.
3. Majar el ajo con sal, añadir el orégano y el aceite, y verterlo sobre el hígado cortado, dejándolo reposar varias horas.
4. Sacar y pasar por la sartén. Acompañar con el mojo rojo y patatas troceadas, cocidas al vapor, o con un puré de patatas.

### **Carrilleras con salsa de queso**

#### **Ingredientes:**

- 3 carrilleras de ternera.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 1 tomate.
- 100 gramos de queso roquefort.
- caldo de la cocción de las carrilleras.
- 1 vaso de nata líquida.
- perejil picado.
- aceite.
- zanahorias cocidas.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Limpiamos las carrilleras de nervios y otros tejidos y las ponemos a cocer en agua con sal, cebolla, puerro y tomate, durante una hora y cuarto. Colamos el caldo y reservamos la carne.
2. Ponemos el caldo en un cazo con el queso y la nata. Dejamos cocer quince minutos, aproximadamente, hasta que se espese la salsa.
3. Aparte, cocemos las zanahorias. Una vez cocidas las salteamos y las reservamos para guarnición.
4. Cortamos las carrilleras en lonchas y las cubrimos con la salsa espesa. Antes de servir, espolvoreamos con perejil picado y añadimos las zanahorias.

### **Carrillera de ternera**

#### **Ingredientes:**

- 3 carrilleras.
- 1 cebolleta.
- 1 puerro.
- 10 granos de pimienta negra.
- sal y agua.
- 4 patatas medianas.
- aceite.
- tomillo.
- caldo de las carrilleras.
- 2 dientes de ajo.

#### **Elaboración:**

1. Limpiamos las carrilleras de nervios y grasas y las ponemos en la olla a presión con la cebolleta, el puerro y el

ajo. Añadimos agua y sal, las dejamos al fuego durante un cuarto

De hora desde que empieza a girar la válvula.

2. Pelamos las patatas, cortamos en rodajas y las colocamos en la placa del horno. Las sazonamos y ponemos encima el ajo picadito, un chorro de aceite y un poco de caldo de las carrilleras. Las metemos en el horno, a 200 grados, durante 20 minutos.

3. Cortamos las carrilleras en rodajas y las colocamos encima de las patatas. Espolvoreamos con un poco de tomillo y lo metemos todo nuevamente en el horno, durante cinco minutos, para que terminen de cocerse las patatas.

4. Antes de servir las, si queremos salsa, la podemos hacer con unas patatas de las del horno y un poco de caldo.

### **Calderillo de béjar**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de carne de vacuno sin hueso (aguja o morcillo).
- sal.
- 1 cebolla.
- 2 zanahorias.
- 1 tomate.
- 2 ajos.
- 1 pimienta.
- aceite.
- 1 guindilla.
- 4 patatas.
- vinagre.

#### **Elaboración:**

1. Trocear la cebolla, la zanahoria, el tomate con piel, las patatas y el pimienta. Trocear también la carne como para estofar.

2. Poner todas las verduras en el fondo de una cacerola y, sobre ellas, la carne. Sazonar y añadir aceite y vinagre (un poco más de vinagre que de aceite). Añadir también la guindilla y el ajo.

3. Poner a cocer a fuego lento, con la cacerola tapada, mientras tanto, se doran las patatas en una sartén.

4. Cuando la carne este casi cocida, se prueba y se comprueba que tenga un ligero saborcito y un poco picante. Añadir las patatas fritas y esperar a que se termine de hacer. Servir Caliente.

### **Caldereta de cordero**

#### **Microondas: si**

#### **Congelación: si**

#### **Tiempo de elaboración: largo**

#### **Para 4 personas**

- 1 kg de cordero troceado
- 1 pimienta verde, troceado
- 1 pimienta roja, troceado
- 1 cebolla picada
- 2 tomates pelados
- 3 dientes de ajo
- 2 zanahorias en rodajas
- ½ cucharadita de cominos
- 3 granos de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharada de pimentón

4 cucharadas de aceite de oliva  
Sal

Vierta el cordero en una cazuela, cúbralo con agua y deje cocer 30 minutos. Espúmelo y reserve.

Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén al fuego y rehogue la cebolla. Añada los pimientos, los tomates y las zanahorias, sofría todo ligeramente e incorpore las especias, previamente machadas al mortero, el ajo y sal. Vierta todo preparado sobre el cordero, tape y deje cocer durante 1 ½ horas o hasta que esté tierno. Sirva acompañado de papas fritas.

### ***Cazuela a la australiana***

**Microondas: si**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: largo**

**Para 4 personas**

16 chuletas de cordero  
1 cucharada de mantequilla  
1 diente de ajo, machacado  
1 cebolla pequeña, picada  
1 cucharada de miel  
½ cucharadita de mostaza en polvo  
1 manzana pequeña cortada en cuadritos  
1 trozo pequeño de raíz de jengibre, picado  
50 g de pasa de corinto  
200 ml de caldo de pollo  
1 cucharadita de maicena  
Sal y pimienta negra molida

**Para adornar:**

1 manzana roja cortada en rebanadas  
1 cucharada de zumo de limón.

Cocine las chuletas en el horno, bien caliente, o a la parrilla, durante 2 minutos por cada lado, para dorarlas y quitarle la grasa. En una cazuela, caliente la mantequilla, añada el ajo y la cebolla y fría durante 3-4 minutos, a fuego bajo. Agregue la miel y la mostaza, retire del fuego, y añada las chuletas removiendo para que se impregnen bien con la mezcla de miel y cebolla. Incorpore a la cazuela, la manzana, el jengibre y las pasas. Vierta el caldo en un cazo con la maicena, salpimiente bien, deje que hierva y viértalo sobre las chuletas. Tape e introduzca la cazuela en el horno, precalentado a temperatura media, durante 30 minutos. Rectifique la sazón y sívalas adornadas con rebanadas de manzana roja, previamente sumergidas en zumo de limón.

### ***Cazuela de hígado relleno***

**Microondas: no**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: medio**

**Para 6 personas**

750 g de hígado de ternera (unos 6 filetes)  
2 cucharadas de harina  
250 g de bacon  
125 ml de caldo.

**Para el relleno:**

2 cucharadas de pan rallado  
1 cucharadita de perejil finamente picado

1 cebolla finamente picada  
¼ de cucharadita de ralladura de limón  
½ cucharadita de sal  
¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida.

Enharine el hígado. Mezcle todos los ingredientes para el relleno, humedeciéndolos con un poco de caldo. Extienda el relleno sobre los filetes, enróllelos y envuelva cada uno en una loncha de bacon. Póngalos en una cazuela y vierta encima el caldo, de manera que el hígado quede cubierto. Introduzca la cazuela en el horno a temperatura media, durante 40 minutos o hasta que el hígado esté cocido.

### ***Cerdo agridulce***

**Microondas: no**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: largo**

**Para 4 personas**

500 gramos de magro de cerdo, cortado en cuadrados  
2 cucharadas de mantequilla  
4 cebollas cortadas en aros  
500 ml de caldo de carne 100 gramos de cuadrados de piña  
1 pimiento verde cortado en aros  
1 pimiento rojo cortado en aros  
1 cucharada de salsa de soja

Derrita la mantequilla en una sartén y dore la carne. Pásela a una fuente refractaria, dejando la grasa en la sartén, rehogue en ella las cebollas y añádalas a la carne. Agregue el caldo e introduzca en el horno, precalentado a temperatura media, durante 2 a 2 ½ horas. Media hora antes de servirla, añada la piña, los pimientos verde y rojo y la salsa de soja.

### ***Cochifrito***

**Microondas: no**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: largo**

**Para 4 personas.**

500 gramos de cordero lechal  
1000 ml de aceite o 100 gramos de manteca de cerdo  
1 cebolla picada  
1 diente de ajo  
1 limón  
1 cucharada de pimentón picante  
3 gramos de pimienta  
Perejil  
Sal

Lave y seque bien la carne con papel de cocina o con un paño limpio. A continuación, córtela con la ayuda de un cuchillo bien afilado, en trozos que no sean muy pequeños y espolvoréela con sal. Caliente en una sartén el aceite o la manteca de cerdo; añada la carne y fríala hasta que quede dorada por todas partes, removiendo con una espumadera. A continuación, machaque el diente de ajo, y los granos de pimienta en un mortero; agregue el pimentón, unas ramitas de perejil picado y el zumo del limón. Maje bien todos los ingredientes y añádalos, junto con la cebolla picada, a la carne cuando esté dorada. Remueva para que se impregnen los trocitos de cordero y déjelos cocer, lentamente, hasta que queden tiernos.

### **Cordero marinado.**

1 kg de cordero sin grasa, 12 champiñones, 4 cebollas pequeñas, 4 tomates medios verdes, salsa de hierbabuena y limón, sal pimienta.

Se corta la carne en cubitos los champiñones se lavan y se cortan en dos. Cada tomate se corta en 6 rodajas. El cordero, los champiñones y las cebollas rebanadas se sumergen en la salsa de hierbabuena y limón y se dejan allí por 20 minutos. En un pincho se coloca un cubito de carne, luego una rodaja de tomate, después otro cubito de carne, un pedazo de champiñón, otro cubito de carne y un trozo de cebolla. Todos los ingredientes se alternan hasta llenarse el pincho y últimamente se coloca un pedazo de carne. El pincho lleno se moja en salsa y se le añade sal y pimienta. De este modo se preparan 6 pinchos. Se asan por 10 minutos por cada lado, a unos 10 cm de distancia de la llama, rociándose de vez en cuando con la salsa.

### **Cordero frite**

**Microondas: no**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: largo**

**Para 4-6 personas.**

Corte el cordero en trozos, lávelo, séquelo con papel de cocina y espolvoréelo con sal. Vierta el aceite en un sartén que sea bastante grande y caliente, fría el cordero y dórelo, dándole la vuelta varias veces para que se haga bien por todas partes. A continuación, agregue el pimentón y rehóguelo, cuidando que no se queme. Seguidamente, pele los ajos y macháquelos en un mortero, poniendo un poco de sal para que no se resbalen al machacarlos, incorpórellos a la sartén, vertiendo un poco de vino en el mortero para apurar todos los ajos y agregue el laurel. Finalmente, añada el resto de vino y remueva con una cuchara de madera para que todo quede bien mezclado. Déjelo cocer durante 50 minutos, hasta que el líquido espese y quede como una salsa y el cordero esté tierno. Sirvalo bien caliente.

### **Cordero al chilindrón**

**Ingredientes:**

- 1 kilo de cordero troceado.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento verde.
- vinagre.
- 3 diente de ajo.
- 2 tomates.
- 1 cucharada de puré de pimiento choricero.
- 1 vaso de vino blanco.
- caldo.
- harina.
- aceite y sal.

**Elaboración:**

1. En una cazuela con aceite se ponen a pochar la cebolla, el ajo y el tomate finamente picados.
2. Pasar el cordero por harina y freírlo en una sartén con aceite. Añadir la verdura pochada, el vino y el puré de pimiento choricero, cubrir con el caldo, probar de sal y dejar cocer a fuego muy suave.

3. Tardar unos treinta minutos o algo más en hacerse. Cuando esta a punto, añadir un majado de ajo y vinagre.

### **Cordero en salsa de choriceros**

**Ingredientes:**

- kilo y medio de cordero en trozos grandes.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de vinagre.
- 2 vasos de caldo o agua.
- 2 cucharadas de puré de pimiento choricero.
- fécula.
- perejil picado.
- puré de manzana.
- aceite y sal.

**Elaboración:**

1. Los ajos pelados se machacan en un mortero y se le añade un chorro de vinagre.
2. Los trozos de cordero se salan, se untan con el majado y se colocan en una placa de horno, con un chorro de aceite y el caldo o agua. El conjunto se mete en el horno, a unos 200 grados, durante una hora y cuarto. Si se queda seco, se le puede añadir agua. Una vez asado, el cordero se coloca en una fuente de servir.
3. La salsa de la placa se pone en una cazuela, se le quita la grasa y se le añade el puré de pimientos. Si la cantidad de salsa no es suficiente, se puede añadir un poco de caldo. Se rectifica de sal, se liga con un poco de fécula, se espolvorea con perejil picado y se salsea el cordero. Se sirve con puré de manzana.

### **Codornices a la piña (4 raciones)**

**Ingredientes**

Codorniz	8 unid.
Piña	1 unid.
Salsa criolla	300 ml
Caldo de ave	150 ml
Cebolla	50 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Vino blanco	50 ml
Maicena	10 g

**Elaboración**

Dorar las codornices con la mantequilla. En recipiente aparte mezclar la piña cortada en brunesa (previamente hervida), la cebolla cortada en jardinera fina, la salsa criolla, el caldo de ave y salpimentar. Calentar todo y agregar las codornices; taparlas y cocinarlas hasta que se ablanden. Perfumar con vino. Extraer las codornices. Colocar el recipiente al fuego agregándole la maicena, y revolviendo constantemente hasta que alcance el espesor deseado. Volver a incorporar las codornices.

### **Conejo a la campesina (4 raciones)**

**Ingredientes**

Conejo	1000 g
Aceite	20 ml
Cebolla	100 g
Tocineta	100 g
Hongo salvaje	150 g
Vino tinto	150 ml

Salsa criolla	300 ml
Sal y pimienta	(al gusto)
Laurel	1 hoja
Caldo oscuro	150 ml

### **Elaboración**

Dorar el conejo en aceite. Añadir tocineta, cebolla y los hongos salvajes cortados en brunesa. Salpimentar. Agregar vino tinto, caldo oscuro, salsa criolla y laurel. Tapar y cocinar al horno durante 30 minutos.

### **Conejo a la campesina**

Adobar el conejo y dejarlo por 24 horas en el refrigerador y a la hora de cocinar agregar la cebolla cortada, dientes de ajo partidos en dos, hojas de laurel y poner al horno a 375 grados. Cada cierto tiempo, barnizar con vino seco. Cuando esté tierno y dorado ya está listo. Montar sobre vegetales tiernos y hojas de lechuga; se debe recoger la salsa, colarla y llevarla caliente también a la mesa.

1 conejo grande, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, sal, zumo de naranja agria ó limón, pimienta, orégano tostado, comino, 4 cucharadas de vino seco, 2 cucharadas de aceite

### **Conejo a la canela**

#### **Ingredientes:**

- 1 conejo de kilo y medio.
- 1 palo de canela.
- 3 o 4 dientes de ajos.
- medio vaso de caldo o agua.
- 1 vaso de vino tinto.
- perejil picado.
- aceite.
- sal.
- pimienta.
- fécula diluida en agua.
- patatas rejilla.

#### **Elaboración:**

1. Se trocea el conejo, se salpimenta y se sofríe en un poco de aceite. Luego se añaden los ajos enteros y el vino.
2. A continuación, agregamos el caldo y la canela y dejamos que cueza una media hora, hasta que termine de hacerse.
3. Si es necesario, se puede añadir algo más de caldo. Si queda muy ligero, podemos agregarle un poco de fécula diluida en agua.
4. Por último, se espolvorea con perejil picado, se salsea y se sirve acompañado de patatas rejillas.

### **Conejo con pisto**

#### **Ingredientes:**

- 1 conejo.
- 1 cebolla.
- 2 tomates.
- 1 calabacín.
- 1 vaso de vino blanco.
- sal.
- aceite.
- pimienta.
- 2 pimientos verdes.
- perejil picado.

### **Elaboración:**

1. Troceamos el conejo y lo salpimentamos. A continuación, lo doramos en una cazuela con un poco de aceite. Cuando este bien doradito, lo sacamos de la cazuela y lo reservamos.
2. En el mismo aceite rehogamos la cebolla y los pimientos picados en juliana. Cuando la cebolla este transparente, incorporamos el conejo y el vino y dejamos cocer cinco minutos.
3. Transcurrido este tiempo, lo cubrimos con agua y dejamos que hierva. Cuando lleve cociendo veinte minutos, añadimos el calabacín y el tomate en trozos. Lo dejamos cocer otros diez minutos y servimos.

### **Conejo en adobo**

#### **Ingredientes:**

- 1 conejo.
- aceite.
- 1 hoja de laurel.
- 4 dientes de ajo.
- sal.
- pimienta negra.
- 1 cebolla.
- orégano.

#### **Elaboración:**

1. Limpiamos y troceamos el conejo. Lo salpimentamos y colocamos en una olla con tres partes de aceite de oliva y una de vinagre.
2. Añadimos la cebolla, el orégano, los ajos, el laurel, la pimienta y una pizca de sal.
3. Hecho esto, lo ponemos a cocer a fuego lento, con la cazuela tapada, durante media hora.
4. Esperamos a que enfríe y se sirve. Con este adobo, el conejo aguanta una semana en el frigorífico. También se puede congelar.

### **Conejo con setas de cardo**

#### **Ingredientes:**

- 1 conejo de 1.200 gramos.
- medio kilo de setas de cardo (u otras).
- 1 cebolleta.
- 1 pimiento verde.
- 1 tomate.
- 1 hoja de laurel.
- 1 toque de nuez moscada.
- 1 cucharadita de harina.
- caldo o agua.
- sal y pimienta.

#### **Elaboración:**

1. Se pican el pimiento, el tomate y la cebolla y se ponen a sofreír en una cazuela, con un chorro de aceite.
2. Cuando estén suficientemente rehogados, se añade el conejo, troceado y salpimentado, las setas, bien limpias y sin tallos, y una cucharada de harina para que espese la salsa.
3. Rehogamos unos minutos y añadimos el laurel y la nuez moscada. Cubrimos con agua y dejamos que cueza durante 45 minutos. Antes de servir hemos de comprobar que el



conejo este tierno. Adornamos, como siempre, con una ramita de perejil.

## Conejo de monte en menestra

### Ingredientes:

- 1 conejo.
- 2 cucharadas de harina.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria grande.
- 1 puerro.
- 1 pimiento morrón.
- 4 alcachofas.
- aceite
- 100 gramos de guisantes.
- 100 gramos de habas.
- 1 vaso de vino blanco.
- sal.
- tomillo.
- pimienta.

### Elaboración:

1. Picamos la cebolla, el pimiento, la zanahoria y el puerro y los ponemos a pochar en una cazuela, con dos cucharadas de aceite.
2. Mientras tanto, troceamos el conejo limpio, salpimentamos. Cuando las verduras empiecen a dorarse, añadimos el conejo y esperamos a que se ponga doradito. Entonces, agregamos la harina y el vino.
3. Cuando haya reducido el vino, echamos el agua. Nada más empezar a hervir es conveniente que quitemos la espuma. Rectificamos de sal y dejamos que cueza una hora y cuarto, vigilando que no se quede seco.
4. Transcurrida media hora, incorporamos las alcachofas limpias y troceadas en mitades, las habas y los guisantes. Dejamos hervir otros diez minutos y está listo para servir. A este plato le sienta de maravilla un buen vino tinto.

## Conejo con bacón

### Ingredientes:

- 1 conejo de 1.200 gramos en trozos.
- 100 gramos de bacón.
- pimienta.
- 1 kilo de tomates maduros pelados.
- 3 zanahorias.
- ajo.
- sal.
- 2 cebolletas o cebollas.
- 1 vaso de agua.
- aceite.
- 1 vaso de vino.
- 1 vaso de caldo.

### Elaboración:

1. En una cazuela, y un poco de aceite, se dora el conejo, salpimentado, con la cebolla y cuatro o cinco dientes de ajo picados.
2. Se añade después el bacón, la zanahoria en rodajas y el tomate troceado. Se rehoga y se agrega un vaso de agua, el caldo y otro de vino blanco.
3. Se deja cocer media hora aproximadamente, hasta que el conejo este hecho, y se sirve.

## Conejo guisado reina del caribe

(4 raciones)

### Ingredientes

Conejo	1000 g
Pasta de tomate	30 g
Tomate natural	150 g
Naranja dulce	1 unid.
Ajo	(al gusto)
Cebolla	100 g
Aceite	15 ml
Vino blanco	100 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Bacón	60 g
Ají	15 g
Perejil	(al gusto)
Piña	1 unid
Caldo de ave	300 ml

### Elaboración

Cortar el conejo en octavos. Saltear en aceite el bacón, la cebolla, el tomate natural, el ají y el ajo cortado en jardinera pequeña. Incorporar pasta de tomate. Saltear el conejo y después agregar piña cortada en jardinera grande y previamente hervida, jugo de naranja, salsa, caldo y vino, y mantener en el horno durante 30 minutos para terminar la cocción. Sacar el conejo y reducir la salsa. Añadir sal y pimienta al gusto.

## Conejo con aceitunas

### Ingredientes:

- 1 conejo.
- 300 gramos de zanahorias.
- 1 cebolla.
- 2 ajos.
- sal.
- 1 pimiento verde.
- tomillo.
- albahaca.
- harina.
- 1 vaso de vino blanco seco.
- aceite.
- pimienta.
- 12 aceitunas.
- 1 taza de salsa de tomate.
- 300 gramos de patatas.
- perejil picado.

### Elaboración:

1. El conejo se limpia y se trocea. En una cazuela ponemos un chorro de aceite y sofreímos la cebolla, el ajo, el pimiento y las zanahorias, todo bien picado. Sazonamos y añadimos el tomillo y la albahaca. Por ultimo, incorporamos un poco de harina para espesar la salsa.
2. Aparte, enharinamos y sazonamos el conejo. Lo doramos en otra sartén con aceite caliente. Cuando todos los trozos de conejo estén doraditos, los ponemos en la cazuela con las verduras rehogadas. Agregamos el vino, agua y la salsa de tomate, y dejamos que cueza media hora. Cinco minutos antes de acabar la cocción, incorporamos las aceitunas deshuesadas

3. En otra cazuela, cocemos las patatas en abundante agua. Una vez cocidas, se pelan, se trocean y se reservan. Ponemos el conejo con la salsa en una fuente y acompañamos con las patatas cocidas. Adornamos con el perejil picado y servimos.

### **Costilla de ternera asada**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de costilla de ternera de leche.
- 3 dientes de ajo.
- sal marina.
- 1 cucharadita de perejil picado.
- un cuarto de vinagre.
- medio vaso de aceite virgen.

#### **Guarnición:**

- patatas fritas.
- pimientos de piquillo.
- aceite y sal.

#### **Elaboración:**

1. Se pelan los dientes de ajo y se machacan con la sal y el perejil. Se le añade sal y vinagre y se mezcla todo bien.
2. Se sala la costilla con sal marina y se coloca en la placa. Se baña con el majado y se mete en el horno, a unos 180 grados, durante unos veinte minutos. No es necesario, pero se puede añadir agua durante el asado, si se observa que se seca.
3. Se fríen los pimientos a fuego lento y se salan. Por último, se fríe la costilla, se salsea con el jugo de la placa y se sirve acompañada de la guarnición.

### **Costillar de cordero al romero**

#### **Ingredientes:**

- 1 costillar de cordero de 1.300 gramos.
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 rama de romero fresco.
- 1 vaso de agua.
- medio vaso de vino blanco.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de vinagre.
- perejil picado.
- sal.
- 300 gramos de coles de brúsculas.

#### **Elaboración:**

1. Salamos el costillar, lo rociamos con aceite y lo metemos en el horno, a 160 grados, durante diez o quince minutos, dándole la vuelta.
2. Con la ayuda de la batidora hacemos una mezcla de romero picado, agua, vino blanco, ajos, vinagre y perejil.
3. Añadimos esta mezcla al cordero y lo dejamos en el horno unos cuarenta minutos más, rociándolo con su jugo de vez en cuando.
4. Para la guarnición, salteamos las coles de brúsculas una vez cocidas y las servimos acompañando al cordero.

### **Costillas de cerdo a las brasas**

**Microondas:** no

**Congelación:** no

**Tiempo de elaboración:** largo

**Para 4 personas**

1 ¾ kg de costillas de cerdo

#### **Para el adobo oriental:**

- 1000ml de salsa de soja
- 3 cucharadas de miel
- 100 ml de jerez
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de clavos de olor, molidos
- Pimienta
- 100 ml de té frío
- 2 dientes de ajo, machacados

Mezcle los ingredientes del adobo y viértalo sobre las costillas.

Introdúzcalas, con el adobo, en una bolsa de plástico y manténgalas en el frigorífico, unas 8 horas, dándoles vueltas frecuentemente.

Áselas en la parrilla, dándoles vueltas y vigilándolas constantemente, pues sueltan gran cantidad de grasa y pueden prenderse.

Cuando estén casi cocidas, rocíelas con el adobo y cocínelas hasta que queden tostadas.

### **Costillas en salsa barbacoa de guayaba (da 4 raciones)**

- 3 libras de costillas
- 1 cebolla, cortada en cuatro
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de comino molido

#### **Salsa barbacoa de guayaba:**

- 1 taza de pasta de guayaba
- 6 cucharadas de vinagre de cidra
- ¼ taza de ron oscuro
- ¼ taza de pasta de tomate
- ¼ taza de jugo fresco de limón
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de catsup
- 2 cucharadas de salsa worcestershire
- 2 cucharadas de cebolla fresca, bien picadita
- 1 cucharada de jengibre fresco, machacado
- 2 dientes de ajo, machacados
- ¼ a ½ ají chile u otro ají picante, sin semillas y bien picadito
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 cebolla, cortada en rodajas bien finas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 3 cucharadas de jugo fresco de limón
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

1. En una olla grande, una la costillas, la cebolla, el ajo, las hojas de laurel y el comino. Añada agua hasta cubrir las costillas y deje que rompa el hervor a fuego alto. Deje hervir durante 5 minutos. Entonces, escurra las costilla y enjuáguelas bien.

2. Mientras tanto, mezcle todos los ingredientes para la salsa barbacoa de guayaba en una sartén inoxidable gruesa. Deje hervir a fuego lento hasta que la salsa esté ligeramente espesa y con buen sabor, aproximadamente 5 minutos. Dele el punto añadiendo sal o pimienta, al gusto.

3. Encienda el horno a 250ºF

4. Coloque las rodajas de cebolla en el fondo de una bandeja para hornear inoxidable. Añada agua hasta alcanzar 1 pulgada de profundidad. Coloque una parrilla sobre la bandeja y unte la parrilla con el aceite. Espolvoree las costillas con sal y pimienta. Écheles también el jugo de limón y esparza la mitad de la salsa barbacoa de guayaba sobre ambos lados de cada costilla. Cubra la bandeja de hornear con papel de aluminio formando como una tienda de campaña. Cocine las costillas al horno hasta que estén bien suaves, aproximadamente 2 horas. (la receta, hasta el paso anterior, puede prepararse varias horas antes.)

5. Encienda el horno para asados a la parrilla hasta que esté bien caliente, o el horno de la cocina con la parrilla situada a 3 pulgadas del fuego.

6. Antes de servir, ase las costillas en el horno para asados a la parrilla o en el horno de la cocina hasta que estén doraditas y tostaditas, 2 a 3 minutos por cada lado, untándolas con lo que queda de la salsa barbacoa de guayaba.

**Nota:** para darle un mejor sabor, si asa las costillas en el horno para asados a la parrilla, añada pedacitos de madera dura al carbon

### **Costillas de cordero al ajillo**(4 raciones)

#### **Ingredientes**

Costilla de cordero	460 g
Ajo	20 g
Perejil	15 g
Aceite de oliva	30 ml
Vino blanco	100 ml
Sal y pimienta	(al gusto)
Naranja dulce	2 unid.

#### **Elaboración**

Macerar las costillas con jugo de naranja, ajo cortado finamente, sal y pimienta, durante 2 horas. Freír en aceite bien caliente y cuando comience a dorarse, añadir vino blanco y dejar que se evapore.

### **Chilindrón de chivo**

Cortar en pedazos la carne y lavar y frotar con jugo de naranja agria. Dejar un rato en ese adobo. Lavar nuevamente y secar con un paño. Echarle la sal. En una cazuela grande poner el aceite y cuando esté caliente añadir la pulpa de tomates frescos pasados por un colador, el puré de tomate, las cebollas, los ajíes, el ajo, el perejil, el caldo, y la mitad del vino. Agregar los pedazos de chivo y probar sal. Tapar la olla y dejar cocinar a fuego lento hasta que la carne esté blanda y la salsa a punto. En el momento de servir, verter por encima el resto del vino.

6 libras de chivo ó carnero tierno, 6 naranjas agrias, ½ taza de aceite vegetal, 5 tomates sancochados y reducidos a pulpa, 1 taza de puré de tomate en conserva, 2 cebollas picaditas, 4 dientes de ajo picaditos, 2 ajíes verdes picaditos, 2 ramitas de laurel picaditas, 1 taza de caldo, 1 ¼ tazas de vino, sal y pimienta molida a gusto

### **Chilindrón de carnero** (4 raciones)

#### **Ingredientes**

Carnero	900 g
---------	-------

Cebolla	50 g
Ají	100 g
Ajo	30 g
Tomate natural	100 g
Pasta de tomate	30 g
Aceite	30 ml
Vino tinto	100 ml
Pimienta molida	(al gusto)
Romero	(al gusto)
Laurel	1 hoja
Albahaca	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Agua	1000 ml
Perejil	(al gusto)

#### **Elaboración**

Calentar las especias secas. Dorar el carnero troceado en olla con aceite. Añadir brunesa de vegetales, cebolla, ajo, ají, tomate fresco y pasta de tomate. Incorporar agua y especias secas. Cocinar durante 1 hora a fuego lento. Perfumar con vino tinto y mantener en el horno durante 30 minutos.

### **Chuleta de cerdo al curry.**

**Microondas:** no

**Congelación:** si

**Tiempo de elaboración:** largo

**Para 4 personas**

4 chuletas de cerdo
1 cucharada de mostaza francesa
2 cucharadas de salsa inglesa
2 cucharadas de azúcar moreno
La ralladura y el zumo de 1 limón
1 cucharadita de curry en polvo
1 diente de ajo, machacado
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de pepinillos en vinagre, finamente picados
½ pimienta roja, finamente picado
Sal
Pimienta negra recién molida

Cada chuleta debe pesar aproximadamente 175 gramos. Pinche las chuletas por todos los lados con una brocheta. A continuación, mezcle la mostaza francesa, la salsa inglesa, el azúcar moreno, la ralladura y el zumo de limón, el curry en polvo, el ajo, el aceite, la sal y la pimienta. Ponga las chuletas en una fuente refractaria ovalada y vierta encima la mezcla preparada. Introduzca la fuente en el horno a temperatura alta, durante 35 o 40 minutos, hasta que las chuletas estén doradas y la carne tierna. Ponga encima los pepinillos y el pimienta roja, picados, y acompañe el plato con patatas fritas y ensalada de pepinos y yogur.

**Nota:** para mayor rapidez use patatas previamente cocidas, extiéndalas en una plancha e introduzca en el horno durante 20 o 25 minutos, al mismo tiempo que el cerdo.

### **Chuletas de cordero con miel**

**Microondas:** si

**Congelación:** si

**Tiempo de elaboración:** medio

**Para 2 personas**

6 chuletas de cordero  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharada de hierba buena, finamente picada  
2-3 cucharaditas de miel, ½ cucharadita de cáscara rallada de limón  
Sal y pimienta negra molida

Limpie las chuletas y sazónelas con sal y pimienta. Colóquelas en una parrilla y úntelas con mantequilla. Áselas a fuego moderado durante 8-10 minutos, hasta que estén doradas. Déles la vuelta y continúe cocinándolas de 5 a 8 minutos hasta que estén bien doradas y cocidas por dentro. Sirvalas con los jugos de la cocción.

### **Chuletas de cerdo con manzanas.**

6 chuletas, sal y pimienta, 2 manzanas rojas con pellejo, una cucharadita de mantequilla, ¼ de taza de miel.

Las chuletas se fríen en una bandeja, y luego se trasladan en una sartén. Se sacan los corazones de las manzanas, que luego se cortan en rodajas. Se añade la mantequilla en la bandeja que contuvo a las chuletas, en la cual se fríen las manzanas rebanadas hasta molificarse ligeramente, por 30 minutos. Se vierte la miel sobre las chuletas, se cubre y toda la composición se guisa por 15 minutos más.

### **Chuletas de cerdo con miel y frutas.**

4 chuletas de cerdo, algunas rodajas de piña, ½ taza de miel, ¼ de taza de zumo de piña, 1 cucharada de mostaza.

Se hacen muescas en cada chuleta, en que se coloca media rodaja de piña. Se mezcla la miel con el zumo de piña y parte de la salsa así obtenida se vierte sobre la chuleta. Se cuece al horno por 1 ½ horas, rociando frecuentemente con la salsa. Se sacan las chuletas del horno y se adornan con media rodaja de piña cada una. Se introduce en el horno por 1 – 2 minutos, a fin de calentar las frutas. Se calienta el resto de la salsa para servirse junto con las chuletas.

### **Chuletas de cerdo con salsa de perejil**

#### **Ingredientes:**

- 8 chuletas de cerdo.
- aceite.
- sal.
- pimienta.
- pimienta roja.

#### **Para la salsa:**

- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cebolleta.
- 50 gramos de perejil en hojas.
- 1 vaso de caldo de carne.
- medio vaso de nata líquida.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Hacemos la salsa pochando en aceite la cebolleta picada y el perejil, también picado, añadiendo el caldo y la nata.  
2. Lo dejamos cocer unos minutos y lo trituramos todo, pasándolo luego por el chino si se desea que la salsa quede más fina. Rectificamos de sal.

3. A continuación freímos las chuletas salpimentadas y las servimos acompañadas con la salsa en el fondo y unos pimientos rojos fritos.

### **Chuletas de cerdo en papillote**

#### **Ingredientes:**

- 4 chuletas de cerdo.
- 2 manzanas golden.
- 2 lonchas de piña.
- pimienta.
- sal.
- aceite.
- media naranja.
- medio limón.
- papel de aluminio.

#### **Elaboración:**

1. Ponemos sobre la placa de horno una hoja grande de papel de aluminio, para más tarde hacer una bolsa o paquete hueco (papillote).

2. Hacemos una cama con las manzanas cortadas en lonchas finas sobre las manzanas colocamos pequeños triángulos de piña.

3. En una sartén, con unas gotas de aceite, doramos las chuletas de cerdo y las incorporamos a la placa de horno, poniéndolas encima de las frutas troceadas. Exprimimos la naranja y el limón y con su zumo regamos las chuletas. Salpimentamos y cerramos la hoja de papel de aluminio haciendo un paquete. Pondremos especial cuidado en doblar bien los bordes.

4. Metemos la placa en el horno, a 200 grados, durante 10-15 minutos y la sacamos. Rompemos la bolsa hecha con el papel aluminio y servimos las chuletas con la fruta de guarnición regadas con su propio jugo.

### **Chuleta sazonada.**

1 ½ kg de chuletas, 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de aceite, 1 cebolla grande rebanada, 1 ½ tazas de barbecho recortado, 1 ají dulce cortado en trozos, 1 tomate cortado en cubitos,  
1 cucharada de almidón, ¼ de taza de miel.

Se corta la carne en cubitos y se fríe en aceite, después se saca y en la misma sartén se doran la cebolla, el barbecho y el ají por 5 minutos y se les añaden el almidón y la miel. Las legumbres se revuelven bien y se añade la carne. Se cubre y se hierve lentamente durante casi 2 horas, hasta suavizarse. Se revuelve de vez en cuando para homogeneizar y evitar que se queme la composición. La chuleta resulta más sabrosa al calentarse de nuevo.

### **Chuletas rellenas**

#### **Ingredientes:**

- 4 chuletas de cerdo de 2 cm. De grosor cada una.
- 4 lonchas de queso.
- 4 lonchas de jamón.
- 8 pimientos fritos.
- patatas fritas.
- 2 dientes de ajo.
- pan rallado.
- aceite.
- palillos.



- sal.
- pan rallado.

#### **Elaboración:**

1. Se abren las chuletas, desde el borde hasta el hueso, se sazona y se rellenan con una rodaja de jamón y otra de queso. Las pinchamos con el palillo para que no se abran.
2. Una vez que las chuletas están preparadas, se rebozan en pan rallado y se fríen a fuego lento en una sartén con aceite y dos dientes de ajo.
3. Se sirven acompañadas de una guarnición de patatas y pimientos fritos.

#### **Chuletas de cordero con hierbabuena.**

¼ de taza de agua tibia, ½ taza de miel, 1 cucharada de vinagre, 2 cucharadas de hierbabuena fresca repicada o 1 cucharada de hierbabuena seca, sal y pimienta, 4 chuletas de cordero grandes. En una sartén se mezclan todos los ingredientes, fuera de las chuletas. Se hierva cubierto por 5 minutos. Se salpimientan las chuletas y se introducen en el horno. Se frien por 5 minutos por un lado y se rocían con la mitad de la salsa de hierbabuena. Se introducen de nuevo en el horno, por 5 minutos más. Después las chuletas se vuelven al otro lado, se rocían con el resto de salsa, y se fríen casi 8 minutos más, a fuego lento.

#### **Chuletillos de cordero a la gabardina**

##### **Ingredientes:**

- 16 chuletillos de cordero.
- 2 dientes de ajo picado y 2 enteros.
- aceite.
- sal.
- salsa de tomate.

##### **Pasta orly:**

- 3 claras de huevo montadas.
- 250 gramos de harina.
- 1 sobre de levadura.
- 3 yemas de huevo.
- un cuarto de cava.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. En primer lugar, montamos las claras con una batidora y le añadimos harina, sal, levadura, las yemas y el cava, todo poco a poco, hasta conseguir el espesor deseado. Dejamos reposar una hora y obtendremos una excelente pasta orly.
2. A continuación, salamos las chuletillos, los colocamos en una placa de horno y les ponemos por encima el ajo picado y unas gotas de aceite. Los metemos en el horno, a unos 200 grados, durante cinco minutos. Los sacamos y dejamos que se enfrien.
3. Rebozamos las chuletas con la pasta orly y las freímos en una sartén, con abundante aceite caliente, con dos dientes de ajo enteros. Los escurrimos bien y los servimos acompañados de salsa de tomate.

#### **Chuletas de cerdo con miel.**

6 chuletas de cerdo, 1 taza de salsa picante ketchup, 6 cucharadas de miel. 1 limón grande rebanado.

Se secan las chuletas con un paño. La salsa ketchup se mezcla con la miel se vierte sobre cada chuleta en parte, que se adorna con rebanadas de limón. Se cuece descubierto en el horno durante casi una hora. Esta salsa es muy sabrosa también con pollo.

#### **Chuletas de cordero diablo**

**Microondas:** si

**Congelación:** si

**Tiempo de elaboración:** corto

**Para 4 personas**

12 chuletas de cordero, con riñonada

4 cucharaditas de mostaza francesa

4 cucharaditas de azúcar moreno

Sal y pimienta negra recién molida

Con ayuda de un cuchillo afilado, haga unos pequeños cortes a las chuletas, sazónelas con sal y pimienta, úntelas con la mitad de la mostaza y espolvoréelas con la mitad del azúcar. Colóquelas en la parrilla, cocínelas a fuego bajo durante 5 minutos, déles la vuelta, condiméntelas con el resto de los ingredientes y áselas durante 5 minutos.

#### **Chuletas con jalea de menta.**

**Microondas:** si

**Congelación:** si

**Tiempo de elaboración:** largo

**Para 4 personas**

12 chuletas de riñonada, deshuesadas y enrolladas

1 cebolla grande, en rebanadas

Unas hojas de menta o hierbabuena

Sal y pimienta negra recién molida

400 ml de caldo o agua

##### **Para la jalea:**

1 buen manojo de hojas frescas de menta o hierbabuena, lavadas y picadas

5 cucharadas de vinagre de vino

5 cucharaditas de gelatina sin sabor

4 cucharadas de agua muy caliente

Fría las chuletas en una sartén honda, sin grasa, hasta que se doren. Añada la cebolla y las hojas de menta, incorpore el caldo, sazone con sal y pimienta y deje que rompa a hervir. Tape y deje cocer a fuego lento durante 40 minutos. A continuación, retire las chuletas, y colóquelas en la fuente para que se enfrien. Enfríe el caldo de cocción, desgráselo y póngalo en un cazo. Añada la menta, el vinagre y la gelatina, previamente disuelta en el agua. Remueva todo bien y rocíe con el preparado las chuletas. Introduzca en el frigorífico hasta que la salsa se solidifique. Sirva con ensalada verde.

#### **Chuletas a la navarra.**

**Microondas:** si

**Congelación:** si

**Tiempo de elaboración:** medio

**Para 4 personas**

750 g de chuletas de cordero

200 g de tomate natural triturado

1 cebolla mediana, pelada y picada

2 dientes de ajo, pelados y picados

3 cucharadas de aceite de oliva  
½ pimiento rojo picado  
200 g de chorizo (tipo pamplona)  
Sal y pimienta negra molida

Caliente el aceite en una sartén y dore las chuletas, previamente salpimentadas. Una vez doradas por ambos lados, colóquelas en una fuente refractaria, y manténgalas calientes.

A continuación, rehogue la cebolla y los ajos en el mismo aceite donde se frieron las chuletas. Cuando la cebolla esté transparente, incorpore el pimiento y el tomate, sazone y deje rehogar a fuego lento unos 20 minutos.

Seguidamente, cubra las chuletas con el sofrito y éste a su vez con las rodajas de chorizo.

Caliente el horno e introduzca la fuente con las chuletas, dejándolas durante 20 minutos a potencia media.

### **Chuletas de ternera en ron con salsa de piña (da 4 raciones)**

4 chuletas de ternera (de 8 a 12 onzas cada una)  
1 taza de ron oscuro  
¼ taza de jugo fresco de piña (ver más abajo)  
3 cucharadas de aceite de oliva  
3 dientes de ajo, machacados  
3 cucharadas de jugo fresco de limón  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

#### **Salsa de piña**

2 tazas de piña fresca picadita en cuadritos (guarde el jugo para el adobo de las chuletas de ternera)  
¼ taza de cebolla morada bien picadita  
¼ ají pimiento rojo, limpio por dentro, sin semillas y bien picadito  
¼ de ají cachucha o 1 ají chile jalapeño, sin semillas y bien picadito  
½ taza de hojas frescas de menta o de cilantro bien picaditas  
3 cucharadas de jugo fresco de limón, o al gusto  
1 cucharada de azúcar turbinada (opcional)  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

1. Coloque las chuletas en una bandeja para hornear inoxidable. Mezcle, en un recipiente pequeño, el ron, el jugo de piña, 2 cucharadas del aceite de oliva, el ajo, el jugo de limón, la sal y la pimienta y viértalo sobre las chuletas. Voltee las chuletas hasta cubrirlas completamente con la mezcla. Déjelas en adobo, tapadas, en el refrigerador 1 ó 2 horas, volteándolas ocasionalmente durante este tiempo.

2. Justamente 1 hora antes de servir, mezcle todos los ingredientes de la salsa de piña en un recipiente grande y únalos bien. Dele el punto añadiendo sal, azúcar o jugo de limón, al gusto. La salsa debe quedar sobre lo dulce y lo ácido.

3. Encienda el horno para asados a la parrilla a un calor moderado o encienda el horno de la cocina con la parrilla colocada a una distancia de 3 pulgadas del fuego.

4. Escorra las chuletas y séquelas con servilletas de papel. Unte cada chuleta con el resto del aceite de oliva y espolvoréelas con sal y pimienta. Áselas hasta que estén bien cocinadas, 3 a 4 minutos por cada lado. Sirvalas con la salsa por encima o en un recipiente aparte.

**Churrasco (filete de res asado a la parrilla al estilo nicaragüense)** (da 4 a 6 raciones) 1 pieza de carne de filete de res (2 ½ libras), bien limpia

#### **Adobo:**

½ taza de perejil italiano (de hoja plana) bien picadito  
3 dientes de ajo, machacados  
¼ taza de aceite de oliva español  
¼ taza de vermouth seco  
3 cucharadas de vinagre de vermouth o de vinagre de vino  
1 cucharadita de pimienta blanca recién molida  
1 cucharadita de sal

1. Corte el filete a lo largo, a favor de las fibras, en 4 tiras iguales. Corte las tiras de forma tal que saque bistecs de 10 pulgadas de ancho por ½ pulgada de grosor.

2. Mezcle todo los ingredientes del adobo en un recipiente inoxidable. Coloque la carne en el adobo y guárdela, tapada, en el refrigerador 1 ó 2 horas, volteándola de vez en cuando durante este tiempo.

3. Encienda el horno para asados a la parrilla hasta que esté bien caliente o ponga a calentar el horno de la cocina con la parrilla colocada a una distancia de 3 pulgadas del fuego.

4. Escorra la carne y séquela con servilletas de papel. Ásela durante 1 minuto por cada lado si desea que quede medio cruda; 1 ½ minutos por cada lado si la desea medio cocinada; y 2 minutos por cada lado si la desea bien cocinada. Sirva la carne asada acompañada del trío de salsas nicaragüenses.

**Nota:** para ser fiel a la receta nicaragüense, este plato se sirve con un trío de salsas: chimichurri, salsa de tomate especiada, o una salsa especiada de cebollas encurtidas llamada cebollita. Otros acompañantes típicos son el gallo pinto (arroz y frijoles colorados) y los maduros (plátanos maduros fritos).

### **Entrecula al oporto**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de entrecula (diafragma de vacuno).
- medio vaso de vino blanco.
- 1 cebolleta.
- 1 puerro.
- 1 tomate.
- medio vaso de vino tinto.
- medio vaso de oporto.
- 1 vaso de caldo.
- 1 nuez de mantequilla.
- sal.
- pimienta.
- fécula.
- puré de plátanos.

#### **Elaboración:**

1. En una olla a presión ponemos agua, sal, vino blanco, la verdura y la entrecula y hacemos que cueza, a fuego suave, durante veinte minutos. Una vez cocida y fría, cortamos la Entrecula en filetes y la reservamos.

2. Para hacer la salsa, ponemos a derretir la mantequilla en una cazuela, agregamos los vinos tinto y oporto y dejamos reducir unos minutos. Agregamos el caldo de la cocción y que siga reduciendo, a fuego suave, unos cinco minutos más. Probamos de sal y ligamos con fécula.

3. Para servir, ponemos el puré de plátano en el fondo del plato, las tajadas de entrecula encima y salseamos. Se puede acompañar con patatas rejilla, paja o normales fritas.

## **Escalopes de buey al vapor**

### **Ingredientes:**

- 4 filetes de contra.
- 4 zanahorias.
- media cebolla.
- aceite de oliva.
- 3 puerros.
- 1/4 de coliflor.
- 2 tomates.
- 4 cucharadas de vinagre.
- harina de maíz.
- 1 hoja de laurel.
- pimienta.
- perejil picado y sal.

### **Elaboración:**

1. En el fondo de la vaporera ponemos dos litros de agua, una hoja de laurel, un puerro, media cebolla, cuatro granos de pimienta negra y una zanahoria. Dejamos cocer media hora.

2. En la rejilla ponemos la coliflor, dos tomates, la parte blanca del puerro y la zanahoria. Estos dos últimos ingredientes, cortados en juliana. Cocemos al vapor durante 8 minutos.

3. Salpimentamos los filetes y los colocamos en la rejilla sobre las verduras. Dejamos cocer al vapor entre 5 y 10 minutos.

4. En una sartén ponemos a reducir un chorrito de vinagre y un poco de caldo de la vaporera. Una vez reducido, lo ligamos con harina de maíz y espolvoreamos con perejil picado.

5. Servimos la carne con las verduras y salseamos. A las verduras podemos darle un último toque con un chorrito de aceite de oliva.

## **Escalopines a la mantequilla de limón**

### **Ingredientes:**

- 8 escalopines de pechuga de pollo (4 pechugas).
- 4 nueces de mantequilla.
- media cucharada de harina de maíz refinada.
- el zumo de un limón.
- 1 vaso de caldo.
- aceite.
- perejil picado.
- patatas y zanahorias torneadas.
- sal y pimienta.

### **Elaboración:**

1. Se salpimentan los escalopines y se doran, vuelta y vuelta, en una sartén, con un poco de aceite, y se reservan.

2. En la misma sartén se funde la mantequilla y se le agrega el zumo del limón y el caldo. Se deja reducir unos minutos.

3. A continuación se agregan los escalopines, dejando que se hagan durante un par de minutos. Pasado este tiempo, se añade la harina de maíz diluida en un poco de agua fría para que ligue la salsa.

4. Los escalopines se sirven salseados, acompañados de patatas y zanahorias, torneadas y cocidas al vapor en una vaporera con agua y sal, y salteadas en un poco de mantequilla.

La guarnición se espolvorea con perejil picado.

## **Escalopines de ternera con salsa de almendra**

### **Ingredientes:**

- 4 filetes de ternera de 100 gramos cada uno.
- 100 gramos de almendras tostadas.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 1 vasito de vino blanco.
- aceite.
- perejil picado.
- pimienta.
- sal.
- harina.
- huevo.
- pan rallado.

### **Elaboración:**

1. Se salan los filetes y se pasan por harina, huevo batido y pan rallado. Se aplastan con la pala del cuchillo y se le hacen unos cortes en forma de rombo al empanado. Se frien y se reservan en un lugar caliente.

2. En el aceite sobrante freímos la cebolla, el tomate y el ajo, todo muy finamente picado. Salpimentamos y esperamos a que este bien rehogado. Entonces agregamos las almendras trituradas, un poco de perejil picado y el vino.

3. Dejamos hervir y, cuando haya reducido, se salsean los escalopines y se sirve.

## **Estofado a la flamenca.**

**Microondas: si**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: largo**

**Para 4 personas**

350 g de carne de ternera, cortada en dados

1 cucharada de manteca de cerdo

1 cebolla, cortada en aros

1 diente de ajo, machacado

2 lonchas de bacón, picadas

º/2 botella de cerveza negra

Una pizca de nuez moscada, rallada

1 hoja de laurel

1 cucharadita de vinagre

1 cucharadita de azúcar

2 zanahorias, peladas y cortadas en rebanadas

2-3 cucharaditas de maicena disuelta en 2 cucharadas de agua (opcional)

Sal y pimienta negra molida.

### Para adornar:

Champiñones fritos.

Caliente la manteca en una sartén, dore la carne por todos los lados y pásela a una cacerola refractaria. Fría la cebolla, el ajo y el bacón en la sartén, hasta que estén bien dorados. Escorra el exceso de grasa de la sartén y a continuación agregue la cerveza, sal y pimienta al gusto, la nuez moscada, el azúcar y las zanahorias.

Lleve a ebullición, añádalo a la cacerola e introdúzcala en el horno, precalentado a temperatura media, durante aproximadamente 1 ½ horas o hasta que la carne esté cocida. Retire la hoja de laurel y espese el líquido de cocción con la maicena disuelta, si lo desea. Rectifique la sazón y adorne con los champiñones.

### **Faisán relleno (4 raciones)**

#### Ingredientes

Faisán mediano	2 unid.
Picadillo de cerdo	200 g
Hongo salvaje	30 g
Huevos	2 unid.
Piña	60 g
Ajo	10 g
Mantequilla	30 g
Caldo de ave	200 ml
Leche en polvo	40 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Cebolla	40 g
Vino blanco	50 ml
Zanahoria	50 g
Cebolla	50 g
Ajo puerro	50 g

#### Elaboración

Mezclar el picadillo de cerdo, los hongos y la piña (previamente salteada con cebolla), cortados en jardinera pequeña, así como ajo, huevo, sal y pimienta. Rellenar el faisán con esta farsa. En recipiente para hornear verter mantequilla y saltear el faisán hasta dorar. Agregar caldo de pollo y cocinar tapado al horno durante 60 minutos. Extraer el faisán del recipiente. Elaborar un "mirapoix" con zanahoria, cebolla y ajo puerro cortados ordinariamente. Recoger y colar el jugo del asado, rectificar de sabor y servirlo para acompañar la pieza como salsa.

### **Filete de res asado a la parrilla en salsa picante y especiada** (da 10 a 12 raciones)

1 filete de res (de 3 ½ a 4 libras), bien limpio

#### Salsa picante y especiada:

8 dientes de ajo, machacados

1 cucharada de jengibre fresco, bien picadito

1 masito de cebolletas, limpias y bien picaditas

½ taza de hojas de perejil italiano (de hoja plana)

½ taza de hojas de cilantro bien picaditas

½ ají cachucha o 1 ají chile jalapeño, o al gusto, sin semillas y bien picaditos

2 cucharaditas de sal, o al gusto

2 cucharaditas de comino molido

2 cucharaditas de culantro molido

2 cucharaditas de cúrcuma molida

1 cucharadita de pimienta negra recién molida

¼ taza de aceite de oliva extra virgen

2 cucharadas de jugo fresco de limón, o al gusto

1. Doble la cola del filete (el apéndice delgado y aplanado) sobre el cuerpo del mismo y átelo con una cuerda de carnicero para que se mantenga en su lugar.

2. Prepare la salsa picante y especiada: vierta el ajo, el jengibre, las cebolletas, el perejil, el cilantro, los ajíes de chile, la sal y las especias verdes y secas en un mortero y redúzcalas a una mezcla espesa. Añádale el aceite de oliva y el jugo de limón. Dele el punto añadiendo sal o jugo de limón, al gusto.

3. Utilizando la punta de un cuchillo, abra ranuras de ½ pulgada de profundidad y de ancho en la carne dejando una distancia de 1 pulgada de separación entre ellas. Introduzca con los dedos la mitad de la mezcla (salsa) en las ranuras. Esparza el resto de la mezcla sobre la superficie de la carne. Coloque la carne en una bandeja para hornear inoxidable y déjela en adobo, tapada, en el refrigerador de 6 a 8 horas, volteándola ocasionalmente durante este tiempo.

4. Treinta minutos antes de cocinar la carne, encienda el horno para asados a la parrilla hasta que esté bien caliente o ponga a calentar el horno de la cocina con la parrilla colocada a una distancia de 3 pulgadas del fuego.

5. Ase el filete, volteándolo varias veces y untándolo con lo que haya quedado del adobo, aproximadamente 20 minutos para que quede medio cocinado-medio crudo (125of de temperatura interior); de 20 a 25 minutos para que quede medio cocinado (140of de temperatura interior); y de 25 a 30 minutos para que quede bien cocinado (160of de temperatura interior). Deje reposar 5 minutos antes de trincar la carne. La carne puede servirse lo mismo caliente que fría.

**Nota:** la cúrcuma es un colorante vegetal de sabor neutral, que adiciona color amarillo a los alimentos.

### **Filete sorpresa**

#### Ingredientes:

- 4 filetes de ternera bien estirados.
- 4 lonchas de jamón curado.
- 4 lonchas de queso graso.
- aceite.
- 2 cucharadas de piñones.
- 30 gramos de queso rallado.
- sal.
- un cuarto de vino blanco.
- 2 cucharadas de tomate.
- pimienta.
- medio kilo puré de patata.
- perejil picado.

#### Elaboración:

1. Se extienden los filetes, se alían con sal y pimienta y se cubren con una loncha de queso.

2. El jamón se pica y se mezcla con el queso rallado, el perejil y la mitad de los piñones. Esta mezcla se distribuye sobre los filetes que, a continuación, se enrollan y se atan, o bien se cierra con palillos.



3. Los rollos se fríen a fuego suave, tres o cuatro minutos para que se hagan bien por dentro y no se quemen. Una vez fritos, se le quitan las cuerdas y se reservan.
4. En la misma sartén, pero dejando un poco de aceite, se pone el vino blanco, el tomate y el resto de los piñones, y se deja cocer hasta que la salsa se espese.
5. Los filetes se salsean y se sirven con puré de patata, condimentado con un chorro de aceite crudo.

## Filete al caramelo

### Ingredientes:

- 4 filetes de 200 gramos cada uno.
- 2 cucharadas soperas de azúcar.
- 2 cucharadas soperas de agua.
- 1 vaso de caldo de carne.
- 1 vaso vino de oporto.
- 4 patatas.
- sal.
- pimienta.
- patatas fritas cortadas en rejilla.
- fécula.
- aceite.

### Elaboración:

1. En una cazuela se hace un caramelo con azúcar y agua. Cuando empiece a dorarse agregamos el vino y el caldo. Se deja hervir hasta que la salsa se reduzca a la mitad y la ligamos con fécula o harina de maíz. Rectificamos de sal y reservamos.
2. En una sartén, con un poco de aceite, freímos los filetes salpimentados.
3. Para servir, ponemos los filetes en una fuente y salseamos con el caramelo. Se acompaña con patatas fritas, cortadas en rejilla.

## Flamenquines

### Ingredientes:

- 4 filetes de cerdo.
- 4 loncha de jamón serrano.
- harina.
- huevo.
- pan rallado.
- aceite.
- patatas chips o paja.

### Elaboración:

1. Los filetes, cortados muy finos, se extienden, se salpimentan, se cubren con una loncha de jamón cada uno y se enrollan. Se atan con un cordel o se cierra con un palillo.
2. A continuación, se pasan por harina, huevo batido y pan rallado y se fríen, a fuego fuerte al principio, para que se doren, y a fuego suave después, para que se hagan bien por Dentro.
3. Se sirven cortando los rollos en lonchas. Sobre ellas colocamos las patatas y, por ultimo, se pone encima un poco de jamón serrano picado. Este es un plato típico de andújar, Sencillo y rico, rico, rico.

## Guisado de ternera primaveral

### Ingredientes:

- 500 gramos carne troceada.
- 12 zanahorias torneadas.
- aceite.
- 1 bol. Pequeño de guisantes frescos.
- 8 cebollitas pequeñas.
- 12 patatas torneadas.
- 12 champiñones.
- pimienta.
- perejil picado.
- harina.
- sal.
- 1 vasito de vino blanco.
- caldo.

### Elaboración:

1. Troceamos la carne, la sazonomos, la pasamos por harina y la freímos en una sartén con aceite.
2. Cuando la carne este dorada, añadimos las patatas y las zanahorias peladas y troceadas. También incorporamos los champiñones, las cebollitas, los guisantes y el vaso de vino. Rehogamos un par de minutos y cubrimos todo con caldo o agua.
3. Dejamos cocer durante una hora y cuarto a fuego lento. Transcurrido este tiempo, la carne ya estar bien cocida. Probamos de sal y servimos.

## Guisado de hígado de ternera

### Ingredientes:

- 800 gramos de hígado.
- 2 cebollas o cebolletas.
- 1 cucharada de harina.
- 1 diente de ajo.
- perejil picado.
- 1 pizca de nuez moscada.
- 2 vasos de caldo.
- medio vaso de vino blanco.
- 2 patatas.
- aceite.
- sal.
- pimienta.

### Elaboración:

1. La cebolla se pica finamente y se pone a freír en una cazuela con aceite. Cuando comience a dorarse, se añade el hígado troceado y salpimentado.
2. Una vez que el hígado se haya dorado, se agrega harina, caldo y un majado de ajo, perejil y nuez moscada, y se deja cocer 15 minutos aproximadamente.
3. Mientras tanto, se fríen las patatas, peladas y cortadas. Cuando falten tres o cuatro minutos para acabar la cocción, se añaden las patatas fritas al guiso, se termina de hacer y se sirve.

## Guinea estofada (4 raciones)

### Ingredientes

Guinea grande	2 unid.
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Naranja agria	2 unid.
Tocino	50 g
Cebolla	40 g
Ajo	6 unid.

Zanahoria	40 g
Aceite	30 ml
Caldo de pollo	200 ml
Vino tinto	100 ml
Perejil	(al gusto)

### Elaboración

Cortar las guineas en octavos. Adobar con sal, pimienta y jugo de naranjas. Saltear en aceite el tocino cortado en juliana. Añadir ajo y la cebolla cortada en brunesa. Incorporar zanahoria cortada en jardinera pequeña. Dejar cocinar 10 ó 15 minutos y añadir el caldo. Cuando empiece a reducirse la salsa, perfumar con vino tinto y añadir perejil.

### Hígado de ternera mechado

#### Ingredientes:

- 500 gramos de hígado en un trozo, mechado con bacón.
- aceite.
- 1 zanahoria.
- 24 uvas.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 cebolla.
- 1 vaso de caldo de carne.

#### Elaboración:

1. En una cazuela baja, con aceite, doramos el hígado, con cuidado de que no se pase y pierda su jugo. Cuando este bien doradito por todos los lados, se retira y reserva.
2. En el mismo aceite se ponen a rehogar la cebolla y la zanahoria picadas. Cuando están doradas se agrega el hígado y el vino y se deja cocer durante cinco minutos.
3. En ese momento se añade el caldo y se deja que todo cueza quince minutos más. Se saca el hígado, se añaden las uvas y se dejan cocer otros cinco minutos.
4. Se retiran las uvas, se liga la salsa y se pasa por el chino el hígado se trocea y se sirve con la salsa y las uvas.

### Hígado en salsa agri dulce.

**Microondas: si**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: medio**

**Para 4 personas**

- 600 g de hígado de ternera, cortado en filetes
- 5 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de jerez seco
- 2 cucharaditas de azúcar

#### Para la salsa:

- 4 cucharadas de vinagre
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de zumo de naranja
- 1 cucharada de tomate frito
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de jerez seco
- 1 cucharada de harina
- Aceite

Vierta en un cuenco las cinco cucharadas de salsa de soja, el jerez y el azúcar, incorpore el hígado y déjelo en maceración 3 horas. A continuación, caliente aceite en una cazuela al fuego y fría el hígado. Seguidamente vierta todos

los ingredientes indicados para la salsa en una cacerola y caliéntelos, a fuego moderado y removiendo constantemente con una cuchara de madera; en cuanto comience la ebullición, incorpore los filetes de hígado y cueza hasta que la salsa adquiera una consistencia suficientemente espesa. Sirva enseguida muy caliente.

### Hígado a la italiana

Limpiar el hígado y cortarlo en trocitos. Cubrirlo con la cebolla cortada en ruedas, el ají en tiritas u la hoja de laurel. Mezclar el vinagre, el vino seco, la sal, el ajo, la pimienta y la harina. Verter todo sobre el hígado. Tapar el recipiente y guardarlo en el refrigerador por lo menos una hora. Casi al momento de servir, calentar en la sartén el aceite y añadir el hígado y todos los ingredientes. Cocinar a fuego mediano y revolver constantemente para que se cocine por todos los lados durante unos diez minutos solamente. No se debe cocinar demasiado, pues queda duro.

1 ½ libras de hígado, 1 cebolla, 1 ají grande, ½ taza de vinagre, 1 cucharada de harina, ½ taza de vino seco, 1 diente de ajo, ½ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta, 1 hoja de laurel, 2 cucharadas de aceite

### Higadillos a lo pauliño (tialo de melo)

#### Ingredientes:

#### Neto:

Hígado de pollo	580 g.
Leche de vaca	½ taza
Jugo de Naranja agria	1 taza
Limón	1 mediano
Mantequilla	¼ Kg.
Ron o Whisky	4 onz.
Apio	10 g.
Sal	20 g.
Clavo de Olor	2 U.
Orégano	½ cucharadita
Ajos	6 dientes
Cebolla	1 mediana
Ají	15 g.
Queso rallado	58 g.

**Preparación:** Limpiar el hígado, pelar y machacar los ajos, lavar y picar la cebolla y el ají en jardinera pequeña. Rallar el queso. Dejar en remojo el hígado previamente limpio con la leche con 2 o 3 clavos de olor. Escurrir y lavar bien, sazonar con limón y sal.

**Elaboración:** Hacer un sofrito con ajo, ají y apio. Dorar el ajo, poner a hervir los hígados con el jugo de naranja. Cuando hiervan agregar el ron o el whisky y el sofrito, se le deja en la candela y se cocina por 45 min. y al final después de cocinado se le agrega el queso rallado. Remover con una cuchara de madera los bordes.

### Lechón asado con casabe (4 raciones)

"a falta de pan, casabe", sentencian los optimistas. Y nada mejor que este ancestral alimento, legado por las civilizaciones precolombinas de América. El casabe es la masa de la yuca rallada (o catibía), a la que se extrae el líquido, se pone a secar al sol y se cuele por un gibe. Después se humedece y se prensa para formar tortas que,

colocándolas sobre una cacerola de fondo plano, se cocinan a fuego lento hasta tostarlas su textura seca y crujiente contrasta agradablemente con el tan lípido como preciado manjar de los cubanos.

### Ingredientes

Lechón de 60 a 70 lb	pieza
Ajo	100 g
Orégano	(al gusto)
Comino	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Laurel	3 hojas
Aceite	40 ml
Sal	(al gusto)

### Preparación

Limpiar la piel del cerdo cuidando que no se dañe. Abrir por su parte interior y limpiar de vísceras. Practicarle cuatro incisiones a la altura de la barriga, al lado de cada una de las patas, por donde se atravesará con varillas de madera o metal, para asar a la brasa según el estilo campesino. Se le harán, además, pequeñas incisiones con el cuchillo en la parte inferior. Si se asa al horno se colocará la pieza sobre placa o tartera de asar.

Preparar mojo con naranja agria, especies secas (calentadas previamente), ajos machacados y sal. Aplicar a la pieza desde la noche anterior. Asar la pieza sobre placa o tartera con el horno a temperatura moderada, durante hora y media, o en atril apropiado sobre brasas de carbón a una altura de 60 centímetros del suelo. Voltear la pieza dos o tres veces para lograr una cocción uniforme. Tapar el asado con hojas de plátano. Servir con cuñas de casabe y moros y cristianos.

## Lechon asado lasqueado y aromatizado con hojas de guayaba

Ingredientes:	Neto:
Cerdo en banda _____	232 g.
Ajo _____	10 g.
Orégano _____	0,5 g.
Comino _____	1 g.
Pimienta _____	1 g.
Laurel _____	1 U.
Jugo de naranja agria _____	100 g.
Grasa _____	48 g.
Sal _____	38 g.
Hojas de guayaba	

### Guarnición:

Moros y Cristianos _____	116 g.
Vianda Cocida _____	58 g.
Mojo _____	29 g.

**Preparación:** Limpiar la piel del cerdo, abrir por la parte interior. Se limpia su interior y se le hacen 4 incisiones al lado de las patas en la barriga, para colocarle en ellas las patas. Se le hacen varias incisiones exprimiéndole las naranjas agrias, las especias secas se calientan y se machacan con sal y ajos, se le adiciona el jugo de naranja para elaborar el mojo de asar, el puerco ya preparado se sazona con sal y el mojo de asar, haciendo que el adobo penetre en las incisiones, dejándolo con el adobo durante 1

hora aproximadamente. El cerdo se coloca en una placa con la parte anterior hacia arriba. Se le vierte por encima el mojo con grasa.

**Elaboración:** La placa con el cerdo preparado se pone en el horno moderado por 1 ½ h. Aprox., se saca y se vira por el lado de la piel, se termina de asar durante 1 h. Aprox., se le corta la cabeza y las patas. Se le sacan los huesos más grande y se porciona.

**Presentación:** En fuente con la guarnición y el mojo aparte, o en plato de asado con el mojo encima y las guarniciones aparte.

## Lengua de ternero con miel.

1 lengua de ternero, ½ taza de miel, algunos clavitos, ½ taza de vinagre, ½ taza de uvas pasas, un poco de canela, 1 cucharadita de sal.

Se hierva la lengua en agua ensalada hasta suavizarse. Después se lava y se coloca en una cacerola. Se cubre con todos los ingredientes mezclados y se hierva por 45 minutos, a fuego lento. Si la salsa baja demasiado, se añade agua.

## Lengua de ternera con salsa de berros

### Ingredientes:

- 8 filetes de lengua cocida.
- 2 huevos.
- harina.
- aceite y sal.

### Salsa de berros:

- 1 cucharada de berros picados.
- medio litro de nata.
- medio litro de caldo de carne.

### Elaboración:

1. Preparamos la salsa poniendo en una cazuela la nata, el caldo y los berros muy picaditos. Sazonamos y dejamos que cueza a fuego lento. Sabremos que está en su punto cuando Este espesa porque buena parte del agua se haya evaporado.

2. Por otra parte, salamos y rebozamos en harina y huevo batido los filetes de lengua cocida. Los freímos en abundante aceite muy caliente y escurrimos.

3. Para servir, colocamos en el fondo del plato la salsa de berros y encima los filetes de lengua. Adornamos con unas hojas de berros bien limpias.

## Los jugos de los asados

El verdadero jugo de asado se hace desglasando las fuentes o la grasera con agua. Un detalle es que para los asados al horno hay que elegir fuentes para asar de la longitud y la anchura de la pieza que se asa, a fin de evitar que la grasa se queme. Desglasado de las fuentes: una vez retirada la pieza de la broche o del horno, echar en la fuente la cantidad de jugo necesaria, reducirlo a un tercio, pasarlo por el tamiz fino y desgrasarlo si fuese necesario. La presentación es muy sencilla, sobre una fuente muy caliente y ligeramente rociada con la grasa de cocción. El jugo se sirve aparte. Los asados de pluma se colocan en

canapés de miga de pan fritos con mantequilla y recubiertos con una capa de relleno especial al gratén. Los asados de caza de pluma a la inglesa se sirven con estos 4 acompañamientos: jugo, bread-sauce, bred-crumb y patatas chips.

### **Salsas y acompañamientos para asados a la inglesa.-**

Salsas diversas: apple-sauce, bread-sauce, bred-crumb, horse radish-sauce y cranberries-sauce.

### **Relleno a la crema (para pavas, patos y ocas).**

- cocer en el horno 4 cebollas blancas con su piel. Cuando estén cocidas pelarlas y picarlas finamente, rehogarlas con mantequilla y una pizca de salvia picada. Añadir al mismo peso de miga de pan humedecida con leche y escurrida, y la mitad del peso de las cebollas de grasa de ternera picada.

### **Pularda.**

- atar la pieza, sazónarla por dentro y por fuera, albardarla y asarla al horno con calor moderado. El tiempo de cocción para una pieza de un kilo y medio es de 45 minutos al horno y 50 a la broche. Comprobar el punto de cocción echando sobre una servilleta unas gotas del jugo del interior que debe ser blanco. Rociar la pieza con el jugo de la cocción y servir aparte este mismo jugo y berros.

### **Pularda asada a la inglesa.**

- asar la pularda como en la receta anterior. Presentarla rodeada con salchichas y lonchas de bacón a la parrilla y acompañada con bread-sauce.

### **Pularda trufada.**

- elegir una pularda de carne blanca y grasa, limpiarla. Sazonarla y aderezarla con trufas y la preparación siguiente: 500 gramos de grasa de cerdo fresca, picada y pasada por el tamiz, 400 gramos de trufas peladas, cortadas a cuartos, sazonadas con sal, pimienta, nuez moscada y rehogadas con unas cucharadas de grasa de cerdo y un vasito de coñac. Mezclar grasa y trufas y rellenar la pularda. Deslizar bajo la piel de la pechuga unas rodajas de trufa, dejarla descansar hasta el día siguiente en un lugar fresco. Bridar y albardar la pieza, envolverla en papel untado de mantequilla, asarla a la broche en un fuego o asarla al horno a calor templado. Tiempo medio de cocción: en el horno, hora y media, a la broche una hora y tres cuartos.

### **Pollo reina.**

- limpiarlo, salarlo por dentro y por fuera, bridarlo, albardarlo y asarlo a la broche o al horno. Tiempo de cocción: a la broche, 40 minutos, al horno, 35 minutos.

### **Pollito tomatero.**

- tiempo de cocción: a la cazuela, de 12 a 15 minutos.

### **Pavita asada.**

- proceder exactamente como para la pularda.

### **Pavita asada a la inglesa.**

- aderezar la pieza con relleno de salvia, asarla suavemente y presentarla rodeada con salchichas y lonchas de bacón a la parrilla.

### **Pavita trufada.**

- proceder tal como se ha indicado para la pularda trufada, poniendo el doble de cantidad de relleno y de trufas.

Bridar y albardar la pieza, envolverla con un papel untado con mantequilla o aceite y usarla a la broche o al horno. Tiempo de cocción: a la broche, 35 minutos por kilo, al horno, 28 minutos. Acompañamiento: el mismo jugo de la pieza algo desgrasado, así como una salsa périgueux ligera.

### **Pichones.**

- elegirlos recién salidos del nido, limpiarlos y vaciarlos, dejando el hígado dentro, salarlos interior y exteriormente, bridarlos, albardarlos y cocerlos en una cacerola con mantequilla o asarlos a la broche. Tiempo de cocción: a la cazuela, de 15 a 20 minutos, y a la broche, 25 minutos.

### **Pintada.**

- limpiarla, salarla por dentro y por fuera, bridarla y albardarla, asarla a la broche o al horno, rociándola con su mantequilla. Tiempo de cocción: 35 minutos.

### **Lomo de cerdo**

Cortar el cerdo en porciones, de un centímetro aproximadamente, ponerle sal y pasar por harina, freír en la mitad del aceite, agregar la cebolla picadita y cuando se va poniendo doradita, incorporar el vino, tomate y el caldo ó agua; sazónar con sal y pimienta y poner a fuego lento durante 40 minutos. Aparte, tener en remojo ocho anillos de cebolla que se empanizan y se frien con el resto del aceite. Colocar la carne en una fuente, cubrir con la salsa a la que se le de el espesor deseado y adornar con los anillos de cebolla.

2 libras de lomo de cerdo, 6 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de harina de castilla, 1 cebolla grande y 1 pequeña, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de puré de tomate, 4 cucharadas de vino seco, 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de orégano, ½ taza de caldo ó agua

### **Lomo de cerdo con piña**

#### **Ingredientes:**

- 400 gramos de lomo.
- media piña.
- 1 copita de jerez.
- aceite.
- pimienta.
- 75 gramos de nata.
- 1 taza de caldo.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. El lomo se pone a dorar en una cazuela con aceite, sal y pimienta. Añadimos el caldo y la piña en trozo y lo metemos en el horno durante media hora. Retiramos de la cazuela el

Lomo y la piña.

2. Volvemos a colocar la cazuela en el fuego, agregamos la nata y dejamos cocer un par de minutos.



3. Cortamos el lomo en lonchas y lo salseamos. Adornamos con la piña, la ramita de perejil y - buen provecho!.

### **Lomo de cerdo en hojaldre**

**Microondas: no**

**Congelación: no**

**Tiempo de elaboración: largo**

**Para 4 personas.**

500 g de lomo de cerdo, en una pieza

½ cucharadita de salvia seca

4-6 lonchas de tocino o bacón

1 cucharada de aceite

200 g de masa de hojaldre congelada, descongelada

Huevo batido para barnizar

Sal y pimienta negra recién molida

#### **Para la salsa de champiñones:**

2 cucharadas de mantequilla o margarina

4 cucharadas de champiñones picados

2 cucharadas de harina

300 ml de caldo de pollo (puede ser de pastilla)

Una pizca de nuez moscada rallada

#### **Para adornar**

Ramitas de perejil

Limpie el lomo, eliminando todas las partes grasas, córtelo por la mitad, en sentido longitudinal, y ponga un trozo encima del otro. Sazónelo ligeramente con sal y pimienta recién molida y espolvoréelo con la salvia seca. Envuelva el lomo con las lonchas de tocino y sujételo con palillos, si fuera necesario. Caliente el aceite en una sartén al fuego, añada el cerdo y dórelo por todas partes, durante aproximadamente unos 10 minutos. Retírelo de la sartén y deje enfriar. Extienda la masa de hojaldre sobre una superficie de trabajo, con ayuda del rodillo, hasta obtener una lámina fina. Coloque el cerdo en el centro y envuélvalo por completo en el hojaldre, retirando la masa sobrante. Humedezca los bordes de la masa con un poco de agua y presiónelos bien para cerrarlo perfectamente. Colóquelo en la bandeja del horno, previamente humedecida con la parte del cierre hacia abajo y decore con los recortes de masa. Barnice con el huevo batido e introdúzcalo en el horno, precalentado a temperatura alta, durante 15 minutos. Baje la temperatura a media, y cocine durante 20-25 minutos más. Unos 10 minutos antes de que el cerdo esté listo, prepare la

**Salsa:** derrita la mantequilla o la margarina en una cacerola y fría los champiñones durante aproximadamente unos 2-3 minutos. Añada la harina y cocine durante 1 minuto. Gradualmente y removiendo constantemente con una cuchara de madera, vierta el caldo, lleve a ebullición y deje cocer durante 2-3 minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto y añada la nuez moscada. Corte el lomo en rebanadas y sírvalo acompañado de la salsa caliente y adornado con perejil.

### **Lomo de cerdo a la cerveza**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de cinta de chuletas.

- medio de cebollitas.

- aceite.

- 30 ciruelas pasas.

- medio litro de cerveza.

- pimienta y sal.

#### **Elaboración:**

1. Salpimentamos la carne y la doramos en una cazuela, con un chorrito de aceite. Una vez dorada, la sacamos y reservamos.

2. En la misma cazuela y utilizando el aceite sobrante, se doran las cebollitas. Después incorporamos las ciruelas pasas, la carne y la cerveza, dejando cocer, con la cazuela tapada, durante una hora.

3. Sacamos la carne y, cuando este fría, la cortamos en lonchas. Se sirve con la salsa reducida y caliente, adornando el plato con las ciruelas pasas y las cebollitas.

### **Lomo a la sal**

#### **Ingredientes:**

- 500 gramos de lomo.

- 1 kilo de sal gorda.

- 2 tomates.

- aceite.

- escarola.

- endibias.

- 3 pimientos morrones asados.

- vinagre y sal.

#### **Elaboración:**

1. Mezclamos un kilo de sal con dos claras de huevo y extendemos la mitad de la mezcla en una bandeja de horno, haciendo una especie de cama para el lomo. Una vez colocada la carne encima, la cubrimos con el resto de la sal. Se mete la bandeja en el horno, a 180 grados durante 35-40 minutos.

2. Aparte, cortamos el tomate en rodajas finas y las ponemos en el fondo del plato. Sobre el tomate se colocan las hojas de escarola y con las endibias se hace una corona alrededor aliñamos con sal, aceite y vinagre.

3. Sacamos el lomo del horno, rompemos la costra de sal y lo cortamos en lonchas que se colocan en el plato de la ensalada. Se adorna con unas tiras de pimientos morrones asados y se sirve.

### **Lomo de cerdo ahumado a la avileña**

(4 raciones)

#### **Ingredientes**

Lomo de cerdo

800 g

Mantequilla

30 g

Vino blanco

100 ml

Piña

1 unid.

Cebolla

100 g

Ajo

40 g

Azúcar

30 g

Sal

(al gusto)

Pimienta

(al gusto)

Fruta bomba o mango

4 perlas

Perejil

(al gusto)

#### **Elaboración**

Cortar el lomo longitudinalmente en piezas gruesas y dorar en la plancha con mantequilla. Añadir ajo trinchado fino y perfumar con vino. Saltear rodajas de piña (eliminéndoles el corazón), con la cebolla cortada en brunoise y colocarlas

sobre los lomos. Poner de nuevo en la plancha, espolvorear azúcar para glaciarse y retirar inmediatamente. Colocar perla de fruta boma o mango en el centro de la rodaja y espolvorear con perejil.

### **Magro de cerdo al vino**

**Microondas: no**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: largo**

**Para 4 personas**

500 gramos de magro de cerdo troceado

1 cebolla

1 zanahoria

1 rama de apio

50 gramos de manteca de cerdo

2 cucharadas de tomate concentrado

200 ml de caldo

Salvia en polvo

Romero en polvo

200 ml de vino tinto

Sal y pimienta

Pele la cebolla, raspe la zanahoria y lave la rama de apio; píquelos finamente, y dórelos en una cazuela grande con la manteca derretida. A continuación, añada al sofrito los trocitos de carne, remueva bien para que tomen color, y vierta poco a poco el tomate concentrado diluido en un vaso de agua caliente. Baje el fuego, y continúe la cocción, rociando con el caldo. Después de una hora condimente con sal, pimienta, salvia y romero; bañe con el vino, póngalo a fuego vivo, y reduzca la salsa. Sirva caliente, con una guarnición de puré de patatas o de guisantes salteados.

### **Manitas de cerdo en salsa**

**Ingredientes:**

- 4 manitas.
- 150 gramos de jamón serrano.
- 500 gramos de salsa de tomate.
- 3 cebolletas.
- 2 puerros.
- 1 pimienta verde.
- sal.
- perejil.
- 3 zanahorias.
- 1 diente de ajo.
- laurel.
- tomillo.
- harina.
- aceite.
- pimienta choricero.

**Elaboración:**

1. Ponemos las manitas de cerdo en una olla, los puerros, el pimienta verde, las zanahorias y el perejil en una olla, y las cubrimos de agua. Si utilizamos olla a presión, una hora de cocción será suficiente. Si usamos una cazuela normal, necesitaremos de dos a tres horas, renovando el agua para que no se seque. Una vez cocida las manitas, las sacamos y reservamos medio litro de caldo.

2. Picamos la cebolla, cortamos el jamón en tacos y lo rehogamos en una cazuela, con un poco de aceite. Añadimos laurel, tomillo y ajo. A continuación ponemos un

poco de harina y dos cucharadas de carne de pimienta choricero. Removemos y agregamos el caldo reservado, salsa de tomate y sal.

3. Cortamos las manos de cerdo por la mitad y las incorporamos a la cazuela con la salsa. Dejamos cocer quince minutos y servimos.

### **Molleja de cerdo al ajillo**

**Ingredientes:**

- 300 gramos de mollejas.
- 3 dientes de ajo.
- harina.
- aceite.
- perejil picado y sal.

**Elaboración:**

1. Limpiamos las mollejas de telillas y grasas, las troceamos y salpimentamos. Las pasamos por harina, rebosándolas bien.

2. En una sartén ponemos aceite y añadimos el perejil picado. Luego incorporamos el ajo picado y las mollejas. Freímos durante dos minutos, moviéndolas bien, procurando que

No se queme el ajo, y salpimentamos.

3. Cuando estén doradas, las ponemos en un plato y las espolvoreamos con perejil picado. Si se quiere completar más el plato, se puede poner huevo revuelto.

### **Mollejas con ajetes y huevos escalfados**

**Ingredientes:**

- 10 ajetes.
- 300 gramos de mollejas (a poder ser de cordero).
- 4 huevos escalfados.
- aceite.
- sal.
- pimienta.
- 2 dientes de ajo.
- harina.

**Elaboración:**

1. Los ajetes se limpian, se cortan en juliana y se reservan.

2. Las mollejas, una vez limpias, cortadas y salpimentadas, se pasan por harina y se frien en aceite, con los dientes de ajo previamente dorados.

3. Cuando estén casi hechas, se añaden los ajetes y dejamos que se terminen de freír.

4. Para servir las se colocan en un plato con los huevos escalfados a un lado.

### **Mollejas de ternera al cava**

**Ingredientes:**

- 3 mollejas enteras de ternera.
- 2 cucharadas de aceite.
- sal, pimienta.
- 1 vaso de cava o vino blanco.

**Salsa:**

- 1 vaso de nata.
- 1 vaso de cava.
- 2 cebolletas o escalonias.
- 1 nuez de mantequilla o margarina.

### Elaboración:

1. Las mollejas se limpian de grasa y telillas, se salpimientan y se colocan en una fuente de horno, con el aceite y el vino blanco o cava.
2. Se meten en el horno, se van bañando con el jugo que sueltan y se les da la vuelta. Añadimos un poco de agua, si fuese necesario, y dejamos que se hagan en el horno, una Media hora, a 180 grados.
3. Mientras, pochamos las escalonias picadas con la mantequilla y agregamos la nata y el cava. Dejamos que reduzca y ligamos la salsa. Incorporamos también la salsa de las mollejas desgrasada.
4. Para servir, cortamos las mollejas en lonchas. Colocamos la salsa en el fondo y encima las mollejas y espolvoreamos luego con perejil se pueden acompañar con brécol.

### Masas de cerdo frita

Ingredientes:	Neto:
Pierna de Cerdo _____	1, 740 Kg.
Ajo _____	15 g.
Sal _____	25 g.
Jugo de Naranja Agria _____	115 g.
Pimienta Molida _____	0,5 g.
Aceite o Manteca de Cerdo _____	365 g.

**Preparación:** Cortar la carne de cerdo en trozos de 5 cm. De tamaño uniforme. Sazonar con sal y pimienta, pelar y machacar los ajos, mezclado con jugo de naranja agria y añadir 60 g. de aceite colado de la fritura.

**Elaboración:** Colocar la carne de cerdo en un recipiente de fondo grueso con la grasa caliente. Voltearla continuamente hasta que los trozos estén dorados parejos. Bajar la temperatura y dejar cocinar hasta que ablanden, luego se extrae la carne de la grasa, escurrirla bien y rociarla con el mojo de ajo.

### Masa de cerdo frita loma de san juan

(4 raciones)

Ingredientes	
Masa de cerdo	800 g
Ajo	20 g
Naranja agria	2 unid.
Limón	1 unid.
Orégano	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Aceite	100 ml
Mantequilla	5 g
Cebolla grande	40 g
Hongo salvaje	80 g
Vino tinto	50 ml
Boniato	600 g
Tocineta	200 g
Cebollas pequeñas	8 unid.
Pimientos verdes y rojos	4 unid.
Zanahoria	100 g
Perejil	(al gusto)

### Elaboración

Cortar las masas de cerdo en dados de 2 x 2 cm. Adobar durante 4 horas con mojo a base de jugo de naranja agria, limón, ajo machacado, orégano trinchado fino, sal y

pimienta. Cortar la tocineta en dados pequeños de 2 x 0.5 cm, y cocinar a la plancha junto con las masas de cerdo. Saltear con aceite y mantequilla, en sartén aparte, los hongos salvajes, la cebolla grande cortada en juliana y perfumar con vino tinto. Cortar los pimientos en dados de 2 x 2 cm. Pelar las cebollas pequeñas y saltearlas. Tornear los boniatos en forma de dados o zócalos de 4 x 4 cm y freírlos. Ensartar en pincho para brocheta, de forma alterna, los dados de masa de cerdo, tocineta, pimienta y cebollas pequeñas. Confeccionar con la mandolina paja de zanahoria. Trinchar en juliana muy fina pimientos rojos. Colocar en el centro de plato para asado, brocheta sostenida por los extremos con los zócalos de boniato. Colocar un pequeño montículo de paja de zanahoria con pimientos rojos finamente trinchados debajo de la brocheta. Guarnecer con los hongos salvajes espolvoreados con perejil finamente trinchado.

### Rabo encendido al vino (4 raciones)

Ingredientes	
Rabo de res	1500 g
Salsa criolla	200 ml
Vino tinto	100 ml
Pimienta molida	(al gusto)
Pimiento	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Aceite	30 ml
Caldo de res	200 ml
Naranja agria	2 unid.

### Elaboración

Una vez cortado el rabo por las coyunturas, salpimentar y adobar con jugo de naranja. Dorarlo en aceite e incorporar la mitad del vino tinto y del caldo de res. Poner al horno durante 60 minutos. Añadir salsa criolla y el resto del vino, el caldo y los pimientos. Introducir al horno para terminar de cocinar durante 40 minutos. Mantener tapado hasta ser servido.

### Rabo de buey provenzal

**Microondas:** no

**Congelación:** si

**Tiempo de elaboración:** largo

**Para 4 personas**

- 1 rabo de buey, grande, cortado en trozos
- Harina, condimentada con sal de apio, y cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas, cortadas en rebanadas
- 1-2 dientes de ajo, machacados
- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en rebanadas
- 2 tallos de apio, raspados y cortados en rebanadas
- 400 gramos de tomates, pelados
- 1 cucharada de puré de tomate
- 600 ml de caldo
- 2 cucharaditas de orégano
- 1-2 aceitunas negras
- Sal y pimienta negra molida

Retire el exceso de grasa de la carne y rebócela en la harina condimentada, y fríala en una sartén con el aceite hasta que esté dorada por todos lados. Colóquela en una cazuela refractaria, grande. En la misma grasa que ha quedado en

la sartén, fría la cebolla y el ajo, hasta que estén ligeramente dorados, y a continuación, incorpórellos a la cazuela, junto con las zanahorias, el apio, los tomates, el puré de tomate, el caldo, el orégano, y abundante sal y pimienta. Tape la cazuela e introdúzcala en el horno, precalentado a temperatura media, durante 3 horas. Deje enfriar la carne completamente (si es posible, durante toda la noche). Retire toda la grasa de la superficie, añada las aceitunas, rectifique la sazón e introduzca de nuevo la cazuela en el horno, durante 1 hora antes de servir.

## **Redondo de ternera a la jardinera**

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de redondo.
- 2 cebollas medianas.
- 2 tomates.
- perejil picado.
- 2 puerros.
- 2 zanahorias cocidas.
- sal.
- 4 alcachofas cocidas.
- 100 gramos de guisantes cocidos.
- 100 gramos de habas cocidas.
- medio kilo de puré de patata.
- aceite.

### **Elaboración:**

1. Se sala el redondo y se coloca en una placa de horno honda, cubierto con la cebolla, el tomate y el puerro picados. Añadir aceite, agua y vino y meterlo en el horno, a unos 180 grados, durante una hora. Durante el tiempo de la cocción, si hace falta, se añade agua.
2. Sacar el redondo a un plato y reservarlo. La verdura, con su líquido, se pasa por el pasapurés y se pone en una cazuela. Cortar el redondo en lonchas y ponerlas a la cazuela. Si hay poca salsa, añadir agua o caldo, probar de sal y ligarla con fécula.
3. A la cazuela se agrega la zanahoria cocida y troceada, las alcachofas, los guisantes y las habas. Espolvorearlo de perejil y acompañarlo de puré en el plato.

## **Revuelto de sesos**

### **Ingredientes:**

- 3 sesos de cordero.
- 2 manojos de ajetes.
- 1 berenjena.
- sal.
- 8 huevos.
- aceite.
- harina.
- pimienta negra.

### **Elaboración:**

1. Se limpian bien los sesos y se cortan en rodajas. También se limpian los ajetes, se pican y se ponen a pochar en una sartén con un poco de aceite.
2. Cuando los ajetes están pochados, se añaden los sesos y se saltean, añadiéndoles sal y pimienta negra. Se dejan rehogar y se desgrasan.
3. Se cascan los huevos, se revuelven con los sesos y el conjunto se coloca en una fuente.

4. Las berenjenas se cortan en rodajas, se salan, se enharinan, se fríen y se colocan sobre el revuelto.

## **Riñoncitos fritos**

### **Ingredientes:**

- 2 riñones de vaca.
- vinagre.
- 3 cebollas.
- 3 dientes de ajo.
- medio vaso de vino blanco.
- sal.
- aceite.
- perejil picado.

### **Elaboración:**

1. Los riñones se limpian de grasa, se cortan en dados y se sumergen en agua hirviendo, con vinagre, durante media hora. Pasado este tiempo, se escurren y se salan.
2. La cebolla y el ajo se pochan en una sartén, con un poco de aceite, y antes de que se doren se agregan los riñones troceados y el vino.
3. Se tapa la sartén y se deja que el conjunto cueza, a fuego lento, unos veinte minutos o media hora. Si la salsa queda ligera se liga con fécula diluida en agua. Antes de servir, se le pone perejil picado.

## **Roast beef tradicional**

**Microondas:** no

**Congelación:** si

**Tiempo de elaboración:** largo

**Para 4 personas**

- 1 ½ kg de lomo de buey, deshuesado y atado
- 1-2 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal y pimienta negra recién molida

Para los budines de yorkshire:

- 3 cucharadas de harina
- 1 huevo
- 150 ml de leche
- Manteca de cerdo para engrasar los moldes
- Una pizca de sal

Pese la carne y calcule 25 minutos de cocción por cada 450 gramos (si le gusta la carne poco cocida, calcule 5 minutos menos y si le gusta muy hecha, 5 o 10 minutos más). Coloque la pieza de carne en una fuente de horno con la capa más gruesa de grasa hacia arriba. Untela con manteca y sazónela ligeramente con sal y pimienta. Introdúzcala en el horno, precalentado a temperatura alta, rociándola de vez en cuando con su jugo, hasta que esté hecha. Prepare los budines de yorkshire: tamice la harina junto con la sal, sobre un cuenco, añada el huevo y, poco a poco la leche, batiendo hasta conseguir una pasta suave. Engrase cuatro moldes individuales con manteca o 10-12 moldecitos pequeños, e introduzca en el horno y deje cocer durante 15-20 minutos, hasta que los budines estén dorados. Sirva la carne con los budines de yorkshire y acompañada si lo desea, con salsa de rábano y los jugos de la cocción.

## **Ropa vieja**

Hervir la carne hasta que esté blanda. (es conveniente utilizar después todo el caldo por lo que no se debe echar



demasiada agua). Escurrir y deshilar, poner en una sartén y añadir todos los ingredientes (excepto el pimiento morrón), incluido el caldo donde se cocinó. Cocinar más o menos diez minutos, y revolver de vez en cuando hasta que se forme una salsa y la carne adquiera el sabor. Añadir los pimientos morrones. Servir con arroz blanco, y combina muy con plátano maduro frito.

1 ½ libras de carne, 1 ají mediano, 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 hojitas de laurel, 1 pimiento, si es posible rojo, 6 cucharadas de puré de tomate, ¼ cucharadita de pimienta, ¼ taza de aceite vegetal, 3 cucharadas de vino seco ó blanco, sal a gusto

### **Ropa vieja (da 4 raciones)**

(plato tradicional cubano; se acompaña con arroz blanco y plátanos fritos)

1 ½ libra de carne de falda  
1 cebolla pequeña, cortada en cuatro  
1 tomate, cortado en cuatro  
1 zanahoria, cortada en pedacitos de 1 pulgada  
2 dientes de ajo, pelados  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 dientes de ajo, machacados  
1 cebolla pequeña, cortada en rodajas finas  
½ ají pimiento verde, limpio por dentro, sin semillas y bien picadito  
½ ají pimiento rojo, limpio por dentro, sin semillas y bien picadito  
½ cucharadita de comino molido, o al gusto  
1/3 taza de puré de tomate  
3 cucharadas de vino blanco seco  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

1. Coloque la carne, la cebolla cortada en cuatro, el tomate, la zanahoria y los dientes de ajo en una olla grande y añádale 6 tazas de agua. Deje que rompa el hervor, a fuego intenso. Elimine todo lo que ascienda hacia la superficie mientras hierve. Entonces bájele la candela y déjelo hervir a fuego lento, destapado, quitando frecuentemente lo que sale a la superficie, hasta que esté blandita, 30 a 40 minutos.

2. Cuele la carne y guarde el caldo para hacer sopa. Deje refrescar la carne. Rípiela a favor de las fibras, formando tiritas del grueso de un lápiz.

3. Caliente el aceite en una sartén inoxidable grande a fuego mediano. Añada el ajo machacado, la rodajas de cebolla y los ajíes pimientos y cocine hasta que estén marchitos (no dorados), 3 a 4 minutos. Añada la carne, el comino, el puré de tomate, el vino, la sal y la pimienta. Déjelo cocinar hasta que la salsa esté espesa y se adhiera bien a la carne, aproximadamente 5 minutos. Dele el punto añadiendo sal y pimienta, al gusto.

### **San jacobito de solomillo**

#### **Ingredientes:**

- 8 filetes de solomillo.
- 2 riñones de cordero.
- 8 lonchas de panceta.
- aceite.
- sal.
- pimienta.

#### **Elaboración:**

1. Los filetes de solomillo se aplastan con la pala del cuchillo. Se cortan los riñones y se colocan entre los filetes de solomillo.

2. Cada uno de los bocadillos se envuelve a su vez con los filetes de panceta y se atan con una cuerda.

3. Los cuatro atados se frien en aceite no muy caliente, durante tres o cuatro minutos por cada lado. Se sirven acompañados de patatas panaderas.

### **Sesos con salsa de tomate**

#### **Ingredientes:**

- 2 sesos de ternera.
- harina.
- huevo.
- aceite.
- salsa de tomate.
- 3 dientes de ajo.
- vinagre.
- 2 patatas.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Los sesos, limpios de impurezas y telillas, se cuecen suavemente en agua con sal y vinagre, junto con unas verduras si se desea.

2. Una vez que estén fríos, se sazonan, se pasan por harina y huevo y se frien en aceite, con tres dientes de ajo enteros.

3. La salsa de tomate se calienta y se pone en el fondo de una fuente. Encima se colocan los sesos, acompañados de patatas fritas muy finas, y se sirven.

### **Solomillo a la normanda**

#### **Ingredientes:**

- 4 filetes de solomillo.
- 200 gramos de champiñones.
- aceite.
- pimienta.
- 1 cebolleta o cebolla.
- medio vaso de sidra.
- puré de patatas y manzanas.
- 1 cucharada de harina.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Los filetes se salpimentan, se doran en aceite y se reservan. En el mismo aceite se ponen a pochar la cebolleta picada y los champiñones limpios y fileteados, con un poco de sal.

2. Cuando estén pochados se agrega la harina y se rehoga. A continuación se añade la sidra, dejándolo todo a fuego lento durante unos minutos.

3. Se agregan los filetes y se les da un hervor. Luego se ponen en un plato y se salsean, sirviéndolos con puré de patatas y manzanas. El puré se condimenta con un chorrito de aceite.

### **Solomillo de cerdo con berenjenas**

#### **Ingredientes:**

- 700 gramos de solomillo.
- 1 berenjena.

- pan rallado.
- harina.
- aceite.
- sal.
- pimienta.

#### **Salsa:**

- 1 vaso de caldo de carne.
- medio vaso de brandy.
- 1 vaso de vino de jerez u oporto.
- un trozo de mantequilla.
- perejil picado.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. En una cazuela se pone la mantequilla, el caldo de carne el brandy, el jerez u oporto y la sal, y se deja que reduzca a fuego lento, hasta que la salsa espese. Si queda ligera se puede ligar con fécula. Se espolvorea con perejil picado.
2. La berenjena, cortada en lonchas, condimentada y pasada por harina, se fríe, se escurre y se coloca en una fuente de servir.
3. El solomillo, cortado en filetes, se salpimenta, se pasa por pan rallado y se fríe. Una vez frito, se coloca en una fuente de servir, junto con las berenjenas. Por último, se salsea con la salsa bien caliente.

### **Solomillo de cerdo al jerez**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de solomillo de cerdo.
- 2 vasos de jerez.
- 1 rama de romero.
- pan rallado.
- 200 gramos de tortellini cocidos.
- sal.
- aceite.
- 1 nuez de mantequilla.
- 2 plátanos.
- pimienta.

#### **Elaboración:**

1. Se corta el solomillo en ocho filetes gruesos que se aplastan un poco con la pala del cuchillo. Se colocan en un cuenco, se cubren con vino de jerez y se les agrega una rama de romero. Se tapan y se dejan macerar dos horas.
2. Transcurrido ese tiempo, se salpimentan, se envuelven en pan rallado y se fríen en aceite con una rama de romero.
3. Se colocan en un plato, acompañados de los tortellini salteados con mantequilla. Si se quiere, se les puede añadir un poco de jerez. El plato se adorna con plátanos fritos, abiertos por la mitad.

### **Ossobuco**

#### **Ingredientes:**

- 4 rodajas de ossobuco.
- 3 cebollas.
- 4 zanahorias.
- 4 dientes de ajo.
- 10 granos de pimienta.
- 1 vaso de vino blanco.
- sal.

- aceite.
- 1 vaso de salsa de tomate.
- 2 vasos de caldo de carne.
- fécula.
- 200 gramos de pasta cocida.

#### **Elaboración:**

1. Salamos la carne, la colocamos en una fuente honda de horno, le echamos un chorrito de aceite y la pimienta y la metemos en el horno, a 180 grados, durante media hora para que se dore.
2. Sacamos la fuente y añadimos las cebollas, los ajos y las zanahorias, - todo finamente picado -, el vino, el tomate y el caldo y lo volvemos a meter todo en el horno, otras dos horas y media, dándole la vuelta a la carne y vigilando que no se quede seca, para lo que le podemos añadir más agua.
3. Pasamos la salsa por la batidora y, si fuese necesario, se puede ligar con fécula. Rectificamos de sal.
4. Servimos las rodajas de ossobuco, salseándolas y acompañadas con la pasta.

### **Paleta de cerdo frita**

- 2 libras de paleta de cerdo deshuesada, cortada en trocitos de 1 pulgada  
 ½ taza de jugo fresco de naranja agria o de limón

#### **Adobo:**

- 1 taza de jugo fresco de naranja agria o de limón  
 6 dientes de ajo, machacados  
 ½ taza de cebolletas bien picaditas  
 1 cebolla, triturada  
 3 cucharadas de cebollinos frescos, triturados  
 ½ o 1 taza de ají cachucha u otro ají picante, sin semillas y triturado (opcional)  
 ½ cucharadita de tomillo fresco o seco  
 5 granos de pimienta inglesa o de jamaica  
 1 cucharada de sal  
 Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
 ½ taza de aceite vegetal, para freír

1. Ponga la carne de cerdo en un recipiente. Cúbrala con ½ taza del jugo de naranja. Después escúrralo en un colador.
2. Mezcle todos los ingredientes para el adobo en un recipiente no oxidable. Añada la carne de cerdo y revuélvala hasta cubrirla completamente con el adobo. Tápela y póngala en el refrigerador durante por lo menos 2 horas o durante toda la noche. Dele vueltas a la carne varias veces durante ese tiempo.
3. Coloque la carne y el adobo en una cacerola inoxidable grande y gruesa. Añada agua hasta cubrir la carne. Deje que la mezcla rompa el hervor, bájele la candela, y déjela hervir a fuego lento, destapada hasta que la carne esté bien blandita, aproximadamente 1 hora. Añádale agua según sea necesario para evitar que la carne se queme.
4. Escurre la carne. (el caldo se puede utilizar para hacer sopas o guisados.) Lave bien la cacerola.
5. Antes de servir, caliente el aceite en la cacerola. Fría la carne y las especias a fuego mediano, revolviendo bien, hasta que la carne esté tostada y dorada por todas partes, aproximadamente 5 minutos. Utilizando una espumadera, coloque la carne sobre servilletas de papel para que se escurran. Sírvala de inmediato.

## **Palomitas a la naranja (4 raciones)**

### **Ingredientes**

Palomita	4 unid.
Naranja dulce	8 unid.
Cáscara de naranja	3 g
Caldo de pollo	300 ml
Sal y pimienta	(al gusto)
Vino blanco	50 ml
Ron	20 ml
Cebolla cortada jardinera	50 g
Azúcar	50 g
Mantequilla	30 g
Zanahoria	50 g
Cebolla	50 g
Ajo puerro	50 g

### **Elaboración**

Dorar las palomitas con la mantequilla. Mezclar todos los ingredientes y agregar las palomitas, taparlas y cocinarlas al horno hasta que ablanden. Agregar el jugo de naranja. Elaborar "mirapoix" con la zanahoria, cebolla y ajo puerro. Recoger el jugo del asado, colarlo y añadir a las piezas.

## **Paquete de col a la rumana**

**Microondas: si**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: largo**

**Para 4 personas**

250 gramos de carne de cerdo, picada

250 gramos de ternera, picada

3 cucharadas de aceite

250 gramos de tomates

2 cebollas

2 dientes de ajo

Unas hojas de repollo, grandes

Sal y pimienta

Ponga en un cuenco las carnes picadas, sazónelas con sal y pimienta, añada los dientes de ajo, pelados y finamente picados, mezcle bien. Lave cuidadosamente las hojas de repollo y séquelas. Forme con la mezcla de carnes recién preparada unas bolas, no demasiado grandes, y envuélvalas en las hojas de repollo. Caliente el aceite en una cazuela al fuego y sofría las cebollas finamente picadas, cuando estén bien doradas, añada los tomates pelados y picados y deje que se rehogue; coloque encima de los tomates los rollos preparados, cúbralos con agua y cuézalos, a fuego lento, unos 30 minutos. Sirvalos caliente, acompañados, si lo desea de tomate frito.

## **Paté de sesos**

**Microondas: si**

**Congelación: si**

**Tiempo de elaboración: corto**

**Para 6 personas**

1 manojo de perejil

1 pizca de estragón

1 cucharada de vinagre

6 huevos

25 gramos de pistachos, sin cáscara

Sal y pimienta

Pique finamente y por separado, el perejil, la cebolla y el estragón. Caliente el aceite y rehogue la cebolla, hasta que esté bien dorada. Ponga el seso de ternera en un cuenco, cúbralo completamente con agua fría, añada el vinagre y déjelo en remojo, durante aproximadamente 1 hora. Transcurrido el tiempo de remojo del seso, escúrralo, retire cuidadosamente las telillas exteriores y cuézalo en una cazuela conteniendo abundante agua hirviendo con sal, durante unos 5 minutos. Escúrralo e incorpórelo a la sartén con la cebolla anteriormente dorada; agregue el perejil y el estragón, picados, y sazone con sal y pimienta recién molida. Riegue todo con un vasito de agua y deje que cueza, a fuego lento, hasta que el líquido se haya evaporado completamente. Retire cuidadosamente el seso de la sartén y trocéelo. Bata los huevos en un cuenco, añada el seso troceado, los pistachos previamente pelados, sal y pimienta y remueva, con una cuchara de madera, hasta mezclar bien los distintos ingredientes. Vierta la preparación en un molde alto untado con aceite e introduzca en el horno, previamente calentado a temperatura moderada, durante aproximadamente unos 10 minutos. Sirva muy caliente, en el mismo recipiente de cocción.

## **Patatas de cordero a la alavesa**

### **Ingredientes:**

- 16 patitas de cordero.
- 2 pimientos choriceros.
- 1 guindilla.
- 1 cabeza de ajos.
- zanahoria.
- laurel.
- pimienta.
- media cebolla.
- sal.

### **Salsa:**

- 2 cebollas.
- 4 pimientos choriceros.
- 2 pimientos verdes.
- aceite.
- 2 dientes de ajo.
- medio litro de salsa de tomate.
- vino blanco.
- pimentón.
- harina.

### **Elaboración:**

1. Las patatas de cordero, con el resto de los ingredientes, se ponen en una olla, se cubren de agua y se dejan cocer durante veinte minutos, si es una olla de presión, o una hora, si es una olla normal. Una vez cocidas, se sacan y se colocan en un plato.

2. Mientras las patatas cuecen, se hace la salsa. En una sartén, con aceite, se ponen la cebolla y el pimiento verde picados y dos dientes de ajo pelados. Se rehogan hasta que tomen

Color.

3. En ese momento se añade la harina y el pimentón y se rehoga un poco. Inmediatamente se agrega el vino, la carne de los pimientos choriceros, un poco de caldo de la cocción y el Tomate.

4. El conjunto se deja cocer 45 minutos, aproximadamente, a fuego suave. La salsa se pasa por el chino y con ella se bañan las patitas ya cocidas y escurridas.

### **Pavo imperial escabechado**

Guarnición: frutos secos.

Pechuga, aceite de oliva, 1,5 lt. Y  $\frac{3}{4}$  vinagre. Pimienta verde, laurel, tomillo, cebolla, ajo molido, 1,45 de hervor lento.

### **Pavo chipolata.**

- rellenar el pavo con una farsa compuesta de 500 gramos de carne de ternera, igual cantidad de tocino fresco, 150 gramos de miga de pan embebida en agua y luego prensada, y como sazón, sal, pimienta y especias. Bridarlo, albardarlo con lonchas de tocino y saltearlo en una cazuela, rodeado con un mirepoix compuesto de cebollas, zanahoria y bacón, todo ello cortado a cuadraditos y rehogado con mantequilla, una hoja de laurel, brinzas de tomillo y ramitas de perejil. Durante la cocción rociarlo con algunas cucharadas de vino blanco.

Cuando esté cocido disponerlo en una fuente, rodeado con el siguiente aderezo: 25 cebollitas glaseadas, 24 castañas cocidas en consomé, 150 gramos de chicharrones blanqueados y rehogados en mantequilla, 24 zanahorias cocidas en consomé y 12 salchichas pequeñas. Al fondo de cocción del pavo agregarle 4 decilitros de salsa media-glasa, dejarlo hervir unos minutos y pasarlo por el colador chino, desgrasar la salsa, napar el aderezo y servir el resto, en una salsa.

### **Pavo relleno con castañas**

.- para un pavo de unos 3 kilos disponer un kilo de castañas, darles un corte en la cáscara y hacer que se abran, ya sea en el horno o en la sartén, quitar la cáscara y la segunda piel y cocerlas en un consomé blanco. Escurrirlas y mezclarlas con 700 u 800 gramos de picadillo para salchichas sazonado un poco fuerte, al cual se añadirá una trufa picada.

Quitar el esternón y demás huesos de la pechuga y rellenar el interior con la farsa de castañas preparada, bridar el pavo y asarlo a la parrilla o al horno, con un fuego moderado y rociándolo con frecuencia.

Disponerlo en una fuente y servir al mismo tiempo y por separado el jugo de la cocción.

### **Pavo frío en adobo.**

- trincar un pavo a pedazos de unos 100 gramos cada uno, ponerlos en una terrina y sazonarlos con sal, pimienta y especias, rociarlos con algunas cucharadas de coñac y de aceite, agregarle dos cebollas, dos escalonias, dos zanahorias medianas, todo ello picado muy fino, y medio litro de vino blanco, dejarlo marinar durante 2 o 3 horas con un ramillete compuesto de ramitas de perejil, una hoja de laurel, brinzas de tomillo, una cabeza de ajo aplastada y una corteza de naranja seca. Disponer los pedazos de pavo en un recipiente de tierra, alternándolos con capas de cortezas de tocino blanqueadas y cortadas a cuadraditos, bacón, también cortado a cuadraditos y salteado con mantequilla. En medio de las capas de pavo poner el ramillete compuesto; echar la marinada por encima, completándola con 4 decilitros de fondo de jarrete de

ternera oscuro. Tapar el recipiente herméticamente y cocerlo en el horno 2 horas o 2 horas y cuarto. Retirar el ramillete, dejar que se enfríe en el mismo recipiente y servirlo.

### **Pernil de cerdo asado (da 10 raciones)**

$\frac{1}{2}$  pernil de cerdo fresco (aproximadamente 8 libras)

#### **Adobo:**

1 cabeza de ajo, dientes separados, pelados y machacados

1 cucharada de sal

1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano seco

1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino molido

$\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra recién molida

$\frac{1}{4}$  cucharadita de laurel molido

1 cucharada de aceite de oliva

1 taza de jugo fresco de naranja agria o de jugo de limón

$\frac{1}{4}$  taza de vermouth seco

2 cebollas grandes, picaditas en rodajas bien finas

1. El día antes de servir este plato, limpie el pernil de cerdo, quitándole toda la grasa. Con la punta de un cuchillo haga incisiones pequeñas en varias partes del pernil.

2. Machaque el ajo, la sal, el orégano, el comino, la pimienta, el laurel y el aceite de oliva en un mortero hasta obtener una pasta. Frote esta mezcla sobre toda la carne e introdúzcala por las zanjitas que abrió. Mezcle el jugo de naranja agria con el vermouth y la cebollas en un recipiente. Coloque el pernil en una bolsa de nylon gruesa. Añada la mezcla del jugo de naranja y mueva el pernil de un lado al otro hasta que la mezcla cubra toda la carne. Colóquelo en el refrigerador y déjelo en adobo en la bolsa de nylon durante toda la noche, virándolo de vez en cuando durante ese tiempo.

3. Caliente el horno a 350of.

4. Escorra el pernil y séquelo dándole palmaditas, guarde el adobo en otra vasija. Coloque el pernil en una bandeja de hornear gruesa e inoxidable. Cocínelo durante 1 hora, virándolo una o dos veces para que se dore por todos lados.

5. Reduzca el calor hasta 325of. Vierta el adobo y las cebollas sobre la carne. Cubra la bandeja con papel de aluminio formando como una pequeña tienda de campaña. Continúe cocinando, echando el jugo que destila del pernil durante el proceso de asado sobre la carne, hasta que esté casi cocinado, aproximadamente 1 hora. Añada un poquito de agua o de vermouth si la bandeja se seca demasiado.

6. Destape el pernil y continúe cocinándolo hasta que la temperatura interna está aproximadamente en 150of, al medirla con un termómetro, aproximadamente 30 minutos más. A la mayoría de los cubanos les gusta el cerdo bien asado, hasta aproximadamente 180of.

7. Deje reposar el asado durante 10 minutos antes de trincar la carne.

### **Pimientos rellenos**

**Microondas:** no

**Congelación:** no

**Tiempo de elaboración:** medio

**Baja en calorías**

**Para 4 personas**

4 pimientos verdes medianos

250 gramos de ternera picada

1 cebolla pequeña, picada



50 gramos de champiñones, limpios, cortados en láminas  
 2 tomates, pelados y picados  
 1 rebanada de pan, tostada  
 ¼ de cucharadita de salsa inglesa  
 Sal y pimienta negra molida

Lave y seque los pimientos, córtelos una rebanada de la parte superior y vacíelos. Cuézalos por 5 minutos en agua hirviendo salada, escúrralos y salpiméntelos.

En un sartén al fuego, dore la carne junto con la cebolla. Añada los champiñones, los tomates, el pan cortado en dados y la salsa inglesa, y sazone al gusto. Rellene los pimientos con esta mezcla, colocando de nuevo la rebanada que les cortó. Páselos a una fuente refractaria, e introdúzcalos en el horno, precalentado a temperatura media, unos 25 minutos.

### **Picadillo a la habanera (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Res molida	560 g
Salsa criolla	350 ml
Sal	(al gusto)
Vino blanco	5 ml
Pimienta molida	(al gusto)
Apio	20 g
Ajo puerro	40 g
Hierba buena	(decoración)
Aceite	20 ml
Huevo	4 unid.
Cebolla	1 unid.

#### **Elaboración**

En sartén con aceite caliente saltear el picadillo. Cuando empiece a secar, adicionarle vino blanco. Dejarlo reducir. Elaborar salsa criolla y agregarle el picadillo. Añadir apio, ajo puerro, cebolla, pimienta y zanahoria. Cocinar durante 10 minutos más. Elaborar arroz blanco, huevo frito y plátanos maduros fritos, cortados diagonalmente.

### **Picadillo a la campesina**

Preparar el picadillo con sal, pimienta y limón. En un recipiente apropiado montar el sofrito: grasa (originalmente se usaba manteca), ajo, cebolla y ají. Cuando comience a oler, agregarle el picadillo, dejar cocer a fuego medio y luego bajar la candela y tapar. Es el momento de incluirle el vino seco. Pasados diez minutos, incorporarle el puré de tomate y dejarlo otros diez minutos. Al final, agregar los petit-pois. Llevar a la mesa adornada con aros de cebolla y pimientos morrones, si se desea. Servir acompañado de yuca con mojo y ensalada de vegetales.

1 ½ libras de carne molida, 2 cucharadas de aceite, 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 ají pimiento, ½ taza de puré de tomate, 1 taza de vino seco, 1 taza de petit-pois (opcional), sal y pimienta a gusto, limón

### **Pierna asada**

Frotar la pierna por todas partes con sal, el orégano y la pimienta mezclados. Calentar la manteca y verter el jugo de las naranjas agrias y el ajo pelado y machacado. Untar este mojo por todas partes (también pinchándola por varios lugares se le introduce adobo). Poner al horno, a

fuego moderado y untarle de vez en cuando mojo para que se impregne bien. Para ayudar a que el cuero quede crujiente sin quemarse, poner un recipiente con agua dentro del horno, mientras realiza el asado.

1 pierna de cerdo mediana, 3 naranjas agrias, 1 cabeza d ajo, 4 cucharadas de manteca de cerdo, 1 cucharada de pimienta molida, orégano, sal a gusto, pescados

### **Pierna de cordero al cava**

#### **Ingredientes:**

- 1 pierna de cordero de kilo y medio.
- 1 vaso de aceite.
- sal.
- 4 dientes de ajo.
- 4 escalonia.
- 1 pizca de tomillo.
- pimienta negra en grano.
- 1 hoja de laurel.
- unas ramas de perejil.
- fécula de patata.
- 1 vaso de cava.

#### **Verduras para la guarnición:**

- 3 patatitas pequeñas.
- 6 zanahorias pequeñas.
- brécol.

#### **Elaboración:**

1. La pierna de cordero se pone a macerar, durante cuatro horas, con aceite, tomillo, pimienta negra, laurel, perejil, escalonia, ajo y sal.
2. Una vez macerada, la colocamos en una bandeja, la rociamos con el preparado de la aceración y el cava, y la metemos en el horno, a 200 grados, durante una hora. De Tanto en tanto, se riega la pierna con su jugo y, si es necesario, se añade agua o cava para que no se seque.
3. El jugo de la fuente se pasa a una sartén para que reduzca y se engorda con un poco de fécula.
4. Aparte, cocemos las patatas, las zanahorias y el brécol y se saltean con aceite. Cortamos el cordero en rodajas, las ponemos en un plato, salseamos y servimos con las verduras Salteadas.

### **Pierna de cerdo asada a la caribeña (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Pierna de cerdo para asar	pieza
Albahaca	(al gusto)
Perejil	(al gusto)
Apio	(al gusto)
Ajo	(al gusto)
Naranja agria	2 unid.
Orégano	(al gusto)
Naranja dulce	2 unid.
Ajo de montaña	40 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

#### **Elaboración**

Quitar la piel a la pieza, dejándole un milímetro de grasa para protegerla durante la cocción. Elaborar adobo con naranja agria, naranja dulce, las hierbas y especias trinchadas finamente, pimienta y sal. Marinar la pieza con 12 horas de antelación e introducir en el horno a temperatura moderada para que se ase lentamente. Recoger, colar y reducir el jugo del asado para aprovechar como salsa ("mirapoix").

### **Picadillo(carne de res) a la criolla**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Neto:</b>
Carne de res de 2da. _____	580 g.
Salsa Criolla _____	435 g.
Sal _____	15 g.
Pimienta Molida _____	0,5 g.
Aceite _____	100 g.
Vino tipo Jerez _____	50 ml.

#### **Guarnición:**

Arroz Blanco _____	116 g.
Plátanos Maduros Fritos _____	58 g.
Huevos Fritos _____	53 g.

**Preparación:** Limpiar la carne, molerla por la cuchilla mediana, hacer una salsa criolla.

**Elaboración:** Saltear en una sartén con aceite caliente, trabajándola hasta que desgrane, añadir el vino, la salsa criolla y dejar cocinar durante 5min. aproximadamente.

**Presentación:** En plato de asado aderezando el picadillo, el arroz blanco a un lado, el huevo frito encima del arroz y los plátanos maduros fritos al lado de la carne.

### **Tasajo de costillar de cordero a lo jamaquino (da 4 a 6 raciones)**

2 pedazos pequeños de costillar de cordero (de 1 ¼ a 1 ½ libras cada uno, limpios)

#### **Mezcla para tasajear:**

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla grande, bien picadita  
4 cebolletas, limpias y bien picaditas  
4 dientes de ajo, machacados  
1 a 4 ajíes cachucha o ajíes picantes, sin semillas y bien picaditos (opcional)  
2 hojas de laurel  
½ cucharadita de pimienta inglesa, o al gusto  
½ cucharadita de tomillo seco  
½ cucharadita de clavos de olor molidos  
2 cucharaditas de sal, o al gusto  
¼ de ron oscuro  
2 cucharadas de jugo fresco de limón, o al gusto  
1 taza de lascas de madera dura, para asar a la parrilla (opcional)

1. El día antes de servir este plato, limpie bien la carne de carnero, quitándole la mayor parte de la grasa, déjele solamente una capita fina de grasa. Con la punta de un cuchillo abra zanjitas pequeñas en la carne.

2. Prepare la mezcla para tasajear: caliente el aceite en una sartén grande a fuego mediano. Añada la cebolla, las cebolletas, el ajo, los chiles, las especias verdes y las secas,

y sofrialo todo, revolviendo de vez en cuando, hasta que la mezcla tome un color carmelita dorado, de 4 a 6 minutos. Aumente el fuego y añada, mientras revuelve, la sal, el ron y el jugo de limón. Deje hervir la mezcla a fuego lento hasta que casi todo el líquido se haya evaporado. Dele el punto añadiendo sal o jugo de limón, al gusto. Deje refrescar la mezcla. (la mezcla para tasajear puede prepararse con varios días de antelación.)

3. Esparza el adobo sobre la carne en toda su extensión, haciéndola penetrar en las ranuras que abrió. Deje la carne en adobo, tapada, en el refrigerador durante por lo menos 4 horas o, preferiblemente, durante toda la noche, virándola de vez en cuando durante este tiempo.

4. Ponga la taza de madera dura en remojo con agua fría.

5. Encienda el horno para asados a la parrilla hasta obtener un calor moderado o encienda el horno de la cocina con la bandeja a una distancia de 3 pulgadas del fuego.

6. Ecurra las astillas de madera y espársalas sobre el carbón. Ase las costillas de cordero, virándolas una vez, hasta que estén cocinadas al gusto, de 3 a 4 minutos por cada lado, para que queden medio asadas-medio crudas; de 4 a 6 minutos para que queden medio asadas. Si las asa en el horno para asados en parrilla, sostenga cada costilla durante 1 minuto por cada lado de forma tal que las puntas de las costillas se chamusquen. Deje reposar 5 minutos antes de trincar la carne. Trínchelas y sírvalas.

### **Vaca frita (da 4 raciones)**

(plato tradicional cubano; se acompaña con arroz y frijoles negros)

1 ½ libras de carne de falda  
1 cebolla pequeña, cortada en cuatro  
1 tomate, cortado en cuatro  
1 zanahoria, cortada en pedacitos de 1 pulgada  
2 dientes de ajo, pelados  
3 dientes de ajo, machacados  
½ cucharadita de sal  
3 cucharadas de jugo fresco de limón o de naranja agria  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla pequeña, cortada en rodajas tan finas como sea posible

1. Coloque la carne, la cebolla cortada en cuatro, el tomate, la zanahoria y los dientes de ajo en una olla grande y añádale 6 tazas de agua. Deje que rompa el hervor, a fuego intenso. Elimine todo lo que ascienda hacia la superficie mientras hierve. Entonces bájele la candela y déjelo hervir a fuego lento, destapado, quitando frecuentemente lo que sale a la superficie, hasta que esté blandita, 30 a 40 minutos.

2. Cuele la carne y guarde el caldo para hacer sopa. Deje refrescar la carne. Con la punta de un cuchillo, ripie la carne de forma tal que queden tiritas lo más finas posible. Unte la carne con el ajo machacado, la sal, el jugo de limón y colóquela en un recipiente. Déjela en ese adobo, tapada, en el refrigerador, por lo menos 15 minutos (preferiblemente durante toda la noche)

3. Aproximadamente 5 minutos antes de servirla, caliente el aceite en una sartén hasta que esté echando humo. Añada la carne y sofrialo a fuego mediano o alto hasta que esté tostada, 3 a 4 minutos. Coloque la carne en platos o en una fuente con ayuda de una espumadera o pinzas. Añada las rodajas de cebolla en la sartén y sofrialas hasta que

estén ligeramente doradas, aproximadamente 2 minutos. Vierta la cebolla sobre la vaca frita y sirva de inmediato.

### **Vaca frita (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Carne de res cocinada	800 g
Ajo	20 g
Cebolla	100 g
Naranja agria	2 unid.
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Aceite	40 ml

#### **Elaboración**

Cocinar en agua la carne durante 1 hora. Dejar refrescar. Limpiar de nervios, sebos y pellejos. Cortar la carne dándole forma de bistec pequeño y machacarla ligeramente con una maceta. Elaborar un mojo con ajo, sal, pimienta y naranjas agrias. Adobar la carne con el mojo. Freír en sartén por ambos lados la carne. Rehogar la cebolla cortada en juliana y añadir a la carne.

## **(Pescados)**

### **Definición y clasificación.**

Se denomina pescado a diferentes especies acuáticas de peces, cuando son capturados por el hombre y sacados del mar o agua dulce para su utilización en la cocina. Los peces son animales acuáticos vertebrados, de cuerpo fusiforme, en forma de huso, cubiertos de escamas o de piel, de respiración branquial y reproducción generalmente ovípara (a base de huevos). Para su desplazamiento están provistos de aletas (pectoral dorsal, ventral anal y caudal).

Los hombres de ciencia dedicados al estudio de los peces (ictiólogos), dividen el populoso mundo de los peces en una infinidad de grupos. En la cocina interesa principalmente una

#### **División simple:**

- ☐ Peces de agua salada o de mar.
- ☐ Peces de agua dulce o de ríos, lagos, lagunas, presas, etc.

Dentro de esta división, gastronómicamente hablando, el pescado se agrupa según las:

#### **Características de sus carnes en 2 tipos:**

- ☐ De carnes blancas.
- ☐ De carnes oscuras.

El mayor porcentaje de las partes carnosas del pescado se encuentra a ambos lados del lomo, desde la cabeza hasta la cola; le sigue la ventrecita, los cachetes y la parte superior trasera de la cabeza.

Estas masas siempre han sido fuente de alimento para el hombre y en tiempo del imperio romano, cuando no existían métodos de conservación, los peces se llevaban vivos desde lagunas y lagos, en tanques o vagones hasta roma. Así se mantenían vivos hasta que llegaba el momento de utilizarse. Las truchas, carpas y langostas se tratan hoy día en forma similar en algunos mercados extranjeros.

Los peces cuando están en su medio ambiente natural, mares, ríos, lagunas, presas, etc. Tienen cubiertas

gelatinosas que los protegen de los factores negativos y peligrosos de ese medio ambiente, desde el momento en que son capturados, empiezan a perder esta cubierta protectora y a recibir las agresiones de estos elementos, tales como cambio de temperaturas, contaminaciones y otras más, por lo que es indispensable que durante los procesos de captura, transportación, envasado, almacenaje, procesamiento industrial o artesanal, manipulación, elaboración, cocción, distribución y consumo, seamos cuidadosos con este producto que fácilmente se puede alterar y convertirse en un vehículo de enfermedades, por lo que se recomienda guardarlos en frío y bien almacenado para conservar sus cualidades alimenticias.

### **Descripción:**

Aunque en cuba se conocen 866 especies que se encuentran agrupadas en 153 familias y son comestibles la casi totalidad, solamente una pequeña cantidad tiene importancia comercial en nuestro medio. A continuación algunos de los peces más conocidos:

**Atún:** pez de carne grasienta y compacta, de sabor fuerte, que llega a medir hasta 3 metros de largo. Muy estimado culinariamente y en la industria de conservas.

La especie del atún está relacionada con la macarela.

**Bonito:** especie de atún pequeño que se utiliza principalmente para enlatarlo.

**Aguja:** pez cuya boca se prolonga en forma de aguja ósea, su carne es fina, consistente y muy apreciada.

**Bacalao:** habita en los mares del ártico, sobre todo en terranova e islandia. Se puede comer fresco o desecado.

**Lisa:** su carne es algo insípida. Con los huevos se confeccionan algunos platos.

**Cherna:** abunda en el mediterráneo y las antillas. Es apreciado por la solidez de sus carnes y el tamaño de su cabeza, popularmente empleada para hacer sopa.

**Merluza:** pez de carne blanca y sabor delicado, de pocas espinas, que puede alcanzar hasta 1 metro de largo. Vive en el mediterráneo y en el atlántico.

**Manjúa:** pez de aproximadamente 4 cm. De longitud que vive en las costas.

**Pargo:** altamente apreciado por su carne jugosa y exquisita. Su color es rosado variable y se le encuentra en los mares tropicales.

**Serrucho:** nombre que se le da en cuba a un pez que vive en el mar de las antillas, de color blanco y azul, cuya carne compacta y de agradable sabor es muy demandada.

**Sardina:** de cuerpo pequeño y carne delicada, se consume principalmente en conserva.

**Trucha:** pez de agua dulce cuyas carnes blancas o rosadas son exquisitas. También hay truchas marinas.

**Carpa:** pez de agua dulce, de carne muy delicada, vive en el fondo de presas y ríos, prefiere los lugares cenagosos. Llega a alcanzar hasta 1 metro de largo y 20 kg. De peso (44 libras). Es un animal

de mucha fecundidad y longevidad, puede vivir más de 100 años.

**Arenque:** pez de agua salada, de masa grasienta ya espinosa, muy conocido tradicionalmente en el país. Se emplea fresco, ahumado y salado. Abunda en mares del norte de Europa y Canadá.

**Tilapia:** pez de agua dulce, de sabor agradable, principalmente fileteado. Incremento actual en presas y lagunas.

**Jurel:** pez marino, de aletas espinosas y cola ahorquillada.

**Esturión:** pez marino comestible, de cuerpo alargado de unos 5 metros de longitud, desova en los ríos y con sus huevos se prepara en caviar. Su carne es de color oscuro.

**Anchoa:** es un pez pequeño del mar mediterráneo, que recibe este nombre después de salado, antes de esto proceso se le llama **boquerón**.

**Mero:** pez marino de gran tamaño, cuya carne es muy fina, se tiene como una de las más delicadas.

**Palometa:** pez comestible, parecido al jurel, pero algo mayor.

**Perca:** pez de río de escamas duras y ásperas, carne comestible y delicada. Es muy voraz y alcanza hasta 35 cm. De largo.

**Tenca:** pez de agua dulce, comestible, cuya carne suele tener sabor a fango (cieno).

### **Características del pescado fresco en buen estado.**

- ☐ Piel y color brillante.
- ☐ Escamas firmes y sin hundir.
- ☐ Agallas rojas.
- ☐ Carne firme y elástica
- ☐ Cuerpo rígido.
- ☐ Se hunde en el agua.

### **Características del pescado en mal estado.**

- ☐ Piel opaca, resbalosa y descolorida.
- ☐ Escamas flojas.
- ☐ Ojos nublados, encogidos o hundidos.
- ☐ Agallas amarillas o grisáceas.
- ☐ Carne blanda, fofa, lo que se nota cuando se aprieta.
- ☐ Mal olor, especialmente en las agallas.
- ☐ Cuerpo flojo.
- ☐ Generalmente flotan en el agua.

### **Variedades de pescados.**

**Pescado de carne blanca:** pargo, cherna rabirrubia, ronco, merluza, etc.

**Pescado de carne oscura:** bonito, atún, macarela, serrucho, aguija.

**Pescado de agua dulce:** biajaca, tilapia, carpa, etc.

### **Utilización según la calidad:**

De acuerdo a las características del pescado, a su sabor, tamaño, y aceptación se pueden obtener una gran variedad de platos, multiplicando los cortes o extracciones de masas, por los condimentos, la forma de cocción, la decoración y la guarnición que reciben fundamentalmente.

### **Almacenaje del pescado.**

El pescado habitualmente llega congelado en envases de cartón, o en otro tipo de envases. Se debe llevar a cámaras de refrigeración o congelación en el mismo envase en que se recibe, colocándose sobre estantes o parrillas de metal inoxidable con que debe contar estas cámaras de frío y no sobre el piso de las mismas. Es necesario poder controlar la temperatura y humedad existente en el interior de estas áreas pues vemos que a 15° c, sólo pueden permanecer pocas horas, a 10° c un día, a 5° c 2 días, a 0° c hasta 8 días y a temperaturas de -18° c a -21° c su durabilidad llega hasta 8 meses. Estos productos después que se descongelan no podrán volverse a congelar, por lo que es preciso determinar la cantidad probable y real del número de comensales. Se deben mantener y observar las medidas generales de limpieza en estos locales de almacenamiento de pescado. Existen especies de pescados que tienen más del 4 % de índice de grasa como son:

Arenque, atún, macarela, salmón, serrucho, manjúa, guaguancho, bonito, jurel, sierra, palometa y caballar. Este grupo precisa de temperaturas de almacenamiento más bajas, para impedir la oxidación de las grasas que causan el arranciamiento.

Cuando sea necesario conservar el pescado en hielo, es preciso conocer que el período de tiempo en que puede permanecer en este ambiente es relativamente corto y que además éste hielo debe tener como característica fundamental, el poseer un punto de fusión inferior a 0° c, además de incluir algunas sustancias bacteriostáticas o bactericidas. El método más utilizado actualmente se fundamenta en la refrigeración y congelación del pescado, siendo éste último el más empleado por garantizar almacenamiento prolongado. El almacenamiento, conservación y tiempo de durabilidad en el frío del pescado dependen, en primer orden de la calidad de éste, de la observación de las reglas de transportación y del estado de su embalaje. Tanto el pescado fresco como el congelado una vez que ha destinado para su consumo no debe pasar de 2 días su utilización, manteniéndose en frío y correctamente almacenado (en cajas, a granel o en estantes).

### **Existen diferentes métodos de conservación del pescado, como son:**

Curado, ahumado, salado, etc. El pescado salado se debe almacenar en cámaras con temperaturas de 0 a 2° c y con humedad de 90 %, pudiéndose conservar hasta 8 meses. Este mismo producto a 8° c, sólo se puede guardar 1 mes como máximo. Si el pescado ha recibido poco sol, se debe almacenar de 6 a -4 por un período de 4 meses.

### **Algunos tipos de pescados, sistemas de conservación y tiempo máximo de permanencia a 0° c.**

Pescado enfriado (temperatura de las carnes de 0 a 4° c)

Filete de pescado enfriado (en general)

Pescado salado (en general).

Bacalao (filete ahumado en frío)

Arenque (ahumado y envuelto)

Salmón (filete ahumado en frío)

Trucha (evicerado y ahumada en caliente)



## **Pre-elaboración y elaboración .**

### **Generalidades.**

Comprende las acciones de selección, limpieza, escamado o desollado, eviceración, cortes variados, sazonado, diferentes métodos de cocción y presentación final.

El pescado, después de limpiarse correctamente, puede cortarse en distintas formas. En cocina internacional se prefiere en forma de filete. Estos filetes se extraen siempre del pescado crudo, sin importar en tipo de preparación a que se destinarán posteriormente.

Los pescados de carnes oscuras como el bonito, el atún, la macarela, el serrucho, la aguja, el emperador, etc. Que tienen la carne más grasosa, para ser procesados deben ser previamente escalfados en agua con vinagre, hojas de laurel y algún picante o pimienta con el objetivo de que esta **cocción logre:**

- ☐ Blanquear en pescado por la acción del agua hirviente, el vinagre y los alcoholes que este contiene.
- ☐ Eliminar gran cantidad de grasa mediante el calor de la cocción.
- ☐ Rebajar el olor y sabor del pescado al reducir el contenido de grasa en su carne.

Este procedimiento se recomienda cuando se vaya a utilizar el pescado en salsa, platos fritos, ensaladas y como guarnición de sopas.

Cuando este pescado se vayan a freír, asar a la parrilla, a la plancha y al horno, se aconseja mantener la pieza de pescado sumergida en leche y hielo frappe a partes iguales y mantenerlo, como mínimo 6 horas, en cámara fría, antes de cocerlo, pues el amoníaco del hielo, así como la blancura e ingredientes de la leche, le imparten suavidad y un bonito color.

A los filetes de arenque que se reciben congelados se les deben quitar la piel con lo cual se elimina una gran cantidad de espinas y grasa, mejorando ostensiblemente su sabor presentación.

### **Limpieza del pescado.**

- ☐ Poner a descongelar el pescado por un tiempo prudencial a temperatura ambiente o en cámara de conservación o mantenimiento, cuidando que no se corra el riesgo del peligro de que se descomponga con un tiempo excesivo de descongelación.
- ☐ No utilizar el sistema de introducirlo en agua para descongelarlo, ya que esto altera las características estructurales de las proteínas que pierden su valor nutritivo.
- ☐ Cuando el pescado pierde la dureza de la congelación proceda a escamarlo, pero tratando de trabajarlo lo más congelado posible, pues de esta forma se reducen al mínimo los peligros de deterioro y contaminación de sus carnes.
- ☐ La escamadura se realiza desprendiendo las escamas en sentido contrario a su nacimiento, utilizando un cuchillo o raqueta de madera con púas o con puntillas que se le atraviesan en varias hileras, procurando que las puntas que sobresalgan no atengan más de  $\frac{1}{4}$  de pulgada de largo. Se comienza por el área cerca de la cabeza y se continúa por la superficie adyacente hasta llegar a la cola, procurando quitar todas las escamas

totalmente, aún en aquellos lugares más difíciles, cuidando que no quede ninguna parte si escamar.

- ☐ Después de escamado el pescado, se le da un corte transversal en la parte inferior para extraerle las vísceras y las agallas, protegiéndose los dedos con un guante o dedal de goma.
- ☐ Si el pescado es pequeño se le extraen las agallas con los dedos, pero cuando tiene cierto tamaño es mejor utilizar la punta de un cuchillo, pues las agallas tienen espinas agudas que pueden causar heridas.
- ☐ Una vez escamado, evicerado y sin agallas, se lavará en agua corriente y abundante, escurriéndolo bien.
- ☐ Al concluir esta tarea debe higienizarse y asearse meticulosamente el área de trabajo, pues el olor a pescado atrae inmediatamente las moscas y los residuos producen contaminaciones y malos olores.

### **Pescados que se les debe quitar la piel.**

#### **Forma de hacerlo.**

Existen 2 métodos para quitarle la piel al pescado, uno de ellos es con un cuchillo afilado, se procede a descascar los mimos, procurando no dañar las masas del cuerpo. Este sistema se emplea para la cherna.

Algunos pescados como el lenguado, el rodaballo, el cochino, el sobaco y otros que tienen una piel rígida y resistente en extremo,

#### **Es necesario desollarlo, lo cual se realiza así:**

Se le hace una incisión longitudinal a ambos lados del lomo y del vientre, desde la cola hasta la aleta pectoral, lugar éste en que se unirán ambas incisiones mediante un tercer corte transversal. Se enrolla la piel de la cola en un pequeño trozo de madera y se continúa envolviéndola hasta llegar al corte transversal.

Se desenrolla la piel del trozo de madera y se estira sobre la mesa, con la parte que estuvo adherida a la carne hacia arriba. Se vira el pescado y se coloca encima de éste para completar el desollado procediendo en la forma descrita.

### **Cortes del pescado.**

El pescado pequeño que se va a freír, después de escamado se le cortan las aletas dorsales, pectorales y ventrales, que se encuentran situadas en su lomo, pecho u vientre. De esta forma no se altera su aspecto al cocinarlo y puede sacársele las espinas más fácilmente.

Se le da un corte en el vientre desde el año hasta la unión de las aletas ventrales, dejándole aquí una pequeña unión para que no se deforme.

Ya abierto se le extrae las vísceras y las agallas, con las manos por tratarse de un pescado pequeño.

Para sazonar y cocinar bien estos pescados, se les da un corte longitudinal o 2 transversales por cada lado. Si el pescado es muy pequeño, después de escamarlo se le puede dar un corte diagonal para eliminar la cabeza, ventrecita y parte del abdomen, ahorrándose así espacio en el recipiente, grasa y salsa al cocerlos.

El pescado de mayor tamaño se corta en ruedas de 2 cm. De ancho; si se quiere que éstos resulten de un diámetro mayor, éstas deben ser cortadas diagonalmente.

En los cortes cercanos a la cola el espesor de las ruedas debe ser mayor, porque el pescado es allí más estrecho. En

ambos casos, transversal o diagonal, se procede de la siguiente forma:

- Se pone el pescado horizontal sobre la mesa, con el lomo para abajo, el vientre hacia arriba y la cabeza a la derecha.
- El corte se practica del vientre hacia el dorso o lomo, espaciando más los de la cola por la menor anchura de ésta. Si se dificulta cortar el espinazo con el cuchillo, se emplea un hacha usando aquél como guía, introduciendo en la carne y ligeramente inclinado hacia abajo.

El tipo de corte conocido como filete, preferido en la cocina internacional y que siempre se realiza sobre el pescado crudo, también es aplicable a los pescados chicos, denominándose entonces **“minutas”** y se caracteriza porque las piezas se dejan unidas en sus extremos por las colas.

Para sacar el filete se coloca el pescado lo más congelado posible, sobre la mesa en la misma forma que se orientó en el corte manual de las ruedas, dándosele un corte a todo lo ancho, junto a la cabeza, para cortar longitudinalmente con el cuchillo acostado hasta llegar muy cerca de la aleta caudal de forma que quede separada la pieza de carne del espinazo. Para quitar la piel se colocan los filetes con éste hacia abajo y con el cuchillo puesto casi de plano, introducido entre la masa y la piel que se sostiene en la mano izquierda, se comienza a cortar partiendo de la cola.

El filete de pescado desprovisto de piel y espina se conoce como **“suprema”**, que es la denominación que se le da también a la mejor parte del ave, frutas, etc. Libre de huesos, pellejos, semillas, etc.

Un filete debe tener de 13 a 15 cm. De largo, cuando son muy grandes se cortan en 2 mitades a todo lo largo, a ambos lados de la veta oscura que lo atraviesa perpendicularmente, cortándose en tajadas transversales, con el cuchillo casi de costado.

Los filetes una vez cortados, se aplastan ligeramente con mucho cuidado para que no se desfibrén, pudiéndosele dar diferentes formas, como enrollados, turbantes, rellenos, etc.

Existe el corte del filete conocido como **“eperlan”** que proviene de un pescado conocido como eperlano, que es un pez pequeño, algo mayor que la manjúa y parecido a la trucha. Este filete toma esta denominación por el tamaño y forma en que se le da el corte, muy parecido al del pescado eperlano, pues este tipo de presentación consiste nada más que el corte en tiras de filetes de unos 8 cm. De largo por 1 de ancho.

Puede obtenerse también de los distintos recortes de filete de pescado que tengan estas dimensiones. Si la cantidad de eperlano que se solicita es grande, se extraen de los mismos filetes, a los que se le dan los cortes requeridos en forma horizontal y vertical.

Cuando se envuelven los filetes y se cortan sus extremos, con el objetivo de emparejar los mismos, se llama **“enrollados”**. Los extremos se atraviesan de un lado a otro con un palillo, para que no se abran o desenrollen.

El trabajo de cocina para preparar los filetes debe efectuarse con cuchillo bien afilado, que sea grande, de 26 a 30 cm. De largo por 4 a 5 cm. De ancho.

Para obtener **“tronchos”** de pescado, se practica el corte igual que el de la rueda, pero con la diferencia de que su

forma puede ser distinta y cortarse con piel y espinas o no. De filete de pescado grande también se puede extraer tronchos que se pican en este caso, en forma de cuadrícula. El troncho se obtienen, principalmente, del recorte de los filetes y de la carne más delgada cercanas a la cola.

Para preparar platos de **“masas”** de pescado, se obtienen de la cabeza y ventrecha, después de quitarles las agallas y sancochar el pescado, ya que en crudo es difícil hacerlo.

Otro procedimiento consiste en **“asar”** la cabeza y ventrecha en el horno, pero de esta forma no se obtiene caldo.

Existen procedimientos manuales y mecánicos para efectuar el corte de la cabeza y ventrecha, de acuerdo con el tamaño del pescado y la existencia de recursos en la cocina, como es la sierra eléctrica, etc.

Para efectuar el corte manual de la cabeza y la ventrecha, se coloca horizontalmente el pescado, en la mesa, con el lomo hacia arriba y la cabeza a la derecha, se sujeta por la cola y se le da un corte transversal profundo, por debajo de la aleta dorsal, para separar la cabeza, ventrecha y parte del vientre, del resto del cuerpo.

Si el espinazo no se puede cortar con el cuchillo, se emplea una hachuela o hacha, utilizando aquél como guía en este caso.

Después de separar el cuerpo de la cabeza, se sujeta ésta con la mano izquierda y se asienta sobre la nariz para cortarles ambos cachetes y extraerles las agallas.

La cabeza, cachetes y ventrecha se aprovechan como subproducto en distintos platos.

El pescado entero, escamado, eviscerado, sin agallas, cortadas todas sus aletas, se pueden utilizar igual que el pescado pequeño, para asar, grillar o a la parrilla. Se deben hacer incisiones a todo lo largo de ambos lados para su adobo y cocción.

Es necesario recordar que el pescado mediano de más de 10 libras tiene el vientre y la cabeza muy desarrollados en relación con el cuerpo, no pasando esto con los grandes de más de 50 libras, cuyos cuerpos están más desarrollados que el vientre y la cabeza.

### **Aprovechamiento del pescado.**

Es necesario destacar que de acuerdo con el peso que tenga el pescado y según su empleo, se obtienen aprovechamientos diferentes, pues en el pescado con un peso superior a 7 libras se puede aprovechar un 60 – 80 %, mientras que en los menores de 7 libras se logran los siguientes aprovechamientos

<b>Empleo.</b>	<b>Aprovechamiento.</b>
Asados enteros	80 %
Filetes	40 %
En ruedas	70 %
Frito o grillé	100% (pequeño tamaño, que se emplean enteros)

### **Sazones para el pescado.**

El pescado debe ser sazonado con sal, picante natural o pimienta (si es posible blanca) y limón o naranja agria (vinagre como sustituto). Se pueden emplear también otros condimentos y especies, variando de acuerdo al plato que se vaya a preparar.

Cuando se sazona con sal grandes cantidades de pescado, no debemos perder tiempo agregándole la sal uno a uno. Se puede rociar una tártara con la sal, se coloca una camada de pescado sobre ella y se esparce nuevamente sal sobre el pescado.

También se puede preparar una salmuera (agua y sal) algo espesa, la cual se esparce sobre el pescado, obteniéndose mejores resultados pues se realiza con más facilidad.

Existen otros ingredientes que son factibles de utilizar en el caso de pescado a guisar, estofar, escalfar, preparar en el horno, etc.

### **Otros aprovechamientos del pescado.**

Se consideran como subproductos del pescado: la cabeza y sus masas, el espinazo, la ventrecita, la cola, las huevas y los restos resultantes de la extracción de filetes.

Con la cabeza, ventrecita, parte muy espinosa anterior a la cabeza, se puede preparar caldos muy sustanciosos.

Igualmente se emplea con este fin la cola, la que también se emplea para extraerle la gelatina.

### **Las masas se pueden emplear para preparar:**

- ☐ Enchilado.
- ☐ A la catalana.
- ☐ Rebozada.
- ☐ Fritas.
- ☐ En salsa agri dulce.
- ☐ Con mayonesa y otras salsas frías.
- ☐ Ensaladas.
- ☐ Empanadas.
- ☐ Pasteles.
- ☐ Pasta de bocaditos.
- ☐ Canapés.
- ☐ Croquetas.
- ☐ Albóndigas.
- ☐ Pulpeta.
- ☐ Diferentes tipos de platos con arroz.

Las huevas de pescado también son aprovechables para freír, guisar o rebozar, para lo cual se hervirán primero, sacándoles posteriormente la piel que las cubre.

El pescado oscuro no sirve para hacer caldo, pues este resulta oscuro y de sabor desagradable.

### **Almejas al horno**

#### **Ingredientes:**

- 40 almejas.
- aceite de oliva virgen.
- 2 dientes de ajo.
- perejil.
- 8 cebollinos.
- 1 cebolleta tierna.
- 1 puñado de pan rallado.
- sal.
- perejil.

#### **Elaboración:**

1. El ajo, la cebolleta, el perejil y el cebollino, todos finamente cortados, los mezclamos con pan rallado y sal. Ligamos esta mezcla con aceite, hasta conseguir una especie de aderezo provenzal.

2. En un cazo, con un poco de agua, abrimos las almejas al calor. Guardamos el caldo que suelten y colocamos las almejas en una fuente de horno. Ponemos encima de cada almeja un poco de aderezo provenzal y gratinamos de tres a cinco minutos.

3. El caldo se calienta y se vierte sobre las almejas antes de servir las. Podemos decorar el plato con un poco de cebollino.

### **Atún asado**

#### **Ingredientes:**

- 2 rodajas de atún de 400 gramos cada una.
- 2 tomates.
- sal.
- caldo de pescado o agua.
- 2 cebolletas.
- 2 pimientos verdes.
- 3 dientes de ajo.
- 1 vaso de chacoli.
- 3 cucharadas de salsa de tomate.
- aceite.

#### **Elaboración:**

1. La verdura (tomates, cebolletas y pimientos) se corta en juliana y se pocha con los tres dientes de ajo y aceite de oliva. El atún, sin piel y salado, se dora en una sartén, a fuego lento, vuelta y vuelta.

2. Colocamos la mitad de la verdura pochada en el fondo de un recipiente de horno y encima ponemos el atún. Sobre el atún se distribuye el resto de la verdura y bañamos el conjunto con chacoli.

3. Metemos la fuente en el horno, a 180 grados, durante quince o veinte minutos, dependiendo del grosor del atún. Si fuese necesario, se riega con caldo o agua. Pasado el tiempo señalado, se saca el atún del horno, se le agrega salsa de tomate como guarnición y se sirve.

### **Atún en fritada**

#### **Ingredientes:**

- 800 gramos de atún en conserva natural.
- 5 cebolletas.
- 2 tomates pelados.
- 2 pimientos verdes.
- 1 pimiento rojo.
- 3 dientes de ajo.
- 1 patata grande frita.
- aceite.
- sal.
- un cuarto de litro de salsa de tomate.
- perejil picado.
- media guindilla.

#### **Elaboración:**

1. Las cebolletas, los tomates, los pimientos y los ajos se cortan en juliana y se pone todo a pochar, a fuego lento, con aceite, en una cazuela ancha. Agregamos la guindilla y sazonomos.

2. Cuando este todo bien rehogado, añadiremos la salsa de tomate, y cuando esta comience a hervir, agregamos el atún, en pedazos gruesos. Probamos de sal y dejamos al fuego durante cinco minutos.

3. Añadimos la patata frita troceada, espolvoreamos con perejil y servimos.

**Atún a la mandarina** (da 4 raciones) 4 filetes de atún (1 ½ libras en total), de ¼ o ½ pulgada de grosor

**Adobo de mandarina:**

¼ taza de salsa de soja

¼ taza de jugo fresco de mandarina

2 tiritas (de ½ pulgada cada una) de cáscara de mandarina

3 cucharadas de miel de abejas

2 cucharadas de aceite de sésamo oriental

3 dientes de ajo, machacados

2 cebolletas, limpias; la parte blanca machacada y la parte verde bien picadita (se utiliza como adorno)

1 cucharada de jengibre fresco, machacado

2 tiritas de cáscara de limón (de 1 ½ pulgadas cada una)

1 estrellita de anís estrellado (opcional)

1 cucharada de aceite de sésamo oriental, para untar el atún

2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas (preferiblemente una mezcla de semillas negras y blancas)

1. Caliente previamente el horno para asados a la parrilla hasta que esté bien caliente

2. Enjuague los filetes de pescado y escúrralos dándoles palmaditas.

3. Mezcle todos los ingredientes del adobo en un recipiente llano. Coloque los filetes de atún en una bandeja inoxidable para hornear y viértale el adobo por encima. Adobe el atún, tapado, en el refrigerador durante 30 a 60 minutos, volteando los filetes una o dos veces.

4. Escorra los filetes de atún y séquelos con una servilleta. Unte los filetes con aceite de sésamo. Ase el atún a la parrilla un minuto por cada lado o hasta que esté cocinado al gusto. Espolvoree la parte verde de las cebolletas y las semillas de sésamo sobre los filetes y sírvalos de inmediato.

**Aguja a la criolla (4 raciones)**

**Ingredientes**

Filete de aguja	800 g
Vino blanco	100 ml
Salsa criolla	200 ml
Limón	1 unid.
Perejil	(al gusto)
Cebolla	30 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

**Elaboración**

Elaborar la salsa criolla según receta no. 9. Cocinar al horno la aguja con vino blanco, sal y pimienta. Extraer los filetes y agregar la cebolla cortada en juliana, la salsa criolla y el jugo de limón. Reducir hasta espesar la salsa.

**Bacalao a la cubana (4 raciones)**

**Ingredientes**

Bacalao	700 g
Aceite de oliva	50 ml
Cebolla	50 g
Ajo	40 g
Pimientos verdes y rojos	50 g
Perejil	(al gusto)
Caldo de pescado	200 ml

Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Papas	100 g
Azafrán	(al gusto)
Pan rallado	60 g
Vino blanco	50 ml

**Elaboración**

Desalar, lavar y hervir el bacalao, quitar las espinas y el pellejo. Cortarlo en pedazos irregulares y marinarlo con cebolla, ajo, pimientos rojos y verdes, y perejil. Agregar caldo de pescado y vino hasta cubrir. Puntear de sal y pimienta, y dar color con el azafrán. Añadir las papas cortadas ordinariamente para escalfarlas y agregar pan rayado.

**Bacalao a la casera**

**Ingredientes:**

- 4 lomos de bacalao desalado.
- harina.
- pan rallado.
- 250 gramos de salsa de tomate.
- 4 pimientos verdes.
- 2 ajos.
- perejil picado.
- 1 cebolla.
- aceite y sal.

**Elaboración:**

1. Los filetes de bacalao se pasan por harina, se fríen ligeramente por ambos lados y se colocan en una fuente de horno.
2. La cebolla picada y los pimientos cortados en aros se ponen a pochar en una sartén, con una pizca de sal. Cuando la cebolla este dorada, se añade la salsa de tomate, se mezcla bien y se bañan los lomos de bacalao.
3. Se hace una mezcla de pan rallado, dos dientes de ajo picados y perejil y se espolvorea con ella los lomos. Se mete la fuente en el horno fuerte, durante unos cinco minutos, hasta que el bacalao se dore.

**Bacalao al alioli**

**Ingredientes:**

- 4 filetes de bacalao.
- 4 huevos.
- 2 patatas.
- 2 zanahorias.
- media coliflor.
- 200 gramos de judías verdes.

**Alioli:**

- 2 ajos.
- 1 vaso de aceite de oliva.
- media patata cocida.
- sal.

**Elaboración:**

1. Limpiamos bien las verduras y troceamos en bastoncitos las judías y las zanahorias. La coliflor, una vez limpia, la separamos en ramilletes.
2. Lo ponemos todo en una cazuela, con un litro y medio de agua y dejamos que hierva durante diez minutos. Entonces



añadimos los trozos de bacalao desalado y esperamos a que cueza ocho minutos más.

3. Por otra parte, cocemos las patatas sin pelar y los huevos. Cuando todo este cocido, pelamos las patatas y los huevos y los troceamos.

4. Sacamos las verduras y el bacalao y lo mezclamos con las patatas cocidas y los huevos. Rociamos todo con la salsa alioli y servimos.

### **Bacalao al pil pil**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Neto:</b>
Bacalao _____	145 g.
Aceite _____	58 g.
Ajo _____	10 g.
Pimienta _____	10 g.

**Preparación:** Cortar el bacalao de la parte más gruesa, en trozos de 5 cm. Ponerlo en remojo con poco agua durante 10 horas, escamar y lavar en agua corriente. Ponerlo en una cazuela cubierta de agua con el pellejo hacia abajo, al fuego durante 35 min. a 60oC de calor sacarle el agua o caldo de la cocción. Pelar y picar finamente el ajo.

**Elaboración:** Poner el aceite en una cazuela de barro, colocar la cazuela sobre el fuego, incorporar el ajo. Retirar del fuego antes que el ajo tome color, introducir el bacalao e incorporar 10 g. de caldo de la cocción. Poner la cazuela en el fuego a una temperatura de 80oC. Hacerle unos movimientos de vaivén en redondo para que la salsa cuaje. Hay clientes que prefieren comer esta preparación con guindillas (pimientos rojos picante) o ají picante finamente cortado.

**Presentación:** En la propia cazuela de barro, fuente o plato hondo.

### **Bacalao con cangrejos de río, a la riojana**

#### **Ingredientes:**

- 4 trozos de bacalao.
- medio kilo de cangrejos.

#### **Para la salsa:**

- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 4 tomates maduros.
- pimienta negra.
- 1 trozo de guindilla.
- 1 pimiento choricero.
- 1 vaso de caldo de la cocción del bacalao.

#### **Elaboración:**

1. El bacalao se corta en trozos pequeños a los que se le quita la piel y las espinas, con las cuales haremos un caldo o fumet.
2. Picamos finamente la cebolla y el ajo y los ponemos a rehogar en una cazuela, con un chorro de aceite. A continuación, agregamos los tomates picados y dejamos que se hagan. Se pasa por el pasapure y se añaden los cangrejos, la carne del pimiento choricero, el caldo del bacalao y la guindilla. Dejamos que cueza durante cinco minutos.

3. En una sartén con aceite freímos el otro diente de ajo fileteado. Cuando este doradito lo retiramos y reservamos.

En ese mismo aceite freímos los trozos de bacalao.

4. Para servir, colocamos en el fondo la salsa, encima el bacalao frito y a su lado los cangrejos. Para terminar, ponemos los ajos fritos y una ramita de perejil.

### **Bacalao fresco con champiñones**

#### **Ingredientes:**

- 4 trozos de bacalao de 200 gramos.
- 1 patata nueva.
- 150 gramos de champiñones.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cebolleta.
- aceite.
- caldo de pescado.
- perejil picado.
- sal y azafrán.

#### **Elaboración:**

1. En una cazuela ancha, con aceite, ponemos a rehogar la cebolleta y el ajo bien picaditos, con unas hebras de azafrán. Cuando empiece a dorarse, añadimos los champiñones fileteados y la patata cortada en rodajas finas, rehogándolo todo.
2. Añadimos el caldo y lo dejamos cocer por espacio de 15-20 minutos. No importa que se rompan las patatas porque así se espesa la salsa y no será necesario utilizar la harina.
3. Se añade el bacalao sazonado, dándole la vuelta a los tres minutos, y algo más de caldo si fuera necesario. Ponemos a punto de sal, espolvoreamos con perejil picado y servimos.

### **Bacalao a la llauna**

#### **Ingredientes:**

- kilo y medio de bacalao en lomo desalado.
- 1 cabeza de ajo.
- sal.
- 2 decilitros de aceite de oliva.
- carne de pimiento choricero.
- un cuarto litro de salsa de tomate.
- 500 gramos de alubias blancas cocidas con puerro.
- zanahoria.
- cebolla.
- caldo de pescado.
- pan frito.
- perejil.
- harina.
- huevo.

#### **Elaboración:**

1. Una vez desalado el bacalao, pasamos los trozos por harina y huevo y los freímos ligeramente en una sartén donde habremos puesto un diente de ajo entero y aplastado. Los pasamos a una cazuela donde estar la salsa de tomate.
2. En un poco de aceite de freír el bacalao, freímos el resto de los ajos, también enteros y aplastados. Añadimos la carne del pimiento choricero y el caldo de pescado. Rehogamos y colamos.
3. A continuación lo agregamos a la cazuela del bacalao. Ponemos alrededor las judías cocidas y colocamos sobre el bacalao el pan frito machacado con el perejil. Metemos la

fuelle en el horno, a 180 grados, entre 5-10 minutos aproximadamente, hasta que se termine de hacer.

## **Bacalao mechado**

### **Ingredientes:**

- 4 tajadas de bacalao salado.
- 300 gramos de salm3n ahumado.
- 4 dientes de ajo.
- medio litro de aceite virgen.
- salsa de tomate.
- perejil picado.

### **Elaboraci3n:**

1. Desalamos el bacalao y lo mechamos con el salm3n. En una cazuela de barro, con aceite, ponemos a dorar los dientes de ajo enteros. Cuando est n bien doraditos, los retiramos y reservamos.
2. Freimos a continuaci3n el bacalao, tres minutos por cada lado, en primer lugar con la piel hacia arriba. Apartamos la cazuela del fuego y retiramos el aceite, dejando s3lo el bacalao.
3. Esperamos a que el aceite se temple y lo vamos agregando, poco a poco, a la cazuela del bacalao, fuera del fuego, al mismo tiempo que movemos el recipiente constantemente para que la salsa ligue al pil-pil. Esta operaci3n dura un cuarto de hora.
4. Una vez ligada la salsa, le ponemos cuatro cucharadita de salsa de tomate encima de cada tajada y un diente de ajo frito. Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

## **Bacalao con migas**

### **Ingredientes:**

- 800 gramos de bacalao desmigado y desalado.
- 80 gramos de migas de pan duras.
- 6 dientes de ajo.
- 4 tomates pelados.
- aceite.
- sal.
- guindilla.
- perejil picado.

### **Elaboraci3n:**

1. En una sart3n, con un chorro de aceite, doramos el ajo y un trozo de guindilla picaditos. Añadimos las migas y removemos bien para que no se agarren.
2. Cuando est3n doradas, añadimos el bacalao desmigado, rehogamos un poco y agregamos el perejil picado y agua.
3. Dejamos al fuego hasta que se evapore el agua. Cortamos un tomate en rodajas finas y las colocamos en un plato en forma de arco. En el centro colocamos el bacalao con migas y servimos.

## **Bacalao con tomate**

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de bacalao desalado en trozos.
- media guindilla.
- medio kilo de pimientos morrones asados y pelados.
- 1 litro de salsa de tomate.

### **Elaboraci3n:**

1. La salsa de tomate, con la guindilla, se pone a calentar a fuego lento en una cazuela.

2. Cuando empiece a hervir, echamos los trozos de bacalao con la piel hacia abajo. Dejamos cocer a fuego lento de diez a quince minutos, dependiendo del grosor de las tajadas.
3. Transcurrido este tiempo, añadimos los pimientos en tiras, dejamos cocer tres minutos m3s y servimos.

## **Bacalao con vinagreta**

### **Ingredientes:**

- 4 lomos de bacalao.
- 4 pimientos verdes asados.
- 2 ajos.

### **Vinagreta:**

- 1 cebolleta.
- 1 ajo.
- 1 tomate pelado, cortado en dados.
- aceite.
- vinagre.
- perejil picado.
- sal.

### **Elaboraci3n:**

1. Los lomos de bacalao, una vez desalados y troceados, se frien en aceite, en el que previamente se ha sofrito un ajo entero.
2. Una vez que el bacalao este frito, se cogen los pimientos asados y se disponen en tiras en el fondo de los platos.
3. Encima del pimiento se colocan los trozos de bacalao y todo se aliña con la vinagreta resultante de mezclar el aceite, el vinagre y la sal con el resto de los ingredientes bien picados.

## **Bonito fresco al jerez**

### **Ingredientes:**

- 4 rodajas de bonito.
- 1 pimiento verde.
- 1 cebolleta.
- harina.
- 1 tomate maduro.
- 1 vaso de jerez seco.
- aceite.
- sal.
- salsa de tomate.
- la parte blanca de algunos puerros.
- 4 dientes de ajo.

### **Elaboraci3n:**

1. Las verduras se pican y se sofrien con un chorro de aceite, a fuego suave. Condimentamos y añadimos la salsa de tomate.
2. Mientras tanto, se salan las rodajas de bonito y se pasan por harina. Cuando la verdura este pochada, se colocan encima las rodajas de bonito y se baña todo con el vino de jerez.
3. El conjunto se deja hervir hasta que el bonito este guisado, unos tres o cuatro minutos aproximadamente por cada lado, dependiendo del grosor de las rodajas.

## **Brochetas de gallo**

### **Ingredientes:**

- 8 filetes de gallo.
- 8 champiñones pequeños.

- 8 tomates cereza.
- 2 pimientos verdes.
- aceite.
- 1 cucharada de orégano.
- 1 limón.
- 4 palos de brochetas.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Los filetes de gallo se cortan por la mitad y se salan. Los champiñones se limpian y se cuecen en agua con sal unos minutos, sólo para blanquearlos. Si son muy pequeños, no hace falta. Cortar los pimientos verdes en ocho trozos.
2. Los distintos ingredientes se pinchan en las brochetas, alternándolos: el tomate, el pescado, el pimiento y los champiñones.
3. Las brochetas sazonadas se fríen en una plancha o sartén, con un poquito de aceite, durante tres o cuatro minutos por cada lado. Se sirven acompañadas de limón y espolvoreadas con orégano.

#### **--- calamares rebozados ---**

No tiene secreto alguno: buen pescado, buena harina, buen aceite... El único "secreto" consiste en la harina con que se prepara, no ya los calamares, sino todo el pescado, que debe ser una harina especial para freír, normalmente se trata de una harina mas gruesa, mas basta, pero es la que hace que al freír, no se apelmace y la capa de rebozado resultante sea mínima. Si se utiliza una harina demasiado fina, depende como lo hagas, o se te cae el rebozado, o si se hace demasiado húmeda, terminas con una capa demasiado grande de harina semi-frita encharcada en harina. Aquí, en boqueronolandia ( malaga, tierra de boquerones), en cada pueblo varias marcas locales de harina, e incluso mezclas personales de algunos panaderos, que para cada cual es la mejor. A nivel nacional, para no complicarte la vida te recomendaria utilizaras harina gallo para fritos y rebozados, que creo es la que mas facilmente podras encontrar. Troceas el pescado en rodajas, lo sazonas al gusto, en un plato llano viertes la harina, pasas las rodajas por la harina, y lo fries a fuego vivo en aceite de oliva por supuesto, en freidora sale mejor que en sarten. Sacar, escurrir muy bien, al plato. Acompañar con una ensalada fresca ó pipirrana. Como salsa una mayonesa con ajo suave, o alioli. Segun los canones, vino blanco, pero en verano...cerveza fresquita es muy sencillo, pero a la vez es difícil de dar con el punto exacto de sal, harina, tiempo de fritura, pero poco a poco le iras cogiendo el punto.de todas maneras, un consejo : mejor poco hecho, que demasiado frito.

#### **--- calamares con patatas ---**

##### **Ingredientes**

Calamares  
Pimentón dulce  
Patatas  
Vino blanco  
Tomate maduro  
Laurel  
Ajo y perejil  
Aceite  
Cebolla

Sal

#### **Preparación:**

1) sofreímos en una cacerola y en un buen aceite de oliva la cebolla (picada), el ajo y perejil (también picados), un tomate o dos (sin piel y troceado). Añadimos los calamares (limpios, a trozos y sin piel), 1/2 vaso de vino, una hoja de laurel y el pimentón. Dejamos cocer tapado. 2)una vez están cocidos los calamares, se le echan las patatas a dados (tipo bravas). Si hace falta se les echa agua hasta cubrir las patatas, y se deja cocer tapado. ¡que os aproveche y a disfrutar que son 2 días! Pd: este plato es ideal como plato único. Para consumirlo con todo su sabor es aconsejable una vez servido en el plato "chafar" las patatas con el tenedor y removerlas bien con la salsa. Al comerlas cogemos las patatas y juntamente un trozo de calamar...

Por si no ha quedado muy claro, los calamares se añaden cuando el sofrito está casi hecho.

#### **--- calamares a la sidra ---**

##### **Ingredientes**

para 6 personas:

1 kg de calamares  
5 dientes de ajo  
1 ramillete de perejil  
2 rebanadas de pan tostado  
Pimienta  
Sal  
Pimentón picante  
Coriandro  
1 l. De sidra dulce  
100 gr de mantequilla  
1 cucharada sopera de aceite de oliva

#### **Preparación:**

corta los calamares en trozos de 1 ó 2 cm. Funde la mantequilla y añade la cucharada de aceite de oliva. Echa los calamares y dóralos a fuego vivo, después añade el pimentón y los granos de coriandro. Remuévelo durante un par de minutos. Añade los dientes de ajo cortados groseramente y después añade la mitad de la botella de sidra. Déjalo hervir durante 30 minutos, los calamares deberán tomar un color dorado. Añade el perejil finamente picado, las dos rebanadas de pan desmigadas groseramente, sal y abundante pimienta. Añade el resto de la sidra y revuelve mientras hierve a fin de deshacer el pan. Déjalo cocer durante 1h 30m de manera que la salsa espese. Pruébalo y rectifica de sal y pimienta. Continúa la cocción a fuego muy lento con el puchero tapado. Destápalo 5 minutos antes de servir. Si lo deseas, puedes añadir un vasito de calvados.

#### **Calamares a la vinagreta negra**

##### **Ingredientes:**

- 2 calamares grandes.
- 2 cebolletas.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen.
- 1 cucharada de vinagre.
- 1 diente de ajo.
- aceite y sal.

### **Elaboración:**

1. Se limpian los calamares, reservando las tintas. Los tentáculos se pueden hacer a la plancha o se congelan para hacer algún relleno otro día.
2. Por otra parte, cortamos la cebolla en juliana y la rehogamos en aceite. Cuando veamos que está en su punto, incorporamos las tintas con un poco de agua y dejamos reducir al fuego durante cinco minutos. Después, escurrir bien y poner en el plato.
3. En una sartén, con aceite bien caliente, freímos los calamares cortados en tiras. Cuando estén fritos, los retiramos, los ponemos en el plato y rociamos con vinagre.
4. Con el aceite sobrante de freír los calamares se hace un refrito con el ajo fileteado y se vuelca sobre los calamares antes de servirlos.

### **Calamares con vegetales. (4 personas)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso neto</b>
Calamar limpio	¾ de libra
Zanahoria	1 mediana
Papa	1 mediana
Habichuelas	¼ taza
Acelga	2 hojas
Vino seco	3 cucharadas
Caldo de pescado o de calamar	½ taza
Aceite	3 cucharadas
Sal	1 cucharadita
Salsa criolla	8 cucharadas

#### **Pasos:**

1. Elaborar salsa criolla.
2. Elaborar caldo de pescado o de calamar.
3. Lavar y pelar la zanahoria y cortar en jardinera mediana y blanquear.
4. Lavar y pelar las papas y blanquear.
5. Lavar y cortar la acelga.
6. Lavar y cortar las habichuelas.
7. Cortar los calamares.
8. Saltear en aceite.
9. Incorporarle el caldo, cuando estén blandos incorporarle la salsa criolla y dejar cocinar unos 10, cuando termine la cocción perfumar con vino

### **Calamares rellenos. (para 4 personas).**

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso neto</b>
Calamar	1 ¾ libra
Cebolla	¾ taza
Jamón	¼ libra
Pan rallado	¼ taza
Aceite	¾ taza
Ajo	2 dientes
Vino tinto	¼ taza
Caldo de pescado o de calamar	¾ taza
Sal	2 cucharaditas
Pimienta molida y nuez moscada	Una pizca
Hoja de laurel	1 hoja pequeña

#### **Pasos:**

1. Tener dispuesto pimienta molida, migas de pan, aceite, hojas de laurel, vino tinto, nuez moscada y sal.
2. Tener dispuesto caldo de pescado.

3. Pelar, lavar y escoger ajo y cebolla y picar finamente.
4. Descortezar el pan y sacar las migas.
5. Moler jamón.
6. Formar una farsa con el jamón y migas de pan.
7. Rellenar el cuerpo de los calamares con la farza.
8. Terminar de rellenar con la cabeza de forma que los tentáculos sobresalgan.
9. Atravesar con un palillo para sujetar la cabeza.
10. Sazonar con sal y pimienta.
11. Saltear los calamares en aceite, con cuidado.
12. Saltear el ajo, la cebolla.
13. Después incorporar el laurel, vino tinto, nuez moscada, la tinta del calamar.
14. Incorporar el caldo de pescado.
15. Incorporar los calamares rellenos cuidadosamente en este caldo.
16. Tapar y dejar cocinar hasta que ablanden.

### **Calamares rellenos**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de calamares.
- 2 huevos.
- 50 gramos de jamón.
- 1 diente de ajo.
- perejil.
- 5 gramos de pan rallado.
- un huevo batido.

#### **Salsa:**

- 1 kilo de cebollas.
- 1 vaso de salsa de tomate.
- aceite.
- sal.
- tinta de chipirones.
- arroz blanco cocido

#### **Elaboración:**

1. Los calamares, bien limpios y vuelto del revés, se rellenan con los ingredientes del relleno y las patas picadas.
2. En una cazuela con aceite se pone a pochar el kilo de cebollas bien picadas. Cuando estén doraditas, se incorpora la salsa de tomate, la tinta machacada con sal y el agua. Se deja cocer a fuego suave durante 8-10 minutos. La salsa se tritura con el pasapure y se cuele con el chino.
3. Se sazonan los calamares y se agregan a la salsa, dejándolo cocer todo, a fuego lento, con la cazuela tapada, durante veinte minutos.
4. Se unta una tarta con aceite, se pone en el fondo una ramita de perejil, se llena de arroz blanco y se desmolda. Los calamares se sirven con salsa y los moldes de arroz.

### **Calamares en su tinta. ( 4 personas)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso neto</b>
Calamar limpio	1 ½ libra
Cebollas	2 pequeñas
Ají	6 grandes
Ajo	2 dientes
Aceite	½ taza
Vino seco o tinto	¼ taza
Pasta de tomate	1 ½ cucharada



Caldo de pescado o de calamar	1 litro
Sal	2 cucharaditas
Laurel	1 hoja pequeña
Pimienta blanca molida	Una pizca

#### **Pasos:**

1. Pelar y cortar cebollas en jardinera.
2. Lavar los ajíes y cortar en jardinera.
3. Pelar y picar finamente el ajo.
4. Abrir la botella de vino tinto.
5. Lavar bien los calamares y cortar en rodajas de 2 centímetro, sazonar con sal y pimienta.
6. Tener dispuesto, aceite, pasta de tomate, pimienta molida, hoja de laurel y sal.
7. Elaborar caldo de pescado o de calamar.
8. Saltear en aceite los ajos, ajíes, cebolla y calamares, luego adicionar la pimienta, vino tinto, pasta de tomate, agregar el caldo de pescado con la tinta diluida.
9. Puntear con sal.
10. Terminar su cocción y dejar reducir.

### **Calamar a la plancha. (para 6 personas)**

Ingredientes	Peso neto
Calamares medianos	5 ó 6 unidades por persona
Aceite de oliva o vegetal	½ vaso (mediano)
Ajo	5 dientes
Perejil	1 ramita
Sal	Al gusto

#### **Pasos:**

1. Lavar bien. Limpiar bien los calamares, desechando las patas y todo lo que tiene en el interior. Poner una plancha al fuego, con una cucharada sopera de aceite e ir colocando los calamares.
  2. Mantener el fuego lento e ir girando los calamares, por las dos caras, evitando que se quemen. No más de 2-3 minutos por cada lado.
  3. Justo en el momento de retirarlos de la plancha, espolvorear con la sal.
  4. En un bolo echar el resto de aceite y se añaden los ajos y el perejil, picados lo más finamente posible, mezclarlo todo bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
  5. Colocar los calamares en una fuente y echar por encima el aceite con el ajo y el perejil picados.
- Servir caliente. Se puede acompañar con unas rodajas de tomate y un poco de lechuga cortada finamente.

### **Chipirones en su tinta. (calamar tierno). (para 6 personas).**

Ingredientes.	Peso neto
Calamar	3 libras
Pimiento rojo	1 unidad
Pan (panadería)	½ pan
Ajo (dientes)	3
Bolsa de tinta (del calamar)	2
Vino blanco o vino seco	¼ de taza (café con leche)
Pimienta negra molida	¼ cucharadita
Aceite de oliva o vegetal	½ vaso (mediano)

#### **Pasos:**

1. Limpiar los calamares guardando la tinta en un vaso, volverlos del revés, rellenarlos con las patas bien limpias y troceadas y reservarlos.
2. Poner una cazuela al fuego y echar el aceite, cuando esté caliente, bajar el fuego y echar el pimiento cortado en trozos pequeños.
3. Cuando el pimiento esté blando, echar el pan, partido en trozos.
4. Los ajos pelados y partidos por la mitad.
5. Cuando el pan esté dorado, echar el vino y un pellizco de pimienta, remover todo y apartar del fuego.
6. Colocar sobre un vaso o sobre un bolo pequeño, un colador muy fino y hacer pasar por el la tinta de los calamares y de las bolsitas de tinta, removiendo constantemente, de forma circular, con una cucharita y añadiendo poco a poco, sobre el colador, hasta 2 cucharadas de agua, para facilitar el colado de la tinta.
7. Poner la tinta en el vaso de la batidora y añadir todos los componentes del sofrito, pimiento, ajos, pan, vino y aceite. Batir bien hasta que esté totalmente triturado, con el aspecto de un puré fino.
8. Poner de nuevo al fuego la cazuela y echar en ella la salsa, añadir los calamares, remover bien para que se mezcle y cubrir de agua.
9. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y mantener a fuego lento, con la cazuela tapada, durante unos 15 a 20 minutos.
10. Durante este tiempo, vigilar que no queden secos y mover de vez en cuando para evitar que se peguen al fondo.
11. Transcurrido este tiempo, salar al gusto (nunca antes), dejar hervir un minuto y apartar.

Servir acompañados de arroz blanco y/o de unos costrones de pan frito.

### **Calamares rellenos mar del sur (4 raciones)**

Típica preparación de origen vasco. Se presenta enriquecida con nuevos ingredientes y salsa.

#### **Ingredientes**

Calamares medianos	500 g
Jamón	150 g
Alcaparra	30 g
Cebolla	100 g
Huevos duros	2 unid.
Crema de leche	200 g
Mantequilla	50 g
Ron añejo	50 ml
Vino blanco	100 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Aceite	20 ml
Pan rallado	40 g

#### **Elaboración**

Sofreír la cebolla en mantequilla. Incorporar los tentáculos y la mitad de las alcaparras trituradas, y el jamón sazonado con sal y pimienta. Mezclar con huevos duros y añadir vino blanco. Rellenar los calamares con esta farsa, coser la parte superior para que no se vacíen y sofreír en aceite mezclado con mantequilla. A media cocción agregarle el ron. Poco

después el pan rallado, el resto de las alcaparras y dejar cocinar a fuego lento y tapado. Puede emplearse pasas en vez de alcaparras.

### **Cangrejo relleno (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Cangrejo santoyo grande	1 unid.
Masa de cangrejo y/o pescado	60 g
Camarones	60 g
Vino blanco	100 ml
Salsa picante	(al gusto)
Pimentón	30 g
Queso	60 g
Hojas de lechuga	
Sal	(al gusto)
Pimienta blanca	(al gusto)

#### **Elaboración**

Confeccionar una farsa con la masa del cangrejo, el pescado, y los camarones, añadiéndole vino blanco y salsa picante. Salpimentar al gusto. Cubrir con queso y gratinar durante 2 ó 3 minutos al horno. Introducir la farsa dentro del carapacho previamente preparado.

### **Camarones al sofrito en cazuela.**

(4 raciones)

#### **Ingredientes**

Camarones limpios	450 g
Pimiento morrón	75 g
Tomate natural limpio	75 g
Cebolla	75 g
Zanahoria	75 g
Ajo	10 g
Mantequilla	35 g
Aceite	35 ml
Vino blanco	80 ml
Perejil	(al gusto)
Tornillo molido	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Ron añejo	58 ml

#### **Elaboración**

Saltear en aceite y mantequilla la cebolla en jardinera, la zanahoria cortada en brunesa y el ajo, hasta dorarlos. Añadir las especias, tomate y pimiento en jardinera pequeña. Saltear unos minutos. Agregar vino y camarones. Cocinar durante 3 minutos. Sacar los camarones y reducir la salsa. Incorporar nuevamente los camarones y flamear con el ron. Espolvorear con perejil trinchado finamente.

### **Cabracho con salsa de pimientos rojos**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de cabracho.
- 1 lata de pimientos rojos.
- medio kilo de almejas.
- 12 gambas.
- 2 dientes de ajo.
- perejil picado.
- aceite y sal.

#### **Salsa:**

- 1 bote de pimiento rojo.
- 1 cebolla o cebolleta.
- aceite y sal.

#### **Elaboración:**

1. El pescado, limpio, fileteado y sazonado, se cuece al vapor, junto con las almejas, durante cinco minutos, en un caldo de verduras.
2. La cebolla o cebolleta picada se pone a pochar en una sartén con un poco de aceite. Se le añaden los pimientos y se saltean. Se cubre con agua, se sazona y se deja cocer durante veinte minutos. Finalmente, se pasa por la batidora.
3. Ponemos la salsa en el fondo del plato y colocamos los filetes de cabrachos y las almejas sobre ella.
4. Por ultimo, salteamos las gambas en una sartén, con un poco de aceite, y las colocamos junto al pescado y las almejas.

### **Carrilleras de rape a la mostaza**

#### **Ingredientes:**

- 4 carrilleras de rape.
- medio litro de leche.
- 3 cucharadas de harina.
- 3 cucharadas de mostaza.
- 1 limón.
- perejil picado.
- aceite y sal.

#### **Elaboración:**

1. Disponemos las carrilleras sobre una fuente resistente al horno. Aparte, en una sartén, con un poco de aceite, doramos la harina. Posteriormente agregamos la leche y cocemos a fuego medio hasta que espese.
2. Ponemos a punto de sal y añadimos la mostaza y un poco de limón. Vertemos esta salsa sobre el pescado y espolvoreamos con perejil.
3. Metemos la fuente en el horno, a 150 grados, durante 20 minutos. Retiramos la fuente del horno y servimos adornando con una cucharada de mostaza.

### **Carrilleras de rape con calabacín**

#### **Ingredientes:**

- 800 gramos de carrilleras de rape.
- 4 obleas de pasta brick.
- 1 vaso de aceite.
- zumo de limón.
- 2 dientes de ajo.
- perejil picado.
- sal.
- pimienta.

#### **Crema de calabacín:**

- 1 calabacín.
- medio litro de agua.
- sal.
- aceite.
- 1 patata.

#### **Elaboración:**

1. El rape se corta en tiras gorditas, se salpimenta y se tiene en adobo, durante una hora, con aceite de oliva, zumo de limón, perejil picado y ajo machacado.
2. Las obleas de brick se cortan en tiras largas y anchas. Cada tira de rape se enrolla con una oblea y se fríe en aceite caliente.
3. Para hacer la crema, se ponen a cocer el calabacín y la patata pelada y troceada. Cuando todo est cocido, se pasa por la batidora y se le añade un chorro de aceite.
4. Se vierte esta crema en el fondo de una fuente y se colocan encima los rollos de rape.

## Congrio con champiñones

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de congrio abierto.
- 250 gramos de champiñones.
- sal.
- aceite de oliva.
- harina.
- 1 copa de jerez.
- 2 dientes de ajo.
- fumet o agua.
- guisantes.
- perejil picado.

### **Elaboración:**

1. El congrio se corta en rodajas, se sala, se enharina, se fríe ligeramente y se reserva.
2. En otra cazuela, con un chorrito de aceite, rehogamos los champiñones, cortados en 1 minas, y los dientes de ajo fileteados.
3. Incorporamos a la cazuela las rodajas de congrio y el jerez. Cubrimos con agua o fumet y lo dejamos cocer durante un cuarto de hora.
4. Transcurrido este tiempo, añadimos unos guisantes y dejamos cocer otros cinco minutos más.

## Congrio al aroma de jerez

### **Ingredientes:**

- 800 gramos de congrio limpio.
- 1 cebolla.
- 6 granos de pimienta.
- 1 hoja de laurel.
- 1 chorro de vinagre de jerez.
- 3 yemas de huevo.
- aceite.
- sal.

### **Elaboración:**

1. La cebolla, finamente picada, se pone a pochar en una sartén con un chorro de aceite, la hoja de laurel y los granos de pimienta.
2. Cuando la cebolla este ligeramente dorada, incorporamos las tajadas de congrio sazonadas. Rehogamos dos minutos y añadimos vinagre y agua, sin cubrir el pescado. Dejamos que cueza entre diez y quince minutos. Si fuese necesario, se añade más agua para que el congrio no quede seco. Cuando el pescado este hecho lo ponemos en una fuente.
3. Echamos las yemas y el perejil a la cazuela y batimos todo bien. Servimos cubriendo las tajadas de congrio con la

salsa para que este plato salga con fundamento, hay que tomarse una copita de jerez. Si no, no sale bien.

## Congrio con almejas

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de congrio.
- medio kilo de patatas.
- aceite.
- 400 gramos de almejas.
- 4 dientes de ajo.
- perejil picado.
- guindilla.
- sal.

### **Elaboración:**

1. Las patatas, peladas y cortadas en rodajas de medio centímetro de grosor, se rehogan en una cazuela con aceite y el ajo fileteado.
2. Las almejas se cuecen en un cazo con agua. El caldo resultante se le agrega a las patatas, con más agua, si fuese necesario, y el conjunto se hace cocer durante veinte minutos, Hasta que las patatas estén hechas.
3. En una sartén, con un poco de aceite, salteamos el congrio, cortado en rodajas y sazonado. Cuando tengamos dorado el pescado lo incorporamos a la cazuela con las patatas. También añadimos las almejas sin cascara y la guindilla troceada.
4. Dejamos cocer otros cinco minutos, espolvoreamos con perejil picado y servimos.

## Congrio a la sidra

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de congrio.
- 1 pimienta verde.
- 2 cebolletas.
- 1 cucharada de harina.
- medio litro de sidra.
- perejil picado.
- aceite y sal.

### **Elaboración:**

1. La cebolla y el pimienta, finamente picados, se doran con aceite en una tartera que luego pueda ir al horno. Cuando la cebolla comience a dorarse, se añaden las rodajas de congrio sazonadas.
2. A continuación agregamos la harina y rehogamos bien antes de añadir el vaso de sidra. Dejamos que hierva tres minutos.
3. Pasado este tiempo, le incorporamos medio vaso de agua y el perejil picado y lo metemos en el horno, durante diez minutos, a 200 grados.
4. Una vez fuera del horno, se pone al fuego durante unos segundos para ligar la salsa y se sirve en la misma tartera.

## --- chocos guisados ---

### **Ingredientes**

- para 4 personas.
- 1 kg. De chocos
- 1 cebolla picada
- 1 cabeza de ajos
- 3 pimientos verdes
- 4 tomates maduros

Laurel  
Sal  
1 vaso de vino fino  
1 sobre de azafrán  
1/2 vaso de aceite de oliva

### Preparación:

se pican los ajos, los pimientos, los tomates y la cebolla y se ponen en un perol con el aceite. Se sofríe todo junto con el laurel y se espolvorea de pimienta. A continuación se añaden los chocos limpios y cortados a trozos, el vaso de vino y agua que los cubra, y se dejan durante veinte minutos. Por último se le añade la sal y el azafrán y se deja hervir unos dos minutos.

### --- calamares a la paqui (para 4 personas) ---

El otro día los volví a hacer, y aunque no consigo que estén tan buenos como cuándo comí los que preparó no me resisto a enviaros una receta popular, que me dictó paqui, una chica cordobesa, un torbellino, que atendía a mis padres. Yo vivo en zaragoza, y cuando iba a córdoba (suspiro) lo primero que pedía era que estuviera paqui a los fogones.

Sin más rollo os envío la receta

### Ingredientes

Calamares (deben ser chiquititos, tipo chipirón terciado) 1 kg ó 1 1/4kg  
Carne picada de ternera 1/2 kg  
2 huevos cocidos  
Ajo  
Perejil  
Pimienta negra  
Tomate  
Cebolla  
Vino blanco  
Pan rallado (poquito)  
2 huevos

### Preparación:

se limpian los calamares y se cortan las patas. Se hace una masa con los huevos cocidos, la carne y las patas, un poco de perejil, ajo picado y su sal. Se batan 2 huevos y un poco de pan rallado (3 cucharadas) y se añaden a la masa. Esta masa se introduce, con paciencia y cucharita chica en el calamar se les pone un palillo para cerrarlos. Se enharinan y se fríen (2 vueltas para que no salten) en el aceite en que hemos frito los calamares hacer un sofrito de cebolla (2 gordas) y tomate (2). Se le tuesta harina al sofrito y se pasa por la batidora. Se le añade agua y se une a los calamares que tienen ya vino blanco, laurel, pimienta negra en grano, azafrán para el color y un poquito desal. Se calientan en la cazuela entre 30/45 minutos, dependiendo de la cazuela. Que estén tiernos. Están muy buenos al otro día de hacerlos. Espero que algún figura los haga y me comente qué le parecen.

### Calamar rebozado. (para 4 personas)

Ingredientes	Peso neto
Calamar limpio	¾ libra
Huevo	1
Harina de trigo	¾ taza

Jugo de limón	2 cucharaditas
Ajo	2 dientes
Sal	1 cucharadita

### Pasos:

1. Tener dispuesto harina de trigo, pimienta molida, jugo de limón y sal.
2. Pelar y escoger el ajo y majarlo con sal hasta que resulte una pomada.
3. Cascar y batir los huevos.
4. Cortar los calamares en anillos gruesos.
5. Macerar con limón, sal, pimienta y ajo majado. Dejar en reposo.
6. Pasar por harina y huevo batido y freír directamente a la gran fritura hasta dorar.
7. Dejar escurrir la grasa y servir.

### Crudo de pescado

Picar el pescado y colocarlo en un recipiente de cristal ó barro. Añadir los ingredientes y mantener en ese adobo por lo menos cinco horas antes de servir.

3 libras de pescado, 1 taza de vinagre, 3 limones, 1 cebolla, 1 taza de aceite, pimienta ó ají picante, sal y ajo a gusto

### Cherna a la criolla (da 4 raciones)

(cualquier otro pescado de carne firme puede prepararse de esta manera: el halibut, el angelote o pez ángel (se recomienda arroz como acompañante)

1 ½ libras de filetes de cherna deshuesados y sin piel  
3 dientes de ajo, machacados  
3 cucharadas de jugo fresco de limón  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
Aproximadamente ½ taza de harina de trigo, para empanizar  
Aproximadamente 3 cucharadas de aceite de oliva

### Salsa criolla:

2 dientes de ajo, machacados  
1 cebolla pequeña, cortada en rodajas finas  
1 ají pimiento verde, limpio por dentro, son semillas y cortado en rodajas finas  
¼ cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de orégano seco  
¼ taza de pasta de tomate  
1 cucharadita de vinagre de vino tinto  
Aproximadamente 1/3 taza de vino blanco seco  
1 hoja de laurel  
2 cucharadas de perejil italiano fresco (de hoja plana), bien picadito

1. Enjuague los filetes de cherna y escúrralos dándoles palmaditas. Corte el pescado en cuadraditos de 2 pulgadas. Mezcle el pescado con el ajo, el jugo de limón, la sal y la pimienta en una sartén inoxidable y déjelo en adobo por espacio de 15 minutos.
2. Empanice el pescado con el harina. Caliente el aceite en una sartén grande, a fuego mediano. Dore ligeramente los trocitos de pescado por ambos lados, aproximadamente 1 minuto por cada lado. Coloque el pescado sobre servilletas de papel para que se escurran.



3. Haga la salsa: añada aceite a la sartén si es necesario (deben quedarle 2 cucharadas aproximadamente). Añada el ajo, la cebolla, el ají pimiento, el comino y el orégano y dórelo todo a fuego mediano, de 4 a 5 minutos. Añada, mientras revuelve, la pasta de tomate y cocínelo por espacio de 1 minuto. Añada, mientras revuelve, el vinagre, el vino y la hoja de laurel y mezcle bien.

4. Añada el pescado y deje hervir a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que el aceite comience a hacer burbujas en la superficie de la salsa. Esto indica que el agua se ha evaporado, lo cual concentra el sabor de la salsa. Si el pescado comienza a secarse, añádale un poco más de vino. Sáquele la hoja de laurel y dele el punto añadiendo sal, pimienta o vinagre, al gusto. Espolvóreelo con perejil. Sirva el pescado sobre arroz y viértale, con ayuda de una cuchara, la salsa por encima.

### --- chipirones pelayo ---

#### Ingredientes

para 6 personas

*48 chipirones de anzuelo*

*4 cebollas grandes*

*Aceite y sal*

#### Preparación

se limpian los chipirones, guardando su tinta; a continuación se saltean las patas y las aletas, y se rellenan con ellas los chipirones. Picamos la cebolla en media juliana y la salteamos con el aceite; seguidamente se echan los chipirones en ella, a fuego fuerte, y cuando adquieren un color bonito a rojo se baja el fuego hasta que se hagan los chipirones. Se les puede echar un poco de picante.

### --- chipirones de anzuelo rellenos ---

#### Ingredientes

para 4 personas

*32 chipirones*

*1/4 l. De aceite de oliva*

*6 cebollas grandes*

*1/2 cabeza de ajo pequeña*

*3 pimientos verdes*

*1 dl de vino blanco*

*3 tomates hermosos*

*8 costrones de pan frito*

*1/4 kg de arroz blanco para acompañar*

#### Preparación:

se limpian uno a uno, guardando con cuidado en una tacita con agua la bolsa de tinta que lleva en el interior. Se limpia bien la bolsa exterior -el cuerpo-. Se le da la vuelta (como a un calcetín) y se rellena con los tentáculos y demás partes carnosas del calamar, teniendo buen cuidado de raspar las ventosas para quitarles los aros y la boca -pico que tienen en medio de los tentáculos pequeños. Se sazonan y se saltean en una sartén que contenga poco aceite, teniendo cuidado de poner una tapadera para protegerse de los estallidos que producen desagradables salpicones. Hay que dorarlos un poco. Para preparar la salsa, se pone mucha cebolla troceada a rehogar suavemente, durante bastante tiempo, en una cazuela con el aceite de oliva. Se añaden los ajos partidos por la mitad y los pimientos verdes troceados y

despepitados. Se deja que todo quede muy sudado y se añaden los tomates cortados en rodajas. Por último, se pasan por el triturador las tintas con el agua en la que se habían guardado y el vino blanco y se añaden a la verdura.

Una vez dorados los chipirones se sacan a una cazuela de barro donde se vuelven a rehogar. En el fondo de la sartén habrán quedado unos restos caramelizados que se disolverán con un poco de vino blanco y agua y se añadirán a la salsa. Se tritura bien esta salsa, pasándola primero por el chino y luego por un pasador de tela metálica. Se vierte la salsa sobre los chipirones y se dejan cocer muy suavemente durante una hora aproximadamente. Se retira la cazuela del fuego y se deja reposar. Cuando se vayan a comer, se vuelven a hervir, se decoran con los costrones de pan frito y se acompañan con arroz blanco aparte.

### --- chipirones en su tinta ---

#### Ingredientes

para 4 personas

*32 chipirones del tamaño de 1 dedo*

Para el relleno:

*2 cebollas frescas grandes picadas muy fino*

*Los tentáculos y las alas de los chipirones*

*Que picaremos de la misma manera*

*4 cucharadas de aceite de oliva*

Para la salsa:

*4 cebollas picadas también finísimamente*

*Caldo de pescado (ver pág. 232)*

*1 dl. De aceite de oliva*

*Las tintas de los chipirones*

*1 vaso de vino blanco seco*

*1 pimiento verde muy picado*

*100 grs de salsa de tomate (ver pág. 231)*

*2 dientes de ajo*

#### Preparación:

A) Limpiar escrupulosamente los chipirones quitándoles los interiores teniendo mucho cuidado para no romper las bolsas de tinta. Eliminarles también la piel. Separar los tentáculos y las aletas. Reservar por separado los cuerpos de chipirón limpios, las bolsas de tinta, y las aletas junto con los tentáculos.

#### B) **el relleno**

Pochar la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén bien hechos. Incorporar los tentáculos y las aletas previamente picados y dejar cocinar durante unos 20 minutos hasta que el líquido que haya soltado el chipirón haya sido absorbido. Sazonar la preparación Tras dejarla enfriar, rellenar con ella los chipirones. No hacerlo excesivamente ya que, de lo contrario reventarán, dado que tienden a encoger. Cerrarlos con un palillo y saltearlos en aceite bien caliente reservándolos con el jugo que suelten.

#### C) **la salsa**

En el mismo recipiente en el que se han salteado los chipirones, pochar en aceite de oliva la cebolla y el pimiento verde. Una vez bien sudados, añadirle el vino blanco, reducir, e incorporar la salsa de tomate, mojar con caldo de pescado y dejar cocer. Añadir las tintas, dejar cocer otros 15 minutos, triturar y colar por un chino fino.

#### D) **final y presentación**

Introducir los chipirones (después de quitarles los palillos de cierre) en la salsa junto con el jugo que hayan soltado al saltear y guisarlos a fuego suave hasta que estén tiernos.

Nota: este guiso mejora de un día para otro

## Cazón con tocineta

### Ingredientes:

- kilo y cuarto de cazón en rodajas.
- 100 gramos de tocineta fresca.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 pimiento verde.
- 2 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- harina.
- aceite.
- sal.
- pimienta.
- perejil.

### Elaboración:

1. En una cazuela, con aceite, ponemos a rehogar el ajo, la cebolla y el pimiento, todo bien picado. Sé pochá todo bien y añadimos el tomate picado y la tocineta cortada en taco.
2. Incorporamos una cucharada de harina, lo mezclamos bien y se agrega el vino blanco y un poco de agua.
3. Las rodajas de cazón, previamente salpimentadas, se ponen en la cazuela y se deja cocer cinco minutos. Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

## Cazuela del pescador

### Ingredientes:

- medio kilo de patatas.
- 50 gramos de arroz.
- 50 gramos de gambas peladas.
- 4 ijadas de merluza.
- 1 cebolleta.
- 2 dientes de ajo.
- perejil picado.
- medio vaso de vino blanco.
- aceite.
- sal.
- caldo de pescado o agua.

### Elaboración:

1. Picamos menudamente el ajo y la cebolla y los rehogamos con aceite en una cazuela. Cuando estén doraditos, añadiremos la patata cortada en lonchas de medio centímetro de grosor. Dejamos rehogar un par de minutos, le incorporamos el vino y lo cubrimos con el caldo.
2. Cuando rompa a hervir le añadimos el arroz, la sal y el perejil. Lo dejamos cocer durante veinte minutos, a fuego lento, y le añadimos las gambas y la merluza. Si se ha quedado seco le añadimos más caldo y lo dejamos cocer tres minutos más.
3. Rectificamos de sal, espolvoreamos con perejil picado y servimos. También lo podemos adornar con unos huevos cocidos partidos en cuatro trozos.

## Cazuela de salmón

### Ingredientes:

- 800 gramos de salmón limpio.
- 100 gramos de calabacín.

- perejil.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 2 zanahorias.
- 1 vaso de vino blanco.
- sal.
- aceite.
- 2 huevos duros.

### Elaboración:

1. La cebolla y el tomate se pican finamente y se ponen a sofreír en una cazuela, con aceite y sal. Cuando la cebolla est dorada se añade la zanahoria, limpia, pelada y cortada en Rodajas, y el calabacín, también cortado en rodajas y sin pelar.
2. Se rehoga todo ello, se le añade el vino y un vaso de agua, se rectifica de sal y se deja cocer a fuego suave hasta que haya reducido el caldo a la mitad, unos 30 minutos.
3. El salmón se corta en dados y se agrega a la cazuela, dejándolo cocer durante tres o cuatro minutos. Si el caldo queda ligero, se liga con fécula.
4. Una vez la cazuela fuera del fuego, se le agrega al guiso el huevo duro picado, se espolvorea con perejil y se sirve.

## Emperador asado a la parrilla con salsa de ajo frito (da 4 raciones)

4 filetes de emperador (aproximadamente 1 ½ libras en total), de ¼ o ½ pulgadas de grosor. (en esta receta se combina el adobo de comino y limón y el mojo de ajo y jugo cítrico)

### Adobo:

- 3 dientes de ajo, machacados
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de jugo fresco de limón
- ½ cucharadita de comino molido
- Pimienta negra recién molida, al gusto

### Salsa de ajo frito:

- ¼ taza de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picado en rodajas bien finas
- 2 cebolletas, picada en rodajas bien finas
- ¼ taza de jugo fresco de limón
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

1. Caliente previamente el horno para asados a la parrilla hasta que esté bien caliente
2. Enjuague los filetes de pescado y escúrralos dándoles palmaditas. Termine de limpiarlo bien.
3. Prepare el adobo: aplaste el ajo con la sal en un recipiente. Añada, mientras revuelve, el jugo de limón, el comino y la pimienta. Coloque los filetes de emperador en una bandeja inoxidable para hornear y viértale el adobo por encima. Adobe el atún, tapado, en el refrigerador durante 30 minutos, volteando los filetes una vez mientras transcurre el tiempo.
4. Prepare la salsa: caliente el aceite de oliva en una sartén inoxidable pequeña, a fuego alto. Añada el ajo, las rodajas de cebolletas y fríalo hasta que esté dorado, aproximadamente 1 minuto. Añada, mientras revuelve, el jugo de limón, la pimienta y la sal y deje que rompa el hervor. Tenga cuidado: la mezcla puede salpicar un poco.

Retírelo del fuego y dele el punto añadiendo sal y pimienta al gusto.

5. Saque el emperador del adobo y séquelo. Ase los filetes a la parrilla por espacio de un minuto por cada lado, o hasta que esté bien cocinado al gusto. Vierta la salsa, utilizando una cuchara, sobre cada porción de pescado y sírvalo de inmediato.

## Ensalada templada de raya

### Ingredientes:

- 1 kilo de raya.
- un trozo blanco de puerro.
- 1 lechuga morada.
- pimienta y sal.

### Vinagreta:

- 2 cucharadas de aceite.
- 1 cucharada de vinagre de sidra.
- perejil picado.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 1 pepinillo.
- tomate y sal.

### Elaboración:

1. La raya, limpia y troceada, se cuece en agua con sal, con pimienta y puerro, durante siete minutos, aproximadamente. Después se escurre y reserva.
2. A continuación, en el fondo de una fuente de servir, se coloca la lechuga cortada en juliana.
3. Se hace una vinagreta con el tomate muy picado, un pepinillo también picado, el aceite, el vinagre, el perejil, la sal y la mostaza.
4. La raya se coloca encima de las hojas de lechuga y se aliña con la vinagreta. Por último, el plato se decora con los pepinillos.

## Ensalada de calamares. ( 4 personas)

Ingredientes	Peso neto
Calamar limpio	1 libra
Papas	½ libra (aproximadamente 2 papas medianas y 1 pequeña)
Apio	¼ de rama
Petit pois	2 onza (2 taza de café)
Mayonesa	1 taza
Sal	1 cucharadita
Pimienta molida	Una pizca
Pimientos y perejil	Para decorar

### Pasos:

1. Tener dispuesto pimienta molida, mayonesa, pimienta morrón, petit pois y sal.
2. Pelar y lavar las papas y cortar en jardinera pequeña y hervir y escurrir.
3. Escoger y lavar el perejil y el apio, picar finamente.
4. Cortar el calamar a la juliana.
5. Dar una cocción en un caldo corto hasta que ablande, escurrir y enfriar.
6. Sazonar con sal, pimienta y limón.
7. Mezclar la papa, la mayonesa y después el calamar cuidadosamente.

Presentar en plato adecuado decorado con pimienta, perejil y petit pois.

## Escalope de mero al tomillo

### Ingredientes:

- 8 rodajas de mero.
- 2 tomates maduros.
- una pizca de tomillo.
- aceite.
- sal.
- pimienta.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 vaso de vino blanco.
- perejil picado.

### Elaboración:

1. La primera operación es escaldar los tomates, pelarlos y quitarles las pepitas. Se filetean los ajos y se rehogan en una sartén con aceite. Agregamos la cebolla picada, el tomillo y el tomate picado. Se añade el vino blanco y se deja cocer diez minutos.
2. En otra sartén, con muy poco aceite, freímos, vuelta y vuelta, los escalopes de mero salpimentados, los pasamos a la sartén de la salsa y dejamos cocer tres minutos.
3. Ponemos la salsa en el plato y el mero a los lados. Espolvoreamos con perejil picado y servimos.

## Faneca en salsa

### Ingredientes:

- 1 kilo de faneca.
- 16 almejas.
- media cebolleta.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 pimienta verde.
- caldo de pescado.
- sal.
- aceite.
- perejil picado.
- harina.

### Elaboración:

1. Limpiamos bien la faneca y la fileteamos. Con los restos de las cabezas y el agua necesaria, hacemos un caldo.
2. En otra cazuela, que sea ancha, ponemos aceite y freímos el ajo, la cebolla y el pimienta bien picado. Cuando este doradito y refrito, añadimos una cucharadita de harina y removemos bien. A continuación echamos las almejas lavadas, volvemos a remover bien y ponemos un cuarto litro de caldo, más o menos.
3. Dejamos que empiece a hervir y entonces agregamos el perejil picado y los filetes de faneca con sal. Dejamos a fuego suave tres minutos de un lado y otros dos minutos del otro lado. Probamos de sal, espolvoreamos con perejil picado y lo servimos. Este plato también admite unos guisantes cocidos.

## Filetes de lucio con tomates 4 porciones

### Ingredientes

- 500grs de filetes de lucio frescos o descongelados
- 3 c/das de cebollas de cambray picadas

Sal y pimienta  
2 tomates rebanados  
½ c/dita de azúcar  
2 c/das de perejil picado  
¼ de c/da de albahaca

### **Preparación**

Recaliente el horno a 230 grados centígrados, quite la piel del pescado, unte con margarina un molde refractario y acomode los filetes sobre la cebollitas de cambray sazone con sal y pimienta y deje aparte. Mezcle los tomates y el azúcar en el tazón y póngalos alrededor del pescado; bañe todo con margarina derretida y hornee a 10 minutos. Acomode en un platón, adorne con rebanadas de limón y espárzale perejil y albahaca. Sirva.

### **Filetes de faneca al limón**

#### **Ingredientes:**

- 4 fanecas en filetes.
- 1 vaso de leche.
- 1 vaso de harina.
- sal.
- el zumo de un limón.
- 30 gramos de margarina o mantequilla.
- perejil picado.
- aceite.
- pimienta.

#### **Elaboración:**

1. Los filetes, una vez salpimentados, se ponen en leche durante quince minutos. Después, los pasamos por harina y los freímos en aceite.
2. Se escurren sobre papel absorbente, se colocan en un plato y se salpican con zumo de limón.
3. Calentamos la mantequilla con un poquitin de aceite y espolvoreamos con el perejil picado. Vertemos este aderezo por encima del pescado frito y servimos.

### **Filetes de faneca al vapor**

#### **Ingredientes:**

- 2 fanecas de 250 gramos.
- medio kilo de patatas.
- aceite.
- sal.
- media cucharada de pimentón dulce.
- pimienta negra.
- 4 tomates enanos.

#### **Elaboración:**

1. Las fanecas se limpian y se filetean. Las patatas se cuecen en agua con sal, durante 20 o 25 minutos, se trituran hasta convertirlas en puré y a este puré se le añade un refrito de Aceite mezclado con el pimentón.
2. Los filetes de faneca, salados, se cuecen al vapor, con unos granos de pimienta, durante unos cinco minutos.
3. En una fuente se coloca el puré, con los filetes de faneca encima. El conjunto se decora con perejil picado, los tomates enanos y un chorrito de aceite

### **Filetes de gallo rellenos**

#### **Ingredientes:**

- 8 filetes de gallo.
- 200 gramos de champiñones.
- 4 tomates.
- sal.
- aceite.
- 2 limones.

#### **Elaboración:**

1. Los champiñones se limpian y se cortan en laminas. Pelamos los tomates y los cortamos en rodajas lo más fina posible. Colocamos el tomate en el plato, formando una torta. Horneamos cinco minutos y retiramos.
2. Salamos y aplastamos un poquito los filetes de gallo. Sobre la mitad de ellos ponemos las laminas de champiñón y cubrimos con la otra mitad de los filetes de gallo. Los colocamos en la cazuela vaporera y los cocemos durante seis o siete minutos.
3. Ponemos los filetes rellenos encima del tomate horneado, los sazonamos, los regamos con aceite y adornamos con limón.

### **Filetes de gallo al vino blanco**

#### **Ingredientes:**

- 8 filetes grandes de gallo.
- 1 cucharada de aceite.
- un cuarto de litro de caldo de pescado.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 cucharada de harina.
- 2 cucharadas de nata líquida.
- 1 limón.
- 12 mejillones.
- 12 langostinos.
- sal y pimienta.

#### **Elaboración:**

1. Sazonamos los filetes del pescado, los doblamos y los colocamos en una fuente de horno. Los rociamos con caldo y los metemos en el horno, a 180 grados, durante diez minutos.
2. Los mejillones se cuecen, se separa la carne de la concha y se guarda el caldo de la cocción. Sacamos los filetes del horno y los reservamos. El caldo lo ponemos en una cazuela, le incorporamos un poco del caldo de los mejillones y lo dejamos reducir al fuego.
3. En un bol se mezclan harina, vino y caldo reducido. Añadimos los langostinos pelados, los mejillones y el zumo de medio limón. Se deja cocer un minuto. Agregamos la nata, Removemos y dejamos cocer otros cinco minutos.
4. Agregamos los filetes doblados y esperamos un minuto. Los filetes se ponen en un plato. Colocamos los langostinos el centro y los mejillones en la vuelta. Salamos y servimos.

### **Filetes de gallo al vapor con crema de guisantes**

#### **Ingredientes:**

- 16 filetes de gallo.
- 300 gramos de guisantes pelados.
- aceite o una nuez de mantequilla.
- pimienta negra, en grano y molida.
- sal.
- 1 puerro.



### **Elaboración:**

1. Hacemos una crema de guisante poniéndolos a cocer en agua con sal. Los trituramos y pasamos por el chino, añadiendo después la mantequilla o un chorro de aceite.
2. Ponemos un poco de agua en la vaporera, con el puerro en juliana y los granos de pimienta negra. Salpimentamos los filetes, los colocamos en la parte superior de la vaporera y los dejamos cocer durante ocho minutos.
3. Colocamos los filetes de gallo encima de la crema de guisantes que habremos puesto en el plato, adornamos con un chorrito de aceite de oliva y servimos.

### **Filete de pescado**

#### **Elaboración:**

Picar los filetes en porciones medianas y pasarlos por harina. En una sartén apropiada poner el aceite y adorar por ambas lados. Poner en una fuente sobre servilletas para retirar el exceso de grasa. Colar el aceite sobrante en la sartén. Limpiarla y poner nuevamente al fuego con el poquito de aceite sobrante y el resto del agua, zumo del limón, azúcar, cebolla, ajo, nuez moscada, sal y pimienta. Tapar y dejar hervir por unos 20 minutos a fuego medio. Introducir los filetes y dejar hervir un minuto. Apagar el fuego. Servir acompañado de arroz blanco ó puré de papa y una ensalada de vegetales.

#### **Ingredientes:**

2 libras de filete de pescado, 1 cucharada de harina, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 tazas de agua, ½ taza de cebolla picadita, 1 cucharada de ajo bien majado, 2 cucharaditas de azúcar, 1 cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta molida, ½ cucharadita de nuez moscada

### **Filetes de pescado con salas de Camarones 4 porciones**

#### **Ingredientes**

5 c/das de margarina  
2 c/das de harina  
1 taza de leche  
½ c/da de sal  
¼ de c/da de pimienta  
1 c/da de jugo de limón  
¾ de camarones  
500grs de filete de pescado  
¾ de queso mozzarella rallado o sustituirlo por otro tipo de queso que se derrita  
Paprika  
Perejil

#### **Preparación**

Mezcle la margarina, la leche, la sal y la pimienta en una taza. Cocine en un horno de microondas en hihg(alto) de 3 a 4 minutos, revolviendo cada minuto. Agregue el jugo de limón y los camarones, coloque los filetes de pescado en un molde refractario rectangular de 15 x 20 cm y tape con una toalla de papel, cocine en high (alto) durante tres minutos, vierta las salsa de camarones sobre los filetes de pescado, espárzales queso y paprika, adorne con perejil y cocine de 3 a 4 minutos mas.

### **Filete de pescado en salsa caribeña o salsa perro (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Cherna	700 g
Papas	400 g
Cebolla	150 g
Ajo	20 g
Pimiento rojo y verde	80 g
Ajo puerro	20 g
Vino blanco	100 ml
Ají picante	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Caldo de pescado	200 ml
Crema de leche	100 ml
Acelga	4 hojas

#### **Elaboración**

Cocer en el caldo, durante 5 minutos, los vegetales cortados en brunesa. Adicionarle las papas cortadas en rodajas finas, y sobre éstas los filetes de pescado, el vino blanco y la crema de leche. Cocer durante 5 minutos. Para presentar, colocar los filetes sobre la acelga previamente cortada y cubrir con caldo y vegetales.

### **Filete de pargo cojimar (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Filete de pargo	800 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Limón	2 unid.
Cebolla	50 g
Ajo	50 g
Vino blanco	60 ml
Pimiento rojo	(al gusto)
Orégano fresco	(al gusto)
Atún	60 g
Aceite	30 ml
Tomate natural	50 g
Almejas	60 g
Mejillones	60 g
Pimentón dulce	(al gusto)
Perejil	(al gusto)

#### **Elaboración**

Adobar el filete de pargo con sal, pimienta y jugo de limón. Picar cebolla, ajo, pimiento rojo y tomate natural (sin semillas), en brunesa. Cortar la almeja, los mejillones y el atún en jardinera pequeña. Disponer de los demás ingredientes. Pasar por la plancha con aceite la pieza adobada. Saltear aparte las especies en aceite. Agregar los productos del mar, después tomate natural, pimentón dulce, vino blanco y reducir al 50% hasta que tome cuerpo la salsa, obteniéndose una marinera. Servir con salsa aparte.

### **Filetes de pescadilla rellenos**

#### **Ingredientes:**

- 1 pescadilla en filetes.
- 4 lonchas de queso de nata.
- harina.
- sal.
- 4 lonchas de jamón de york.

- medio litro de leche.
- limón.
- aceite.
- medio pepino.
- huevo.

#### **Elaboración:**

1. Los filetes de pescadilla se ponen en leche durante quince minutos. Se sacan, se escurren y se sazonan.
2. Se toman dos filetes de pescadilla y se coloca entre ellos una loncha de queso y otra de jamón. Se enharina, se pasa por huevo batido y se fríe en abundante aceite caliente.
3. El pepino se corta en rodajas, se reboza lo mismo que el pescado, y se fríe. Se escurre y se coloca adornando el pescado. También se decora con limón.

### **Filete de cherna empanado al coco**

(4 raciones)

Recrea una forma de elaboración típica de las provincias orientales de cuba, también localizada en otras regiones del caribe. El empleo del coco como aderezo para pescados, se encuentra presente en los ritos u ofrendas de las religiones afrocubanas. El color blanco de ambos productos, conjuntamente con sus texturas y sabores, da lugar a una delicada y armónica combinación de sensaciones gustativas.

#### **Ingredientes**

Filete de cherna	600 g
Leche de coco	100 ml
Crema de leche	50 ml
Huevo	2 unid.
Harina de trigo	50 g
Ralladura de coco	100 g
Jugo de naranja agria	2 unid.
Pimienta	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Perejil	10 g
Aceite	100 ml
Cebollino	10 g
Apio	10 g
Vino blanco	50 ml
Cebolla	40 g

#### **Elaboración**

Adobar los filetes de cherna con jugo de naranja agria y salpimentarlos. Para la elaboración de la salsa reducir el vino blanco con la cebolla, incorporar la crema de leche y la leche de coco. Pasar los filetes por harina, huevo y ralladura de coco ligada con el perejil, cebollino y apio cortados muy finamente. Freír en aceite bien caliente.

### **Filetes a la olga (4 porciones)**

#### **Ingredientes**

- 4 papas grandes
- 4 filetes de pescado
- 4 tazas de agua salada
- 1 taza de camarones de pacotilla(camarón chiquito)
- 1 taza de vino blanco
- 1 taza de queso cheddar rallado

#### **Preparación**

Recaliente el horno a 200 grados centígrados. Lave y corte las papas. Cueza las papas en el horno hasta que estén blandas. Sáquelas del horno. Corte la parte superior, saque la pulpa dejando la cascara. Doble los filetes, caliente el caldo y cueza los filetes a fuego lento. Ponga 2 cucharadas de camarones dentro de las papas, agregue los filetes cocidos. Agregue el vino blanco, espolvoree el queso y hornee de 10 a 12 minutos sazonando al gusto.

### **Gallo con espinacas**

#### **Ingredientes:**

- 8 filetes de gallo limpios.
- 1 kilo de espinacas cocidas.
- sal.
- aceite.
- 1 diente de ajo.
- 100 gramos de queso rallado.
- medio vaso de nata.
- un cuarto de litro de caldo de carne.
- 300 gramos de bechamel.
- caldo corto o agua.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Se cuecen los filetes de gallo al vapor, en una vaporera con agua, sal y perejil, o bien en un cardo corto, durante unos cuatro minutos.
2. En una sartén se dora un ajo fileteado y se saltean las espinacas picadas y escurridas. Se añade la nata y el caldo y se deja reducir durante cinco minutos.
3. Cuando las espinacas están listas, se colocan en una fuente de hornear. Sobre ellas se colocan los filetes de gallo y todo ello se cubre con bechamel y se espolvorea con queso.
4. Se pone a gratinar en el horno hasta que se funda el queso y tome un color dorado.

### **Gallos a la molinera**

#### **Ingredientes:**

- 4 gallos.
- 75 gramos de mantequilla.
- aceite.
- sal.
- pimienta.
- leche.
- harina.
- 3 limones.
- perejil picado.
- 8 tomates enanos.

#### **Elaboración:**

1. Los gallos, desprovisto de la piel y de las cabezas, se salpimentan y se pasan por leche y harina.
2. En una sartén, con un buen chorro de aceite y 25 gramos de mantequilla, freímos los gallos hasta que se doren bien por los dos lados. Los retiramos y colocamos en la fuente de servir.
3. En otra sartén ponemos el resto de la mantequilla. Cuando esta derretida, agregamos perejil picado y vertemos por encima de los gallos fritos.
4. Para servir, adornamos con limón y unos tomatitos enanos y rociamos con zumo de limón

## Gallo a la mostaza

### Ingredientes:

- 4 gallos.
- harina.
- aceite y sal.

### Salsa:

- 10 champiñones.
- 1 cebolleta.
- 6 colas de langostinos.
- 1 copa de brandy.
- 1 copa de vino blanco.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- sal.
- 1 cucharada de mostaza suave.
- aceite.
- fécula de patata o harina de maíz.
- perejil.

### Elaboración:

1. Los gallos, limpios y sin cabeza, los hacemos a la plancha o fritos en la sartén. Para freírlos, los pasamos primero por harina y los sazonomos. Los freímos dos o tres minutos por cada lado.
2. Para hacer la salsa, picamos la cebolleta y la ponemos a pochar con aceite en una cazuela. Añadimos los champiñones limpios y fileteados y dejamos hacer unos minutos.
3. Los langostinos, troceados y sazonados, los rehogamos y flambeamos con el brandy. Les añadimos el vino blanco, el caldo y la mostaza y los dejamos reducir hasta que la salsa este Espesa y nape la cuchara. Si no es así, engordamos la salsa con fécula de patata o harina de maíz diluida en agua fría.
4. Rectificamos de sal y añadimos perejil picado. Salseamos los gallos y los servimos en una fuente.

## Gallo con setas

### Ingredientes:

- 4 gallos.
- 1 cebolla picada.
- 1 puerro blanco picado.
- 1 kilo de setas.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- 1 vaso de nata.
- perejil picado.
- sal.
- aceite.
- harina.
- 2 dientes de ajo.

### Elaboración:

1. Los gallos se limpian de tripas y escamas y se sazonan. En una sartén, con un poco de aceite, se ponen a rehogar el puerro y la cebolleta todo bien picado. En cuanto se doren ligeramente, se añaden las setas limpias y fileteadas.
2. Cuando todo este bien pochado, se añaden el caldo y la nata y se deja cocer a fuego suave hasta que espese.
3. Los gallos se enharinan y se fríen en aceite bien caliente, con dos dientes de ajo. Una vez fritos se colocan en una

fuente y se cubren con la salsa de setas. Por ultimo, se espolvorea con perejil picado.

## Guisantes con almejas

### Ingredientes:

- medio kilo de guisantes pelados.
- 300 gramos de almejas.
- media cucharada de harina.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- sal.
- 2 cebolletas.

### Elaboración:

1. Los guisantes y las cebolletas picadas se cuecen en un cuarto de litro de agua salada, durante veinte minutos. Escurrimos, reservando separadamente el caldo y las verduras.
2. Ponemos una cazuela al fuego, con dos cucharadas de aceite. Agregamos la harina, rehogamos y añadimos el caldo de los guisantes.
3. Incorporamos las almejas y dejamos que se abran bien, por espacio de cinco minutos. Echamos los guisantes y las cebolletas, dejamos cocer a fuego lento tres o cuatro minutos y ya esta el plato listo para servir.

## Jaibas salteadas al ron (4 raciones)

### Ingredientes

Jaiba	700 g
Picadillo de jaiba	200 g
Piña	200 g
Queso para gratinar	60 g
Pimiento morrón	50 g
Salsa bechamel	150 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Aceite	30 ml
Ron havana club 7 años	100 ml

### Elaboración

En sartén con aceite bien caliente, cocinar el picadillo, con el pimiento morrón cortado en jardinera, sal, pimienta, salsa bechamel y queso. Cocinar a fuego lento. Después de cocinado añadir la piña cortada en jardinera previamente hervida, y ron. Rellenar las jaibas con esta farsa. Gratinar.

## Kokotxa de bacalao con espinaca

### Ingredientes:

- 600 gramos de kokotxas de bacalao.
- 200 gramos de espinacas.
- sal.
- 2 dientes de ajo.
- aceite de oliva.
- harina.
- huevo para rebozar.

### Elaboración:

1. Las espinacas se cuecen en agua con sal durante 6-8 minutos aproximadamente. Se escurren y se reserva el caldo de la cocción.
2. Aparte, se salan las kokotxas y se rebozan con harina y huevo batido. Se fríen, vuelta y vuelta, y se reservan.

3. Los ajos se doran en aceite. Una vez dorados, se añade una cucharadita de harina y se rehoga. Después se agrega un vaso de caldo de espinacas, y por ultimo, las espinacas cocidas y picadas.

4. Agregamos las kokotxas y dejamos que se hagan durante tres minutos aproximadamente. Se rectifica de sal y se sirve.

## Langostinos gratinados

### Ingredientes:

- 20 langostinos.
- 2 cebolletas.
- medio vaso de brandy.
- 1 copa de vermut blanco.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- 1 vaso de nata líquida.
- sal gorda.
- aceite.
- perejil picado.
- 1 cucharada de salsa de tomate.

### Elaboración:

1. Los langostinos se pelan sin separar la cabeza del cuerpo y se colocan con sal en una fuente de servir, resistente al calor.

2. La cebolleta, finamente picada, se pone a pochar en aceite. Cuando este dorada, se añade el brandy y el vermut y se flambea. Una vez extinguida la llama, se añade el resto de los ingredientes por este orden: salsa de tomate, caldo, la nata y perejil picado.

4. Se deja que reduzca un poco, se rectifica de sal y se vuelca sobre los langostinos. Por ultimo, se mete la fuente en el horno, a 200 grados aproximadamente, durante cuatro o cinco minutos. Sacar y servir.

## Langostinos al horno

### Ingredientes:

- 24 langostinos congelados.
- 3 ajos picados.
- 1 vaso de aceite.
- media guindilla.
- 1 limón.
- 1 copa de brandy.
- perejil picado y sal.

### Elaboración:

1. Una vez que los langostinos estén descongelados por completo los abrimos por la mitad y los colocamos en una fuente de horno con la cascara hacia abajo.

2. Los sazonamos y regamos con una salsa de habremos hecho anteriormente mezclando ajo picado, guindilla también picada y aceite.

3. Metemos la fuente en el horno, previamente calentado a 125 grados, durante 10 minutos.

4. Retiramos la bandeja del horno y regamos los langostinos con su propio jugo. Aparte, flambeamos el brandy y le agregamos perejil picado. Con esta mezcla rociamos los langostinos y servimos.

## Langosta antillana (4 raciones)

### Ingredientes

Cola de langosta

4 unid.

Vino blanco	100 ml
Salsa criolla	100 ml
Bisque de mariscos	100 ml
Cebollino	20 g
Aceite de oliva	40 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

### Elaboración

Cocinar la cola de langosta, salpimentada a la plancha, con aceite de oliva. Introducir en el horno con vino blanco y cebollino durante 5 minutos aproximadamente. Agregar la salsa criolla y la bisque de mariscos.

## Langosta con mayonesa

### Ingrediente:

### Neto:

Langosta (cola) \_\_\_\_\_ 116 g.

### Decoración y Guarnición:

Limón	_____	15 g.
Huevo	_____	53 g.
Pimientos Morrones	_____	15 g.
Espárragos	_____	20 g.
Hoja de Lechuga	_____	10 g.
Salsa Mayonesa	_____	58 g.

**Preparación:** Poner a hervir las colas de langosta en agua hirviente durante 25 min. aproximadamente con pimienta en grano, hoja de laurel y vinagre. Refrescarlas, pelarlas y limpiarlas. Picarlas a lo largo en lonjas de 1 ½ cm. de ancho. Tener salsa mayonesa, hervir huevos, lavar, hojas de lechuga. Abrir lata de espárragos y de pimientos morrones.

**Elaboración:** Disponer ordenadamente la langosta sobre la hoja de lechuga. Decorarlas por los bordes con tomate, huevos, pimientos morrones, espárragos, etc.

**Presentación:** En la misma forma que fue montada en la fuente o plato, se le presenta al cliente con la salsa aparte y tajadas de limón.

## Lenguado molinero 4 porciones

### Ingredientes

- 4 filetes de lenguado
- ½ taza de leche
- ½ taza de harina
- ½ taza de margarina
- 2c/das de perejil fresco picado
- 1 limón

### Preparación

Unte los filetes de leche y de harina, caliente la margarina en un sartén, saltee los filetes de 2 ½ a 3 minutos de cada lado, pase los filetes a un platón caliente. Agregue el perejil y el jugo de limón a la margarina; cueza un minuto, vierta sobre los filetes y sirva.

## Lenguado al horno

### Ingredientes:

- 4 lenguados.
- 20 gramos de orégano.



- 15 gramos de queso rallado.
- 15 gramos de pan rallado.
- perejil picado.
- ajo.
- aceite.
- sal.
- 1 limón.

#### **Elaboración:**

1. Limpiamos los lenguados, dejándoles cola y cabeza, y los sazonamos. Hacemos una mezcla de ajo y perejil picado, con la cual rebozamos los lenguados y los colocamos en una placa de horno.
2. Espolvoreamos los pescados con una mezcla de pan y queso rallados, les ponemos un chorrito de aceite y se introducen en el horno, a 180 grados, durante 15 minutos.
3. Se sacan los lenguados del horno y se pasan a una fuente de servir. Lo espolvoreamos con orégano, regamos con el jugo que han soltado en la placa del horno y los adornamos con limón.

### **Lenguado rebozado**

#### **Ingredientes:**

- 4 lenguados.
- harina.
- levadura.
- 2 huevos.
- 2 escalonias o una cebolleta.
- perejil picado.
- pimienta blanca.
- aceite.
- 12 patatas torneadas.
- sal.
- 1 limón.

#### **Elaboración:**

1. Los lenguados se limpian y se cortan en filetes. Se salpimentan y se pasan por harina con levadura y por huevo batido.
2. En una sartén, con un poco de aceite, pochamos la escalonia o cebolleta picada y, a continuación, añadimos el pescado rebozado hasta que se dore por ambos lados.
3. Salteamos las patatas con un poco de aceite y las espolvoreamos con perejil picado. Servimos el lenguado acompañado con el limón y las patatas torneadas.

### **Locha al vapor con crema de verdura**

#### **Ingredientes:**

- 400 gramos de pescado.
- espinacas.
- judías verdes.
- acelgas.
- sal.
- pimienta en grano.
- 1 puerro.
- 1 pimiento morrón.
- 1 diente de ajo.
- aceite.

#### **Elaboración:**

1. La locha se corta en rodajas. En la parte inferior de la vaporera ponemos agua, el pimiento morrón cortado en

aros, unos granos de pimienta, un diente de ajo y un puerro.

2. Se sazona el pescado y se coloca en la parte superior de la vaporera, haciendo que cueza durante diez minutos.

3. Transcurrido este tiempo, ponemos la crema de verdura en el fondo del plato y sobre dicha crema se coloca las rodajas de locha. Sé rocía con un poco de aceite crudo. Por ultimo, adornamos con los aros de pimiento cocido y servimos

### **Lomos de faneca al hinojo**

#### **Ingredientes:**

- 4 lomos de fanecas.
- 1 litro de fumet.
- 1 hinojo.
- 2 tomates.
- 3 yemas.
- 160 gramos de queso blanco.
- sal.
- pimienta.
- berza.

#### **Elaboración:**

1. Ponemos el fumet a hervir en la vaporera, escaldamos los tomates durante cinco minutos, los pelamos y los cortamos en taquitos.

2. Luego ponemos las hojas de berza y el hinojo durante diez minutos al vapor. Pasado este tiempo, incorporamos a la vaporera los lomos de faneca aderezado con sal y pimienta. Los mantenemos durante cinco minutos y retiramos.

3. En una sartén ponemos un poco de caldo, le agregamos con cuidado de que no cuajen las yemas de huevo, el queso y la berza bien picadita. Removemos bien y vertemos en una fuente

4. Ponemos encima los lomos de pescado y los adornamos con los taquitos de tomates y el hinojo picadito.

### **Lomos de pescado con habas**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de pescado en lomo.
- 300 gramos de habas.
- 4 ajos.
- perejil.
- 10 almendras tostadas.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 vaso de nata.
- aceite.
- sal.
- pimienta.
- mantequilla.

#### **Elaboración:**

1. Comenzamos majando las almendras con el ajo y el perejil picado. Después incorporamos a la mezcla el vino y la nata.

2. Colocamos el pescado, una vez salpimentado, en una fuente de horno con un chorro de aceite. Cubrimos los lomos con la mezcla que hemos elaborado anteriormente y los metemos en el horno, a 125 grados, durante quince minutos, gratinando.

3. Mientras se hace el pescado, en una sartén salteamos las habas con mantequilla.

4. Cuando el pescado este listo, lo sacamos al plato y lo adornamos con las habas salteadas. Esta receta admite muchas variedades de pescado, siempre que sea fresco.

## **Lubina del norte**

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de lubina.
- medio kilo de patatas.
- 1 pimienta verde.
- medio tomate.
- 1 cebolla o cebolleta.
- 2 dientes de ajo.
- 1 vaso de sidra o vino blanco.
- 1 vaso de caldo.
- aceite y sal.

### **Elaboración:**

1. Las patatas se cortan en rodajas finas. La cebolla, el tomate y el pimienta verde se cortan en rodajas más gruesas y todo ello se coloca en una fuente de horno, con un chorro de aceite y la Sal conveniente. Se añade el ajo en 1 minas, el vaso de caldo y se mete en el horno, a media temperatura durante 20-25 minutos.
2. La lubina, limpia de escamas y espinas, entera o en rodajas se coloca encima de la verdura. Se añade la sidra y se vuelve a meter en el horno, a 180 grados, durante 8 o 10 minutos.
3. El pescado se sirve acompañado de las patatas y las verduras, salseado con el jugo de la placa.

## **Mejillones al jerez**

### **Ingredientes:**

- 2 kilos de mejillones.
- un cuarto de kilo de tomates maduros.
- sal.
- 2 cebollas.
- 3 dientes de ajo.
- guindilla.
- 1 vaso de jerez seco.
- medio vaso de vino blanco.
- aceite de oliva.

### **Elaboración:**

1. Los mejillones, una vez limpios, se ponen a cocer con un vaso de vino blanco para que se abran. Se les retira una de las valvas y se reservan separadamente del jugo.
2. La cebolla, el ajo y el tomate se pican y se pochan en una cazuela, con media guindilla. A este sofrito se le agrega el vino de jerez y el caldo de los mejillones bien colado.
3. Se deja cocer durante quince minutos, hasta que reduzca por ultimo, se sirven los mejillones acompañados con el refrito.

## **Mejillones con pimientos**

### **Ingredientes:**

- kilo y medio de mejillones.
- 1 vaso de vino blanco.
- 4 dientes de ajo.
- aceite.
- perejil picado.
- un pimienta rojo.

- sal.
- pimienta blanca en grano.
- una cucharada de harina.

### **Elaboración:**

1. Los mejillones se ponen a cocer en agua, vino y unos granos de pimienta, o bien al vapor, en una vaporera, en cuya parte inferior se habrá puesto el agua, el vino y la pimienta.
2. Aparte, en una sartén, se saltean el pimienta picado y el ajo cortado en 1 minas. Se sala al gusto, se añade la harina y se rehoga, añadiendo después el caldo de la cocción de los mejillones.
3. Se liga la salsa y se deja reducir, añadiendo al final el perejil picado.
4. Mientras, se le quita a los mejillones una de las valvas, se colocan en una fuente y se cubren con la salsa.

## **Merluza al horno**

### **Ingredientes:**

- 4 lomos de merluza.
- 200 gramos de cebolla.
- 4 cebollinos.
- queso rallado.
- 50 gramos de mantequilla o margarina.
- media cucharada de harina de maíz refinada.
- 1 vaso de caldo de pescado o agua.
- sal.
- aceite.
- perejil picado.

### **Elaboración:**

1. Se pone la merluza en la placa del horno, con un poco de mantequilla, sal, queso rallado y medio vaso de caldo y se mete en el horno, a 200 grados, durante ocho minutos. Pasado ese tiempo, se saca la merluza y se coloca en el plato.
2. Aparte, en una sartén, con un chorro de aceite, se pocho la cebolla muy picada, se sala y se añade el caldo de la placa, raspando el fondo, junto con el resto del caldo de pescado.
3. Esta salsa se liga con harina de maíz refinada, se espolvorea con perejil picado y, por ultimo, se vierte sobre la merluza. Antes de servir se decora el plato con el cebollino troceado.

## **Merluza con marisco**

### **Ingredientes:**

- 4 rodajas de merluza.
- 4 langostinos o cigalas.
- 4 carabineros.
- 8 almejas.
- vino blanco.
- 1 diente de ajo.
- harina.
- aceite.
- sal.
- perejil picado.

### **Elaboración:**

1. En una cazuela con aceite, se fríe el diente de ajo picado. Cuando comience a dorarse, se añade un poco de harina, se rehoga y se agrega la merluza sazonada y enharinada.  
2. Se le da vuelta y vuelta y se agrega un chorrito de vino blanco y agua hasta cubrir la merluza por la mitad. Se incorporan los langostinos o cigalas, los carabineros, las almejas y el perejil picado. Se deja todo a fuego lento unos diez minutos y se sirve.

### **Mero canario**

#### **Ingredientes:**

- 4 rodajas de mero de 200 gramos cada una.
- 1 cebolleta.
- 2 dientes de ajo.
- un puñado de avellanas peladas.
- 1 huevo cocido.
- 1 vaso de caldo de pescado o agua.
- 1 copa de moriles o jerez.
- sal.
- harina.
- aceite.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Las rodajas de mero se sazonan. Se pica la cebolleta y se sofríe en una cazuela ancha, con un diente de ajo y un poco de aceite.  
2. En una sartén aparte se fríen las rodajas de mero, pasadas previamente por harina, solo vuelta y vuelta.  
3. Se hace un majado con las avellanas, el huevo cocido, un diente de ajo, perejil picado, el moriles y el caldo o agua.  
4. Colocamos el mero en una cazuela y se añade el majado, dejando que se haga durante unos cuatro minutos, a fuego suave. Se rectifica de sal y se sirve

### **Mero con sofrito de tomate**

#### **Ingredientes:**

- 1 trozo de mero limpio de 800 gramos.
- 4 tomates.
- 2 dientes de ajo.
- aceite de oliva.
- una pizca de romero.
- sal.
- pimienta.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Los dientes de ajo picados se ponen a freír con el romero. Cuando estén ligeramente dorados se añaden los tomates pelados y sin pepitas, cortados en dados, y se deja freír, a fuego muy lento, durante unos 25 minutos aproximadamente.  
2. Cuando el tomate este a punto, se agrega el perejil picado y se sazona.  
3. El mero se corta en lonchas de un centímetro de grosor, se salpimenta y se asa en la plancha, vuelta y vuelta, con unas gotas de aceite.  
4. Por último, el tomate se pone en el fondo de una fuente y las rodajas de mero se colocan encima.

### **Mero al vino blanco**

#### **Ingredientes:**

- 4 lonchas de mero de 200 gramos cada una.
- aceite.
- 4 escalonias o cebolletas.
- 1 vaso de vino blanco.
- sal.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- 1 vaso de nata líquida.

#### **Elaboración:**

1. En primer lugar hacemos un caldo de pescado con la cabeza del mero y unas verduras.  
2. Picamos la escalonia o cebolleta y la rehogamos con un poco de aceite. Añadimos el vino blanco y lo dejamos reducir. Incorporamos la nata y el caldo, reduciéndolo de nuevo hasta que espese al gusto y rectificamos de sal.  
3. El mero, una vez sazonado, se asa a la parrilla, con un chorrito de aceite. Cuando este hecho, aproximadamente cuatro minutos por cada lado, ponemos la salsa en los platos y sobre ella colocamos las tajadas de mero.

### **Mojarra en adobo**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de mojarra en filetes.
- 3 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- pimienta negra en grano.
- una pizca de orégano.
- 2 cucharadas de vinagre.
- sal.
- harina.
- aceite.
- perejil.

#### **Elaboración:**

1. Los filetes de mojarra se cubren con aceite, vinagre, laurel, pimienta en grano, orégano y sal. Se dejan en este adobo unas cinco horas. Pasado ese tiempo, se sacan los filetes de mojarra y se enharina.  
2. En una sartén con aceite se fríen dos dientes de ajo y los filetes de mojarra. Primero se fríen por la parte sin piel y después por la zona con piel. Esto se hace para que no quede el filete encogido.  
3. Por último, se fríe una rama de perejil y la ponemos encima de la mojarra antes de servir, rociando con un poco de adobo bien mezclado.

### **Mojarra en salsa a la riojana**

#### **Ingredientes:**

- 2 mojarras.
- 1 plato de harina.
- sal.
- pimienta.
- aceite de oliva.
- 1 pimiento rojo.
- 4 dientes de ajo.
- medio vaso de salsa de tomate.
- perejil picado.
- caldo de pescado o agua.

#### **Elaboración:**

1. La mojarra, una vez limpia, se corta en rodajas. Se pone un chorro de aceite en una cazuela y se fríe el pimiento picado y dos dientes de ajo. En cuanto se doren ligeramente, se añade una cucharada rasa de harina, se rehoga y se agrega un vaso de caldo de pescado o agua, junto con el tomate.

2. Salpimentamos las rodajas de mojarra, las pasamos por harina y las freímos en aceite con un par de dientes de ajo enteros

3. Una vez fritas, se colocan en la cazuela donde se ha preparado la salsa y se dejan cocer durante tres o cuatro minutos. Antes de servir, se rectifican de sal y se espolvorea con perejil picado.

### **Medallón de calamar. (para 4 personas)**

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso neto</b>
Calamar limpio	¾ libra
Cebolla	2 cucharadas
Ajo	2 dientes
Leche	2 ½ cucharada
Pan rallado	½ taza
Vino seco	2 cucharaditas
Aceite	1 cucharada
Sal	1 cucharadita
Pimienta molida	Una pizca

#### **Pasos:**

1. Hervir en agua con sal hasta que ablanden.
2. Moler los calamares con el disco mediano.
3. Pelar, escoger y lavar los ajos y la cebolla y picarlos finamente.
4. Tener dispuesto leche, pan rallado, vino seco, aceite, pimienta y sal.
5. Cascar y batir los huevos.
6. Saltear el ajo y la cebolla en el aceite, agregar el vino seco, reducir, refrescar, mezclar con el picadillo, agregar los huevos batidos y el pan rallado, añadir la pimienta y la sal, mezclar bien.
7. Formar los medallones de 80 gramos cada uno.
8. Colocar las piezas en placa engrasada y cocinar al horno.

### **Rape alangostado**

#### **Ingredientes:**

- kilo y medio de rape de la parte ancha.
- 100 gramos de pimentón.
- papel de aluminio.
- 8 langostinos pelados y cocidos.
- tomate, huevos duros.

#### **Salsa rosa:**

- mahonesa con tabasco.
- ketchup.
- mostaza.
- brandy.
- zumo de limón o naranja.

#### **Salsa vinagreta:**

- aceite.
- sal.
- vinagre.
- ajo.

- perejil picado.
- medio huevo cocido.

#### **Elaboración:**

1. El rape, limpio de telillas y de la espina central, se sazona y se pasa por el pimentón para que se impregne bien.

2. Lo envolvemos en papel aluminio y lo cocemos en agua salada durante diez minutos. Se saca el rape del paquete y se corta en rodajas de medio centímetro de espesor.

3. Para servir, en una fuente ponemos unas hojas de lechuga cortada en juliana. Alrededor colocamos las rodajas de rape y, finalmente, los langostinos abiertos por la mitad sobre la lechuga.

### **Rape relleno de gambas**

#### **Ingredientes:**

- 8 lonchas finas de rape.
- 100 gramos de gambas.
- bechamel.
- crema de gambas o marisco.
- harina.
- huevo.
- pan rallado.
- aceite.
- sal.
- pimienta.
- 2 dientes de ajo.

#### **Elaboración:**

1. Hacemos una bechamel con las gambas troceadas. Aparte, estiramos las lonchas de rape, de forma que queden bien finas, y las salpimentamos.

2. Cuando la bechamel este fría, rellenamos un filete de rape y cubrimos con otro. Después, los pasamos con cuidado por harina, huevo y pan rallado y los freímos a fuego no muy fuerte

En aceite caliente, donde previamente habremos dorados ligeramente los dientes de ajo.

3. Para acompañar este plato hacemos una crema de marisco con cabezas de gambas y verdura, todo ello muy bien pasado.

### **Raya a la sidra**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de raya en trozos.
- medio vaso de sidra.
- sal.
- 1 cebolla picada.
- medio vaso de aceite de oliva.
- 2 patatas en lonchas.
- perejil picado.
- pimienta.

#### **Elaboración:**

1. En una cazuela ponemos un chorro de aceite, agregamos la cebolla picada y rehogamos. a continuación, incorporamos las patatas cortadas en lonchas de medio centímetro.

2. Transcurrido un cuarto de hora, agregamos la raya en trozos, salpimentada, y la sidra. Dejamos que cueza tres minutos por cada lado, probando de sal y moviendo de vez



en Cuando para que no se pegue. Espolvoreamos con perejil picado y servimos

## Revuelto de salmón y ajetes

### Ingredientes:

- 15 ajetes (ajos tiernos).
- 300 gramos de lomo de salmón.
- aceite.
- 6 huevos.
- perejil.
- pimienta blanca.
- 1 cucharada de nata líquida.
- sal.

### Elaboración:

1. El salmón se limpia y se trocea en pequeños daditos. También limpiamos y picamos los ajetes.
2. En una sartén, con un chorrito de aceite, doramos los ajetes picados. A continuación, añadimos los trozos de salmón y los salteamos unos tres minutos.
3. Aparte, batimos los huevos con sal, perejil y pimienta. Cuando están batidos, añadimos una cucharada de nata líquida y mezclamos bien.
4. Incorporamos esta mezcla a los ajetes y el salmón. Removemos en la sartén para que el huevo no se cuaje del todo y servimos.

## Rodajas de merluza al azafrán

### Ingredientes:

- 4 rodajas de merluza.
- 3 cebolletas.
- 4 rodajas de pan frito.
- 2 dientes de ajo.
- azafrán.
- harina.
- aceite.
- perejil.
- caldo de pescado.
- sal.

### Elaboración:

1. Se pica un diente de ajo y la cebolleta y se pocha en una sartén con un poco de aceite. El otro diente de ajo se machaca con el pan frito, un poco de caldo y unas hebras de azafrán.
2. Las rodajas de merluza se salan, se envuelven en harina y se frien ligeramente, vuelta y vuelta, en el aceite donde se ha frito la cebolleta.
3. Inmediatamente se vuelca en la sartén el majado del mortero y medio vaso de caldo. Se rectifica de sal, se espolvorea con perejil picado y se deja cocer a fuego lento durante ocho minutos, hasta que la merluza está en su punto.

## Rollos de merluza

### Ingredientes:

- 2 colas de merluza.
- 4 lonchas de jamón cocido.
- 2 huevos.
- sal.
- harina.
- aceite.

- perejil.
- 8 pimientos de piquillo.
- 4 palillos.

### Elaboración:

1. Una vez que el pescado este limpio, se hacen cuatro filetes, los salamos y enrollamos con una loncha de jamón cocido. Los pinchamos con un palillo para que no se desenrosquen y los rebosamos en harina y huevo.
2. En una sartén, con abundante aceite, se frien los rollos y se van colocando en una fuente, después de haberles retirado los palillos.
3. De guarnición pondremos los pimientos de piquillo que habremos frito en otra sartén. El conjunto se adorna con perejil.

## Rollitos de gallo

### Ingredientes:

- 8 filetes de gallo.
  - 16 gambas.
  - 8 pimientos de piquillo.
  - aceite.
  - 2 huevos.
  - harina.
  - sal.
- Salsa:
- 1 bote de pimientos morrones.
  - aceite.
  - sal.
  - caldo de pescado o agua.
  - fécula.

### Elaboración:

1. En una cazuela, con un poco de aceite, ponemos a rehogar los pimientos. Una vez rehogados añadimos caldo de pescado o agua hasta cubrirlos.
2. Dejamos que el conjunto cueza a fuego suave durante diez minutos. Rectificamos de sal y lo pasamos todo por la batidora. Si queda ligero, se puede ligar con fécula.
3. Se salan los filetes de gallo y se rellenan con el pimiento y la gamba. Los pasamos por harina y huevo y los freímos con cuidado de no romperlos. Una vez fritos se disponen sobre la salsa. Se adornan con perejil y se sirve.

## Rueda de emperador grillé al aroma

(4 raciones)

### Ingredientes

Rueda de emperador	800 g
Sal	(al gusto)
Limón	2 unid.
Mantequilla	50 g
Perejil	(al gusto)
Aceite	50 ml
Romero	(al gusto)

### Elaboración

Adobar la rueda de emperador con sal, pimienta y jugo de limón. En plancha con aceite, dorar las ruedas de emperador y espolvorear con perejil y romero trinchado hasta terminar la cocción.

## Salpicón de calamar. (para 5 personas)

<b>Ingredientes</b>	<b>Peso neto</b>
Calamar limpio	½ libra
Ajo	2 dientes
Cebolla pequeña	1 unidad
Aceite	2 cucharadas
Pan de acemita	1 ½ cucharada
Leche	2 ½ cucharadas
Huevo	2
Vino seco	2 ½ cucharada
Harina de trigo	¼ de taza
Pimiento asado	¼ de pimiento
Sal	1 ½ cucharadita
Salsa	Al gusto

### **Pasos:**

1. Cocer en agua con sal hasta la mitad de su cocción si son grandes, y blanquear solamente si son pequeños. Moler con la cuchilla mediana.
2. Pelar y escoger la cebolla y el ajo y picarlos finamente, molerlos.
3. Tener dispuesto aceite, leche, vino y harina de trigo.
4. Elaborar salsa criolla.
5. Descortezar el pan y remojarlo en la leche.
6. Hervir 2 huevos enteros y cortarlos en cuartos.
7. Unir al picadillo los huevos batidos, ajo, cebolla, aceite, harina, moldear y dar forma alargada.
8. Colocar en una placa ligeramente engrasada la masa y dar forma de flauta de pan.
9. Hacer hendidura al centro, colocar en ella los huevos cocidos y tiras de pimientos.
10. Taparlo con la misma masa.
11. Pintar con huevo batido.
12. Introducir al horno, al sacar o después de su cocción perfumar con vino.

## **Salmón al horno (asturias)**

### **Ingredientes:**

- 1 salmón de kilo y medio.
- 3 limones.
- 200 gramos de mantequilla o margarina.
- 200 gramos de patatas torneadas.
- sal.
- 200 gramos de zanahorias.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- pimienta.
- caldo de pescado.

### **Elaboración:**

1. El salmón limpio, seco y salpimentado, se coloca en una fuente de horno, con trocitos de mantequilla, por encima y por debajo, el zumo de medio limón y el caldo de pescado.
2. Se mete la fuente en el horno durante 6-8 minutos y lo rociamos de vez en cuando con su jugo.
3. El salmón se sirve acompañado de patatas cocidas y zanahorias salteadas con un poco de mantequilla y espolvoreadas con perejil picado. Los limones los utilizamos para decorar el plato.

## **Salmón fresco con refrito de sidra**

### **Ingredientes:**

- 4 lonchas de salmón.
- 3 dientes de ajo.

- pimienta.
- 2 cucharadas de vinagre de sidra.
- sal.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.

### **Elaboración:**

1. Las lonchas de salmón se salpimentan y se asan en una sartén antiadherente con tres gotas de aceite.
2. Cuando el salmón este doradito por los dos lados, lo ponemos en un plato y lo rociamos con el vinagre de sidra.
3. En la misma sartén ponemos aceite a calentar y doramos los ajos fileteados. Rociamos con este refrito el salmón y servimos.

## **Salmón en salsa verde**

### **Ingredientes:**

- 4 rodajas de salmón.
- 2 cebolletas.
- 2 dientes de ajo.
- perejil picado.
- 1 cucharada de harina.
- aceite.
- sal.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- 12 espárragos verdes.
- pimienta.

### **Elaboración:**

1. El ajo y las cebolletas se pican finamente y se ponen a rehogar en una cazuela con aceite. Cuando están bien doraditos, añadimos la harina y removemos bien.
2. A continuación incorporamos el salmón salpimentado, el caldo de pescado y el perejil picado. Dejamos que el salmón se haga cinco minutos por cada lado a fuego lento.
3. Mientras tanto, se pelan los espárragos frescos y los freímos. Servimos el salmón en su propia salsa, adornado con los espárragos fritos.

## **Salmonete al azafrán**

### **Ingredientes:**

- 4 salmonetes de 200 gramos.
- 2 tomates.
- azafrán.
- sal.
- aceite.
- un cuarto litro de agua.

### **Elaboración:**

1. Fileteamos los salmonetes, quitándoles bien las espinas. Con dichas espinas y las cabezas se hace un caldo, sofriéndolo todo, agregando agua y dejando cocer hasta que reduzca a la mitad.
2. En otra sartén ponemos aceite y sofreímos el tomate pelado y cortado en cuadraditos. Añadimos el azafrán y esperamos diez minutos a que se rehogue perfectamente. Después agregamos el caldo de pescado y dejamos que siga reduciendo.
3. Sazonamos los filetes de salmonetes y los ponemos en una sartén. Dejamos que se hagan un par de minutos por cada lado se ponen en un plato y se aliñan con la salsa.

## **Salmonetes al horno**

**Ingredientes:**

- 4 salmonetes.
- 100 gramos de jamón serrano.
- 2 puerros.
- harina.
- 1 cebolleta.
- 1 pimiento verde.
- 2 dientes de ajo.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 cucharada de pimentón dulce o picante.
- laurel.
- sal.
- aceite.
- caldo de pescado o agua.

**Elaboración:**

1. Se pica toda la verdura y se sofríe unos minutos en un poco de aceite. Se añade una hoja de laurel y jamón en tiras y se deja que siga rehogando. Cuando empiece a tomar color, se agrega el vino blanco y se deja cocer un par de minutos. Se retira del fuego y se le añade el pimentón.
2. En una sartén aparte, se frien los salmonetes salados y enharinados.
3. Por ultimo, en un recipiente de hornear se pone la verdura, encima los salmonetes y se baña todo con caldo de pescado o agua. El conjunto se mete en el horno cinco minutos, previamente calentado a 200 grados, se saca y se sirve.

**Salmonetes con tomate****Ingredientes:**

- 8 salmonetes.
- 4 tomates pelados sin pepitas.
- 2 cucharadas de pan rallado.
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 dientes de ajo.
- aceite.
- sal.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 1 cucharada de albahaca.

**Elaboración:**

1. En una fuente de horno ponemos los tomates cortados en dados y sazonados. Colocamos los salmonetes limpios, secos y sazonados sobre la capa de tomate y rociamos con vino blanco.
2. Se pica el ajo y se mezcla con el pan rallado, el perejil picado y la albahaca, también picada. Con esta mezcla se espolvorean los salmonetes y se le agrega un chorro de aceite.
3. Se mete la fuente en el horno, a 180 grados, durante 10-15 minutos. Se retira la fuente del horno y se sirven los salmonetes bañados en su propio jugo.

**San jacobos de anchoas albardados****Ingredientes:**

- 16 anchoas grandes.
- 8 pimientos de piquillo.
- aceite y sal.

**Rebozado:**

- 1 sobre de levadura.

- 2 huevos.
- medio vaso de leche templada.
- sal.
- 1 vaso de harina.
- 4 cucharada de aceite.

**Elaboración:**

1. Preparamos la masa de rebozar mezclando el aceite con las yemas de huevo. Agregamos la leche y la harina. Por ultimo, incorporamos la levadura. Cuando la masa este bien mezclada, añadimos las claras a punto de nieve, mezclando con cuidado y sin batir. Dejamos que la masa repose media hora.
2. Limpiamos las anchoas y las dejamos abiertas sin la espina central. Para rellenarlas, colocamos medio pimiento de piquillo entre dos anchoas, sazonamos y esperamos media hora.
3. Pasamos las anchoas rellenas por la masa de rebozar y las freímos en abundante aceite caliente. Escurremos y servimos.

**Sardinas fritas enharinadas****Ingredientes:**

- 900 gramos de sardinas.
- una pizca de tomillo.
- 1 hoja de laurel.
- 8 pimientos verdes.
- 1 vaso de vino blanco.
- harina.
- aceite.
- sal.
- pimienta.
- 2 dientes de ajo.
- medio limón.

**Elaboración:**

1. Se limpian las sardinas de vísceras y cabezas, se les quita la espina central y se separan en dos filetes. Se lavan bien y se colocan extendidas en un recipiente, con el tomillo, unas dos horas.
2. Una vez maceradas, se enharina y se frien en aceite caliente, en el que habrán puesto dos dientes de ajo enteros y sin pelar.
3. Se sirven acompañadas de pimientos verdes fritos y adornadas con trozos de limón.

**Sardinas guisadas****Ingredientes:**

- 1 kilo de sardinas.
- 1 tomate.
- 2 pimientos verdes.
- 1 cebolla.
- aceite.
- 1 diente de ajo.
- perejil.
- sal.

**Elaboración:**

1. Se limpian las sardinas quitándoles la espina central, las tripas y la cabeza. Las dejamos abiertas en forma de abanico y las sazonamos.

2. Aparte, picamos la cebolla, el ajo, los pimientos y el tomate. En una cazuela, con un chorrito de aceite, rehogamos toda la verdura picada. Cuando este bien pochada, la retiramos del fuego.

3. En una cazuela de horno ponemos una fina capa de verdura rehogada. Encima, haciendo una capa, colocamos las sardinas abiertas y luego las cubrimos con el resto de la verdura pochada.

4. Se sazona con un chorrito de aceite y metemos la fuente en el horno, a 180 grados, durante 10 minutos. Retiramos, espolvoreamos con perejil y servimos.

## **Sargo asado con patatas panaderas**

### **Ingredientes:**

- 2 sargos de 200 gramos cada uno.
- 3 patatas.
- 1 pimiento verde.
- sal.
- 1 cebolleta.
- 4 cucharadas de vinagre.
- 4 dientes de ajo.
- aceite.
- 3 guindillas.
- perejil picado.

### **Elaboración:**

1. Las patatas, peladas, se cortan en rodajas de medio centímetro y se pochan en abundante aceite, con el pimiento y la cebolla cortados en juliana y dos ajos.

2. En una sartén, con aceite caliente, se doran los sargos limpios, abiertos y sazonados.

3. Cuando las patatas están listas, se colocan en la bandeja del horno, al lado de los sargos. Se mete la bandeja en el horno, a 200 grados, durante quince minutos, para que se termine de hacer el pescado. Se saca y se salpica con vinagre.

4. Hacer un refrito con dos ajos, la guindilla, aceite, caldo de la bandeja y perejil picado, y salsear el pescado.

## **Serviolas a la parrilla con beurre blanc de granadillas. (da 4 raciones)**

(la granadilla o fruta de la pasión, como su nombre lo indica, es muy sabrosa. Su parte comestible está encerrada en una cáscara dura, de corteza áspera y de sabor amargo)

4 serviolas completas, limpias y sin agallas.

4 granadillas frescas o ¼ taza con pulpa helada

1 diente de ajo (machacado).

1 cucharadita de sal.

1 cucharadita de jugo de limón fresco.

2 cucharadas de aceite de oliva.

Pimienta negra recién molida, al gusto.

### **Beurre blanc de granadillas:**

1 taza de vino blanco ácido como blanc de sauvignon, blanc de fumé o muscadet.

¼ taza de vinagre.

3 cucharadas de cebolletas machacadas.

¼ taza de crema espesa.

10 cucharadas (1 ¼ barra) de mantequilla fría y desalada, cortada en pedacitos de ½ pulgadas.

1 cucharada de cebollino fresco bien picaditos.

Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
Pimentón picante, al gusto

1. Prepare una parrilla para asados a la barbacoa y caliéntala hasta que esté al rojo vivo.

2. Lave el pescado y séquelo. Haga varias hendiduras de forma paralela de una pulgada de separación a cada lado del pescado llegando hasta los huesos. Coloque el pescado, lado por lado, en un plato de hornear de cristal.

3. Parta a la mitad las granadillas y eche la pulpa en una fuente. Bátala con el jugo de limón, el aceite de oliva y la pimienta, y la mitad de la pulpa de las granadillas. Vierta esta mezcla sobre el pescado, introduciendo ajos y pulpa de granadillas en las hendiduras. Adobe el pescado, tapado, en el refrigerador durante 30 minutos, virándolo una vez.

4. Prepare la beurre blanc: mezcle el vino, el vinagre y los cebollinos en una sopera gruesa inoxidable. Hierva esta mezcla hasta que quede sólo ¼ taza del líquido (4 ó 5 minutos). Añada la crema y hiérvalo hasta que quede sólo ¼ taza del líquido (3 ó 4 minutos más)

5. Bátalo en la mantequilla, poco a poco, a fuego vivo. La salsa debe hervir mientras añade la mantequilla, pero no hasta que todo esto esté unido. Retire la sartén del fuego. Bata, en la pulpa de granadilla restante, los cebollinos y añada la sal y la pimienta al gusto. Mantenga la salsa tibia en el horno o en una sartén sobre agua caliente. No ponga la salsa sobre el fuego directo o en un hervidor doble porque se puede separar.

6. Antes de servir, saque el pescado del adobo y áselo en la parrilla a fuego mediano para eliminar el adobo, hasta que esté cocido (5 minutos por cada lado). Coloque los pescados en los platos y sirva la salsa aparte en otro recipiente.

## **--- sepia con guisantes ---**

### **Ingredientes**

1 kg. De sepia no muy grande.

1 kg. De guisantes (ya desgranados).

1 carabinero grande.

4 ó 5 tomates maduros.

1 cebolla mediana picada.

2 dientes de ajo.

1 vasito de aceite.

1 chorrito de vino blanco (mejor si ligeramente dulce).

1 l. De caldo suave de pescado.

1 cucharadita de semillas de hinojo.

Sal y pimienta.

### **Preparación:**

limpio la sepia y la troceo en tajadas que, ya en el plato, no necesiten ser partidas por el comensal. Pelo el carabinero, lo troceo, y guardo en una tacita los jugos de su cabeza. En una cazuela de barro blanqueo a fuego medio la cebolla y el ajo picados; enseguida incorporo la cabeza del carabinero y una cucharada de sepia muy finamente troceada; remuevo constantemente hasta que la cebolla esté transparente; quito la cabeza del carabinero, incorporo el tomate pelado, despepitado y troceado, subo el fuego un instante para compensar al entrada del tomate, luego lo bajo de nuevo y dejo que "ligue". Incorporo al sofrito el carabinero troceado y los jugos de su cabeza así la sepia, subo el fuego, rehogo unos instantes, echo el chorrito de vino e incorporo el caldo de pescado -apenas sólo cubrir-, que debe hervir muy



suavemente durante unos 10 ó 12 minutos, pasado los cuales derramo por encima los guisantes previamente escaldados, si parece necesario -menos de 10 segundos- para eliminar su posible sabor a clorofila. A los 5 ó 10 minutos espolvoreo la superficie del guiso con las semillas de hinojo, que trituré y pasé por un colador. El plato estará terminado entre 20 y 30 después de la incorporación de los guisantes, según la variedad de los mismos. Me gusta con un vino blanco joven pero no excesivamente aromático -no excesivamente "perfumado"- también con cava y, quizás mejor que con ningún otro, con un buen rosado de los que, de aquella tierra, gustaban a pla.

### ***Sushi. (r. Básica)***

Ambos platillos pueden prepararse con cualquier tipo de pescado. El sashimi requiere diferentes variedades de pescados y mariscos, y casi todos crudos, se sirven solos o acompañados de arroz hervido. Los bocadillos de sushi, por el contrario, van siempre con arroz hervido, ya sea envueltos en hojas de alga o con una rebanada de pescado o marisco encima del bocadillo. Para una sola comida de sashimi, los japoneses acostumbran preparar más o menos 10 especies diferentes. Prácticamente pueden incluirse todos los pescados más conocidos: atún, esmedregal, sierra, jurel, huachinango, rubia; pulpo, camarón, diversas huevas, etc.

Para preparar el sashimi se compran filetes enteros sin espinas, y para facilitar el corte es muy importante que los trozos de pescado se metan unas horas en el congelador, para que la carne esté firme, sin llegar a estar totalmente congelada. Más tarde, con un cuchillo delgado y bien afilado se cortan filetes muy delgados, en forma vertical y en sentido opuesto al músculo del pescado. Estas rebanadas se colocan en un platón y a cada comensal se le da una vasija con suficiente arroz al vapor. Se calcula aproximadamente ½ kilo de filetes de los diversos pescados para 6 personas, y se acompaña con una salsa hecha para tal propósito. Esta comida puede servirse con tenedor o con palillos chinos. El platón se coloca al centro de la mesa para que cada comensal tome sus porciones.

### ***Preparación de salsas y mostazas.***

Existen numerosas fórmulas para preparar las salsas para el sushi o el sashimi. Nosotros damos las tres más sencillas.

#### ***Salsa 1.***

Exprima o muela ¼ de cebolla de tamaño mediano con todo y sus fibras. Puede usar un exprimidor de ajos o molerla en el molcajete o en la licuadora, pero es preferible exprimirla. Vierta la cebolla molida en una salsera y agregue 5 cucharadas de salsa de soya, 5 de agua y el jugo de 3 limones. Generalmente se le añade el rabo finamente picado de una cebollita de cambray.

#### ***Salsa 2.***

En un molcajete se muelen 2 cucharadas de ajonjolí molido o pasta de ajonjolí de la que sirve para preparar los platillos árabes, la cual se puede guardar indefinidamente en el refrigerador; se toman 2 cucharadas de este ajonjolí. Se agregan 5 cucharadas soperas de salsa de soya, 2 de agua, se le exprime también un poco de cebolla y un diente de ajo y se hace acompañar con un poco de chile piquín o, si lo prefiere, integre este chile piquín a la salsa.

### ***Aderezo de mostaza.***

Se vierten en un recipiente pequeño 2 cucharadas soperas copeteadas de mostaza fuerte, ya sea de la verde clásica japonesa o de la inglesa en polvo. Se le añade un poco de vinagre hasta formar una pasta y ½ cucharadita de miel de abeja. Se deja reposar 10 minutos cuando menos. Como esta mostaza es muy fuerte, sólo se adiciona una pizca en cada bocadillo de sushi o sashimi.

### ***Para preparar los sushis.***

Con una taza de arroz se prepara el arroz hervido o arroz al vapor según la receta básica, pero agregando al agua 2 cucharadas de vinagre y ½ de azúcar y sal, y se deja enfriar. De preferencia debe escogerse un arroz glutinoso, y se obtiene mejor resultado si el arroz no es previamente lavado, cuando esto es posible por la limpieza original del arroz. Más tarde, para hacer los "tacos" de sushi se requiere de una rejilla de madera o bambú especial para este menester (makisu) que venden en las tiendas de comida japonesa. Sobre esta rejilla se coloca una hoja de alga. Se cubre con una ligera capa de arroz, se añade al centro de esta capa cualquiera de los múltiples ingredientes que pueden ir en estos "tacos", como pepino, tortilla de huevo, cualquiera de los filetes de pescado crudo, mariscos, huevas, etc. Se sigue el procedimiento, que aunque relativamente sencillo, requiere de cierta experiencia para envolver el taco, ayudado con esta rejilla de madera, y una vez formado el "taco" se rebana con un cuchillo muy filoso, con cuidado para no romperlo, cortando en bocadillos de aproximadamente 2 cm. Para preparar el otro tipo de bocadillo de sushi se requiere de cierta habilidad, pero son un poco más sencillos. Se lava uno muy bien las manos y con los dedos índice y pulgar se aprieta un poco de arroz para una especie de panecillo, por eso debe ser un poco glutinoso el arroz. Encima de este panecillo se coloca una rebanada de pescado crudo o un poco de hueva o un marisco (camarón, pulpo, etc), y en ocasiones una pizca de mostaza, según el gusto. En ambos casos se acompañan los bocadillos con cualquiera de las salsas o con ambas.

### ***Supremas de salmón***

#### ***Ingredientes:***

- 4 supremas de 200 gramos.
- sal.
- pimienta.
- 4 zanahorias.
- 1 rama de apio.
- 1 cebolla.
- 1 kilo de cabezas de gambas.
- brandy.
- harina de maíz.
- aceite.

#### ***Elaboración:***

1. Primeramente hacemos un caldo. Para ello rehogamos en aceite las cabezas de las gambas, flambeamos con brandy y añadimos agua. Dejamos cocer hasta reducir a la mitad, ligamos y pasamos por el chino.
2. En otra cazuela ponemos la zanahoria, la cebolla y el apio, cortados en juliana, y rehogamos con un chorro de aceite. Cuando esta en su punto, añadimos la salsa de las

gambas. Podemos añadir una cucharadita de harina de maíz para espesar la salsa.

3. De la parte de la cola del salmón, sacamos los lomos y los fileteamos. Sazonamos y los hacemos en una sartén sin nada de aceite, dos minutos por cada lado. Servimos poniendo la salsa en el fondo del plato y sobre esta las supremas de salmón.

## Supremas de pescado con salsa de puerros

### Ingredientes:

- 4 filetes de rodaballo de 200 gramos cada uno.
- 90 gramos de mantequilla.
- 1 cebolleta.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- aceite.
- perejil picado.
- 4 puerros.
- fécula.
- pimienta.
- 1 copa de cava.
- sal.

### Elaboración:

1. La cebolleta, picada finamente, y los puerros, cortados en rodajas finas, solo la parte blanca, se ponen a rehogar en una sartén con un poco de aceite.
2. Cuando están un poco doraditos, añadimos el cava y esperamos que reduzca un poco. Agregamos el caldo de pescado y, tras romper a hervir, lo dejamos reducir tres minutos y lo ligamos con fécula. Ponemos a punto de sal y reservamos.
3. Salpimentamos los filetes de pescado y los freímos en una sartén, con un poco de aceite. Primero los freímos por el lado que no tiene piel y antes de sacarlos de la sartén los espolvoreamos con perejil picado.
4. Para servir, ponemos la salsa en el fondo del plato y los filetes de rodaballo encima.

## Pastel de gambas con mejillones

### Ingredientes:

- 300 gramos de hojaldre.
- 1 kilo de mejillones.
- 300 gramos de gambas peladas.
- 1 cebolleta.
- 1 diente de ajo.
- 100 gramos de queso fresco.
- 200 gramos de nata.
- 3 huevos.
- pimienta negra molida.
- sal.

### Elaboración:

1. Se extiende el hojaldre, se coloca en un molde rectangular de tres centímetros de altura y se mete en el horno, a 200 grados, durante quince minutos.
2. Los mejillones se ponen a cocer hasta que se abran. Se extrae entonces su carne y se coloca sobre el hojaldre, alternando con las gambas.
3. En un bol. Se mezclan la cebolleta y el ajo picados con los huevos, el queso fresco en trocitos y la nata. Se pone a punto de sal y pimienta y se vierte sobre el hojaldre. Se

mete de nuevo en el horno, esta vez durante media hora a 100 grados. Al servirlo se puede acompañar con salsa de tomate.

## Papa rellena con calamar. (4 personas)

Ingredientes	Peso neto
Calamar limpio y molido	½ libra
Papas	¾ libra (aproximadamente 4 papas)
Ajo	1 diente
Cebolla	1 cucharada finamente picada
Harina de trigo	1 ½ cucharada
Huevo	1
Pan molido	½ taza de pan molido
Aceite	1 ½ cucharada
Sal	1 cucharadita
Aceite para freír	1 litro

### Pasos:

1. Cocinar en agua con sal hasta que ablanden.
2. Escoger, pelar y lavar las papas y cocinar en agua con sal, reducir las a puré cuando estén blandas.
3. Moler el calamar en cuchilla mediana.
4. Pelar y lavar el ajo y la cebolla y picar finamente.
5. Tener dispuesto pimienta molida, harina de trigo, pan molido, sal y pimienta, terminar de cocinar.
6. Porcionar el puré en 10 porciones. Bolear a la mano y agregar el picadillo ya saborizado en el centro.
7. Empanar con harina, huevo batido y pan rallado.
8. Freír a la gran fritura hasta dorar.

## Palometa con macadamia (da 4 raciones)

(la palometa es un tipo de pez del mar caribe, liso, platinado y de carne delicada y dulce. En cualquier parte del país se puede preparar esta plato, usando otros pescados como el arnillo, la lubina o incluso el eglefino. La macadamia es un nuevo tipo de nuez; sus frondosos árboles crecen en el sur de la florida en un clima subtropical, donde se llevan a cabo plantaciones experimentales).

### Ingredientes:

- 1 ½ libras de filetes de palometas deshuesadas y descueradas, sal y pimienta negra recién molida, al gusto.
- 1 taza de macadamia ligeramente salada.
- 1 taza de migajas de pan secas y finas.
- 1 taza de harina de trigo.
- 2 huevos ( batidos )
- 3 cucharadas de mantequilla purificada (ver receta), o 1 ½ cucharadas de mantequilla común y 1 ½ cucharadas de aceite.
- Rodajas de limón (adicional)

### Elaboración:

1. Lave los filetes y séquelos con palmaditas. Adobe ambos lados de cada filete con sal y pimienta. Triture las macadamias junto con las migajas de pan en el mortero y redúzcalos a polvo, encendiendo y apagando la máquina en intervalos cortos. No los triture demasiado o la mezcla resultará muy aceitosa. Coloque la mezcla de las nueces en

una fuente llana, la harina de trigo en otra y los huevos en otra.

2. Antes de servir el plato, mezcle la mantequilla en una sartén sin mango a fuego mediano. Primero, empanice los filetes en la harina, después páselos por los huevos batidos y, por último, por la mezcla de macadamia. Fría los filetes hasta que queden bien dorados (alrededor de 2 minutos por cada lado). Escurra el aceite de los filetes en servilletas de papel y después póngalos en los platos o en una fuente. Adórnelos con las rodajas de limón.

**Nota:** la macadamia puede sustituirse por nuez.

**Pargo entero frito, con salsa de tomate especiada** (da 4 raciones) (variación del pargo a la tipitana, un plato nicaragüense)

**Salsa de tomate especiada:**

- 3 a 4 cucharadas de vinagre de cidra
- ½ taza de agua
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 3 tomates maduros frescos, pelados, sin semillas y cortado en pedacitos
- 2 cebollas medianas, cortada en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 4 cucharadas de perejil italiano fresco (de hoja plana), bien picadito
- 1 a 2 ajíes chiles jalapeños, sin semilla y bien picadito
- 4 pargos enteros (1 ½ libras cada uno), limpios, sin agallas y cortado en filetes si así lo prefiere
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 2 tazas de harina de maíz fina, para empanizar
- 4 tazas de aceite vegetal, para freír

1. Prepare la salsa: vierta el vinagre, el agua, la sal y la pimienta en una sartén inoxidable y déjelos hervir. Cuando rompa el hervor, añada los tomates, las cebollas, el ajo, la pasta de tomate, 2 cucharadas de perejil y los ajíes de chile y deje hervir a fuego lento durante 5 minutos. Vierta todo en una batidora y redúzcalo a puré. Dele el punto añadiendo sal y pimienta al gusto.
2. Antes de servir, enjuague el pescado y escúrralo dándole palmaditas. Espolvoree el pescado con sal y pimienta. Coloque el harina de maíz en un recipiente hondo. Empanice el pescado con el harina.
3. Vierta el aceite en una sartén obteniendo una profundidad de 2 a 3 pulgadas y caliéntelo a 350of. Fría el pescado, dándole vueltas según sea necesario, hasta que esté doradito, 3 a 4 minutos en total. Probablemente tenga que freír el pescado por lotes para no llenar demasiado la sartén. (mantenga tibio el pescado ya frito-250of-en el horno.) Escurra el pescado en servilletas de papel.
4. Coloque el pargo en una fuente o en platos y vierta la salsa de tomate sobre cada porción. Espolvóreela las 2 cucharadas de perejil restantes y sírvalo de inmediato.

**Pargo criollo asado a la sartén, con pasas, alcaparras y piñones** (da 4 raciones)

(se puede utilizar cualquier variedad de pargo, incluso se puede emplear lubina, bacalao, eglefino o mahi, asado a la sartén significa que el pescado se dora ligeramente en mantequilla en la propia sartén y después se coloca en el

horno. Este procedimiento hace que quede tostadito y con un delicioso sabor).

**Ingredientes:**

- 4 porciones (de 6 a 8 onzas cada una) de pargo criollo, con la piel intacta
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- Aproximadamente ½ raza de harina de trigo, para empanizar
- 1 ½ cucharadas de mantequilla
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de pasas
- 3 cucharadas de alcaparras, escurridas
- 3 cucharadas de perejil italiano fresco (de hoja plana), bien picadito
- 3 cucharadas de piñones
- 2 cucharadas de gran marnier u otro licor anaranjado
- 2 cucharadas de jugo fresco de limón, o al gusto

**Elaboración:**

1. Encienda el horno previamente 400of.
2. Enjuague los filetes de pescado y escúrralos dándoles palmaditas. Adobe los filetes por ambos lados con sal y pimienta. Coloque la harina de trigo en una servilleta de papel o en un recipiente llano. Empanice cada filete por ambos lados.
3. Caliente la mantequilla en una sartén sin mango que pueda colocarse en el horno. Comenzando por la parte que no tiene piel, dore las porciones de pescado por ambos lados, aproximadamente 1 minuto por cada lado. Coloque la sartén en el horno y hornee hasta que el pescado esté bien cocinado, aproximadamente 8 minutos. Cuando esté hecho, si presiona el pescado con los dedos, la piel se deshará en pedacitos (bien tostadita).
4. Coloque el pescado en platos o en una fuente previamente calentados. Coloque la sartén a fuego mediano. Añada las pasas, las alcaparras, el perejil y los piñones. Sofríalo hasta que los piñones estén ligeramente doradas, de 1 a 2 minutos.
5. Añada el grand marnier y el jugo de limón y deje que rompa el hervor. Dele el punto añadiendo sal, pimienta y jugo de limón, al gusto. Vierta esta mezcla, utilizando una cuchara, sobre cada porción de pescado y sírvalo de inmediato.

**Parguitos fritos (4 raciones)**

**Ingredientes**

- |                  |            |
|------------------|------------|
| Parguito pequeño | 4 unid.    |
| Sal              | (al gusto) |
| Pimienta         | (al gusto) |
| Naranja agria    | 2 unid.    |
| Ajo              | 10 g       |
| Orégano fresco   | (al gusto) |
| Harina           | 60 g       |
| Aceite           | 150 ml     |
| Limón            | 2 unid.    |

**Elaboración**

Confeccionar adobo con jugo de naranja agria, sal, pimienta, ajo y orégano fresco, y sumergir en él los parguitos enteros. Dejarlos marinar 3 ó 4 horas. Enharinarlos, empalmarlos y freírlos en aceite caliente. Una vez fritos, extraerlos y escurrirlos hasta desgrasarlos.

## Pescadilla con espárragos al horno

### Ingredientes:

- 800 gramos de pescadilla (colas).
- 8 espárragos blancos cocidos.
- 1 tomate grande.
- el zumo de un limón.
- 50 gramos de queso rallado.
- aceite.
- sal.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- perejil picado.
- medio tomate.
- medio limón.

### Elaboración:

1. Las colas de pescadilla se limpian, se les quita la espina y se parten por la mitad. Se sazonan y se colocan en una placa del horno.
2. Encima del pescado se pone el tomate, cortados en lonchas finas, y sobre este, los espárragos abiertos por la mitad, si son gruesos. Luego se añade el aceite, el zumo de limón y el vaso de caldo, espolvoreando por encima con queso rallado.
3. Se mete la pescadilla en el horno, durante diez minutos aproximadamente – dependiendo del grosor de las piezas- a 180 grados.
4. Cuando la pescadilla este hecha, se liga el caldo, calentándolo en una sartén, espolvoreando con perejil picado. Con esta salsa se cubre la pescadilla. Se decora con el tomate y el limón.

## Pescadilla con pisto

### Ingredientes:

- 1 pescadilla de kilo y medio en filetes.
- 1 plato de harina.
- sal.
- 1 sobre de levadura.

### Pisto:

- 1 cebolla.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 2 calabacines pelados.
- 2 tomates.
- 2 dientes de ajo.
- aceite y sal.

### Elaboración:

1. En primer lugar se hace el pisto. Para ello, colocamos la verdura picada, en una cazuela, con aceite, y la dejamos pochar a fuego lento, rectificando de sal.
2. Mientras tanto, se toman los filetes de pescadilla, se pasan por harina y levadura y se fríen.
3. Cuando el pisto este bien pochado, lo servimos en un plato y colocamos encima el pescado frito

## Pescadilla con queso

### Ingredientes:

- 4 pescadillas pequeñas.
- 100 gramos de pan rallado.
- queso rallado.

- harina.
- huevo para rebozar.
- 1 sobre de levadura.
- perejil picado.
- 2 dientes de ajo.
- sal.
- aceite.
- verduras cocidas.
- patatas paja.

### Elaboración:

1. Las pescadillas se limpian y se les quita las espinas como si fueran anchoas. Se sazonan y espolvorean con queso rallado. Se rebozan con una mezcla de harina, levadura y huevo y se fríen con dos dientes de ajo, lo justo para que queden jugosas.
2. Las verduras cocidas se saltean con un poco de aceite y se espolvorea con perejil picado.
3. Se sirven acompañadas de las verduras y patatas paja. Se puede decorar el plato con un limón.

## Pescadilla rellena de setas

### Ingredientes:

- 1 pescadilla de un kilo.
- medio kilo de setas.
- 50 gramos de jamón.
- 4 ajos.
- sal.
- aceite.
- 1 limón.
- 1 vaso de vino blanco.
- zanahorias.
- patatas torneadas cocidas.
- perejil.

### Elaboración:

1. La pescadilla, desprovista de la cabeza, se abre a lo largo se le quita la espina y se sala. En una sartén se fríen los ajos, el jamón picado y las setas en l minas, manteniendo el fuego hasta que el agua que suelten las setas se evapore
2. La pescadilla se rellena con esta fritura, se cierra y se coloca en una placa de horno engrasada con aceite. Se mete en el horno, a temperatura media, durante 15-20 minutos, previamente rociada con aceite, zumo de limón y vino blanco
3. Mientras tanto, fríe los otros ajos, cortados en l minas, y saltea en ese aceite las zanahorias y las patatas. Espolvorea con perejil picado.
4. La pescadilla se sirve salseada con el jugo de la placa del horno y acompañada del salteado.

## Pintarroja a la casera

### Ingredientes:

- 1 kilo de pintarroja.
- 1 cebolleta.
- 1 puerro.
- 2 tomates.
- sal.
- aceite.
- 2 dientes de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- unas hebras de azafrán.



- 4 cucharadas de pan rallado.
- perejil picado.
- caldo de pescado o agua.
- 1 cucharadita de harina.

#### **Elaboración:**

1. La pintarroja se limpia, se le quita la piel, se trocea y se sazona.
2. Las verduras y el ajo picado se ponen a rehogar. Una vez que todo esta pochado, se agrega el laurel y el azafrán, añadimos la harina, rehogamos bien e incorporamos el pescado.
3. Se añade el caldo de pescado o agua y se deja cocer durante cinco minutos
4. El conjunto se espolvorea con una mezcla de pan rallado y perejil picado y se pone a gratinar durante tres minutos.

### **Peto preparado con curry y leche de coco fresca (da 4 raciones) (se sirve con arroz)**

#### **Pescado y adobo:**

- 1 ½ libras de filetes de peto
- 2 cucharadas de jugo fresco de limón
- 2 dientes de ajo, machacados
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

#### **Salsa:**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, picadita en rodajas finas
- 3 dientes de ajo, machacados
- 3 cebolletas, limpias y bien picadita
- ½ ají pimienta rojo, limpio por dentro, sin semillas y bien picadito
- 1 cucharada de polvo de curry
- 2 tomates maduros, pelados, sin semillas y cortado en trocitos
- 1 hoja de laurel
- ½ taza de hojas de cilantro frescas o perejil italiano (de hoja plana), bien picaditas
- ¾ taza de leche de coco, sin azúcar
- ¾ taza de caldo concentrado de pescado o de pollo, o caldo de almejas embotellado
- 1/8 cucharadita de pimentón picante, o al gusto

1. Enjuague el peto y escúrralo dándole palmaditas. Corte el pescado en contra de las fibras en filetes finos de ½ pulgada de grosor. Coloque el pescado con el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta en una bandeja para hornear inoxidable. Adobe el pescado durante 20 minutos.
2. Mientras tanto, ponga a calentar el horno a 400°F.
3. Haga la salsa: caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego mediano. Cocine la cebolla, el ajo, las cebolletas y el ají pimienta hasta que estén blanditos (no dorados), aproximadamente 5 minutos. Añada, mientras revuelve, el polvo de curry y cocine durante 1 minuto. Añada los tomates, aumente la intensidad del fuego y cocine por espacio de 1 minuto.
4. Añada la hoja de laurel, la mitad del cilantro, la leche de coco y el caldo concentrado. Deje hervir la mezcla a fuego lento hasta que esté espesa y adquiera un sabor agradable, 10 minutos. Añada suficiente pimentón picante para darle un toque picante.

5. Coloque la mitad de la mezcla de curry en una bandeja para hornear que sea lo suficientemente grande como para que quepa todo el pescado. Coloque el pescado sobre la mezcla. Añada, con ayuda de una cuchara, el resto de la mezcla. Hornee el pescado hasta que esté bien cocinado, aproximadamente 10 minutos. Cuando esté hecho, si presiona el pescado con los dedos, la piel se deshará en pedacitos (bien tostada). Espolvoree el plato con el resto del cilantro y sírvalo de inmediato.

### **Pescado a la inglesa**

8 porciones

#### **Ingredientes**

- 1 taza de harina
- ½ c/da de polvo de hornear
- 1/8 c/da de bicarbonato de sodio
- ¾ de c/da de sal
- 1 pizca de pimienta blanca
- 1 taza de cerveza
- 4 tazas de aceite vegetal
- 1 clara vegetal
- 900 grs de filete u otro pescado cortado en tiras de 2 cm.

#### **Preparación**

Cierna todos los ingredientes secos en un tazón, agregue la cerveza lentamente, bata rápidamente y deje reposar durante 1 hora y media. Caliente el aceite a 90 grados cetígrados. Bata la clara de huevo a punto de turrón, en forma envolvente e incorpórela a la masa. Pase el pescado por la maza, usando un cucharón con hoyos, escurra exceso de masa y coloque el pescado en el aceite caliente, fría durante dos o tres minutos, o hasta que se dore. Saque y mantenga caliente en un plátón absorbente.

### **Pescado empanizado**

Sazonar el pescado con el jugo de limón, la sal y la pimienta, por lo menos una hora antes de cocinarlo. Pasar los filetes por el huevo batido y el pan rallado dos veces. Freír en aceite bien caliente hasta que se dore, por lo menos uno 15 minutos. Darle vuelta por lo menos una vez para que se dore por los dos lados. Servir solo ó con su salsa preferida.

2 libras de filete de pescado, 1 taza de aceite vegetal, 1 cucharadita de sal ó a gusto, jugo de limón, 1 cucharadita de pimienta, para empanizar: 2 huevos batidos y 1 taza de pan ó galleta molidos

### **Pescado en escabeche**

Cortar el pescado en ruedas ó filetes de 2 cm de espesor, envolver en la harina de trigo y freír en aceite caliente a fuego medio hasta que se vean doradas y estén cocinadas por dentro. Sacar de la grasa y en ese mismo aceite freír ligeramente las cebollas picadas en ruedas y los pimientos picados en tiras de 1 cm. Puede freír 1 ó 2 hojas de laurel ó de orégano para aromatizar el escabeche, pero este no más de ½ cucharadita. Frito el pescado y los condimentos, colocar todo en recipiente de cristal, loza ó barro ya curado. Echar las aceitunas, la sal, las especias, las alcaparras y otros encurtidos ó vegetales frescos hervidos a gusto. En una cazuela ó sartén calentar aceite y vinagre a partes iguales para cubrirlo todo. Verter la mezcla caliente encima del pescado y demás aliños. Tapar. Dejar reposar

en lugar fresco 7 días antes de servir. Al sacar las porciones, utilice siempre utensilios plásticos ó de madera.

2 libras de serrucho u otro pescado similar, 1 taza de harina de trigo, 1 taza de aceite, 2 cebollas grandes, 2 pimientos grandes (uno verde y otro maduro) ,1 taza de aceitunas, ½ taza de alcaparra, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta molida, 1 cucharadita de pimentón dulce, aceite y vinagre a partes iguales, suficiente para cubrirlo todo

### **Pescado con rollitos con piña**

Majar el ajo con una pizca de sal; preparar los filetes con limón, ajo y la mitad del jengibre. Dejarlo en el adobo unos 30 minutos. Mientras, lavar los puerros y picarlos en finas tiras, los pequeños bulbos picarlos finamente. Preparar el relleno con ½ cucharada de aceite, la salsa de soya, los frijolitos chinos, 4 rodajas de piña picadas en pequeños dados y la acelga picada. En recipiente apropiado cocinar por unos minutos. Ya lista y fresca la farsa, rellenar los filetes, enrollarlos y atarlos con tiras de ajo puerro. En el mismo recipiente (aprovechando todo lo que sobró) agregar un poco más de aceite, poner el resto de la piña picada en tiras y del jengibre, una pizca de pimienta y los pedacitos de puerro, cocinar ligeramente a fuego vivo; cuando comience a oler añadir los rollitos, voltearlos, rociarlos con vino seco y dejarlos a fuego bajo y tapados por espacio de unos diez minutos. Llevar a la mesa adornado con anillos de cebolla ó tiras de ají ó perejil. Ponerles toda la salsa.

4 filetes de pescado laqueados finamente, 5 rodajas de piña fresca, 1 manojo de ajo puerro, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de jengibre molido, 2 cucharadas de salsa de soya, 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de sumo de limón, 4 cucharadas de vino seco, ¾ taza de frijolitos chinos, 1 taza de acelga picadita, sal y pimienta a gusto

### **Pescado con berenjena**

Pelar las papas en ruedas finas y las berenjenas un tanto más gruesas. Lavarlas en abundante agua, salarlas y ponerlas a escurrir por lo menos una hora. Picar los ajíes en tiras y salarlos ligeramente. Preparar para llevar al horno: aceitar el recipiente (incluyendo los bordes), montar las ruedas de papa por todo el derredor; sobre estas, una capa de berenjena y otra de tomate. Colocar los filetes bien estirados. Tamizar con ajo bien machacado y sobre ellos colocar los restos de berenjena, tomate y ají. Salpicar ligeramente con aceite. Cocer a fuego bajo por espacio de 20 min. Rociar el vino y poner unos minutos más para que se sellen los sabores. Cuidar que todo esté a punto introduciendo un palillo de madera. Pescado y vegetales deben estar tiernos, pero no desechos. Servir adornado con ruedas de limón.

4 filete de pescado, 2 tomates grandes, 2 papas grandes, 1 berenjena, 2 pimientos, 1 cebolla, 5 dientes de ajo, 1 cucharada de vino seco, 1 cucharada de aceite, sal

### **Pulpo a la criolla (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Pulpo	800 g
Tomate fresco	250 ml
Cebolla	100 g

Ajo	(al gusto)
Pasta de tomate	40 g
Vino blanco	100 ml
Aceite	20 ml
Caldo del pulpo	200 ml
Ají	(al gusto)
Laurel	1 hoja

#### **Elaboración**

Blanchar el pulpo con agua, limón y sal. Extraer el pulpo, dorarlo y dejarlo enfriar. Saltear la cebolla cortada en brunesa, ajo, ají, tomate natural. Agregar tomate en pasta, vino y el caldo del pulpo. Agregar el pulpo cortado en trozos de aproximadamente 4 cm y cocinar durante 1 hora. Añadir sal y pimienta al gusto.

### **Truchas al horno**

#### **Ingredientes:**

- 4 truchas de ración.
- limón.
- pimienta blanca.
- sal.
- pimientos de piquillo.
- aceite y vinagre.

#### **Mezcla provenzal:**

- pan rallado.
- 2 ajos.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Las truchas, bien limpias y secas, se salpimientan y se ponen en una placa de horno. Las regamos con un chorrito de aceite y unas gotas de vinagre. Las cubrimos con la mezcla provenzal y las metemos en el horno, a 180 grados, durante diez minutos.
2. Mientras tanto, en una sartén, con unas gotas de aceite, freímos a fuego lento unos pimientos de piquillo.
3. Cuando las truchas están bien asadas, las servimos en una fuente con los pimientos de piquillo. Se le puede agregar, como decoración, un limón artísticamente cortado.

### **Truchas al limón**

#### **Ingredientes:**

- 4 truchas de 200 gramos.
- 20 gramos de tocineta o jamón.
- aceite.
- 2 dientes de ajo.
- zumo de limón.
- 1 hoja de laurel.
- harina.
- sal.
- perejil picado.

#### **Elaboración:**

1. Se limpian bien las truchas y se salan. A continuación, las rebozamos en harina y las freímos en abundante aceite caliente, con un diente de ajo y una hoja de laurel. Cuando están doradas, las sacamos y reservamos.

2. En otra sartén se saltea el jamón o tocineta, con un diente de ajo y un poco de aceite. Agregamos el zumo de limón y rociamos las truchas con este salteado.
3. Antes de servir, espolvoreamos con perejil picado.

## **Truchas segovianas**

### **Ingredientes:**

- 4 truchas de 300 gramos cada una.
- harina.
- 100 gramos de jamón en trozos.
- 100 gramos de tocineta veteadada.
- 100 gramos de chorizo.
- aceite.
- sal.
- 3 patatas.
- 3 dientes de ajo.
- perejil.

### **Elaboración:**

1. Las patatas se cortan en lonchas, se fríen y se reservan.
2. Las truchas, limpias, sazonadas y enharinadas, se fríen en abundante aceite, en el que se habrán puesto tres dientes de ajo enteros. Una vez fritas se colocan en una fuente.
3. El tocino, el jamón y el chorizo se saltean, se les agregan las patatas fritas y todo se espolvorea con perejil picado. El conjunto se rehoga durante unos minutos y se sirve junto a las truchas, como guarnición.

## **Trucha con almendras 4 porciones**

### **Ingredientes**

- 4 truchas limpias y sin escamas
- ¼ de taza de harina
- 1 c/da de aceite vegetal
- 3 c/das de mantequilla
- ¾ de taza de almendras picada en tiritas
- 1 c/da de perejil picado
- Jugo de ½ limón
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Recaliente el horno a 190 grados centígrados, sazone las truchas y enharinelas. Caliente el aceite y una cucharada de margarina en un sartén grande, agregue las truchas y fríalas

Durante tres minutos a fuego medio, voltee las y siga fríendolas durante otros tres minutos más. Sáquelas de la sartén y acabe cocerlas de 8 a 10 minutos en el horno. Antes de que estén cocidas, caliente el resto de la margarina en una sartén, ponga las almendras y cocínelas durante tres minutos hasta que se doren. Agregue el perejil y el jugo de limón, cocínelas un minuto más, rectifique el sazón, vierta la salsa de almendras en las truchas y sírvalas con verduras y ensaladas.

## **Trucha rellena con champiñones**

4 porciones

### **Ingredientes**

- 4 truchas limpias y sin escamas
- 2 c/das de mantequilla
- 3 cebollitas de cambray finamente picadas
- ½ tallo de apio finamente picado

- 125grs de champiñones finamente picados
- 4 c/das de pan molido
- 3 c/das de mantequilla espesa
- 1 c/da de hinojo fresco molido
- 1 c/da de cebolla picada
- ½ taza de harina
- Sal y pimienta

### **Preparación**

Recaliente el horno a 190 grados centígrados, caliente la margarina en un sartén, ponga las cebollitas y el apio y fríalos 3 minutos a fuego medio, agregue los champiñones y sazone bien, siga cocinando 3 minutos más. Ponga a la mezcla el pan molido y revuelva bien, agregue la mantequilla, el hinojo y la cebolla y cocine 3 minutos. Quite el sartén del fuego y rellene la trucha, amárrela con un cordel enharine y hornee durante 12 a 15 minutos.

## **Tiburón en escabeche (da de 4 a 6 raciones)**

2 libras de tiburón (cortado en filetes de ¾ de pulgadas)

Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
Aproximadamente ¼ taza de harina de trigo, para empanizar  
¼ taza de aceite de oliva, para freír

### **Adobo:**

- 4 dientes de ajo, machacados
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 2 hojas de laurel
- 2/3 taza de vino blanco seco
- 2/3 taza de vinagre de vino tinto
- 2/3 taza de aceite de oliva

----

- 1 ½ tazas de cebolla blanca, cortada en rodajas finas
- 1 ají pimienta rojo, limpio por dentro, sin semilla y cortado en rodajas finas
- ½ taza de aceitunas rellenas con pimienta

1. Enjuague los filetes de pescado y escúrralos dándoles palmaditas. Espolvóreelos con sal y pimienta y empanícelos con harina de trigo.

2. Caliente el aceite en una sartén a fuego mediano. Fría el pescado hasta que esté bien cocinado, 2 o 3 minutos por cada lado.

3. Mezcle todos los ingredientes para el adobo en un recipiente inoxidable. Dele el punto añadiendo sal y pimienta, al gusto.

4. En un recipiente lo suficientemente grande como para que quepa todos estos ingredientes, coloque una camada de pescado, encima coloque una camada de cebolla, ají pimienta y, por último, las aceitunas. Añada, utilizando una cuchara, un poco de adobo sobre cada camada. Siga poniendo camadas en el orden explicado hasta que no quede ingrediente alguno. Añada lo que quede de adobo sobre el pescado hasta cubrirlo completamente. Coloque todo en el refrigerador, en adobo, durante por lo menos 24 horas. No es necesario guardarlo en el refrigerador, pero la mayoría de los cocineros creen que es lo mejor. El escabeche se mantendrá fresco por varias semanas y cada vez tendrá un mejor sabor.

## **Tres lindas cubanas (4 raciones)**

### **Ingredientes**

Pargo	250 g
Serrucho	250 g
Cherna	250 g
Bisque de mariscos	200 ml
Salsa criolla	100 ml
Vino blanco	100 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

### **Elaboración**

Conformar bolas de 50 g con cada tipo de pescado, añadirle vino blanco y envolverlas en nylon o papel de aluminio. Cocinar con agua y sal durante 10 minutos. Calentar la bisque de mariscos y la salsa criolla, con sal y pimienta. Agregar las bolas y cocinar durante 15 minutos.

## **Vieiras con salsa de berros**

### **Ingredientes:**

- 8 vieiras.
- 2 cucharadas de berros picados.
- 1 vaso de caldo de pescado.
- 12 champiñones.
- 40 gramos de mantequilla.
- 1 cucharada de aceite.
- sal.
- nata líquida.
- perejil picado.

### **Elaboración:**

1. Los berros, la nata y el caldo se ponen al fuego, en una cazuela, y se dejan reducir a temperatura suave.
2. Mientras tanto, se limpian y escaldan los champiñones. Se filetean y se agregan a la salsa. Se rectifica de sal y se espolvorea con perejil picado. La salsa estar hecha cuando Nape la cuchara.
3. Las vieiras se limpian, se corta su parte blanca en tres trozos, se sazonan y se saltean con aceite y mantequilla. Se colocan en un plato, se salsea y se sirve.

## **Volovanes de revuelto de atún**

### **Ingredientes:**

- 8 volovanes.
- 200 gramos de atún en aceite.
- 4 huevos.
- perejil picado.
- 6 ajetes.
- salsa de tomate.
- 1 huevo batido para untar.
- aceite y sal.

### **Elaboración:**

1. Untamos los volovanes con huevo batido y los metemos en el horno, a 180 grados, durante veinte minutos.
2. Salteamos los ajetes cortados y añadimos el atún. Rehogamos, agregamos los huevos batidos, con sal y perejil picado, y dejamos cuajar.
3. Cuando los hojaldres están hechos, les quitamos la boina y los rellenamos con el revuelto de ajete, huevo y atún. Cubrimos los volovanes con la boina y los acompañamos con salsa de tomate.

## **(Albondigas)**

### **Albóndigas de jamón con salsa.**

½ kg de jamón ahumado, picado, ½ kg de cerdo picado, pan mojado, ¼ cucharadita de sal, 1/8 cucharadita de pimienta, 2 cucharaditas de cebolla repicada, 1 1/4 taza de leche.

La salsa: 1(2 taza de azúcar, ½ taza de miel, 3 cucharadas de vinagre, 1 cucharadita de polvo de mostaza.

Se mezclan bien el jamón, el cerdo. El pan, los condimentos, la cebolla y la leche. Se preparan las albóndigas, y se cuecen en un sartén, a fuego moderado, por 20 minutos. Aparte se mezclan en una cacerola el azúcar, la miel,. El vinagre y la mostaza y se hierve por 1 minuto. Se vierte una cucharada de esta salsa sobre cada albóndiga. Se introducen en el horno y se guisan por 20 minutos, y luego se sirven junto con el resto de la salsa.

### **Albóndigas de atún**

#### **Ingredientes:**

- 4 latas pequeñas de atún.
- 200 gramos de queso rallado.
- harina.
- 2 cebolletas.
- 1 diente de ajo.
- perejil picado.
- 200 gramos de pan rallado mojado en leche.
- tomillo.
- pimienta blanca.
- aceite.
- sal.
- caldo de pescado.

#### **Elaboración:**

1. En una trituradora se mezcla el atún con el queso, una cebolleta picada, ajo, perejil y tomillo. Después agregamos a la masa el pan rallado, sal y la pimienta blanca. Hacemos albóndigas, las pasamos por harina y las freímos en aceite.
2. Aparte, en una cazuela con aceite, doramos el ajo cortado en láminas y la segunda cebolleta picada. Luego agregamos dos cucharadas de harina y el caldo de pescado. Mezclamos bien y esperamos a que espese.
3. Incorporamos entonces las albóndigas, espolvoreamos con perejil picado y dejamos que todo cueza durante diez minutos

### **Albóndigas de cerdo**

Colocar la carne de cerdo molida en una fuente y añadirle los dientes de ajos machacados, la cebolla, los tomates y el perejil todo bien picadito. Mezclar bien y añadir el pan bien mojado en leche y muy exprimido. Añadir el zumo de naranja agria ó de limón, la sal, el comino, el cilantro picadito y dos cucharadas de manteca, y mezclarlo todo bien. Aparte, hacer un mojo en la sartén, con un poquito de grasa, los ajos restantes machacados, un poquito de sal, una pizca de comino y d azafrán tostado. Cuando los ajos estén dorados, agregar el agua y dejar hervir un momento. Formar las albóndigas con la masa de carne y ponerlas en ese caldo durante 15 minutos a fuego medio. Cuajar el caldo con la yema de huevo desleída en vinagre. Servir caliente.



1 ½ libra de carne de cerdo molida, 6 dientes d ajo, 1 cebolla grande, 4 tomates maduros, 1 ramito d perejil, 1 pedazo d pan blanco, 1 taza de leche ,el jugo de una naranja agria ó 2 limones ,sal a gusto ,una pizca de comino molido y de azafrán tostado ,unas hojitas de cilantro ,una pizca de colorante ,4 cucharadas de vinagre, 1 yema de huevo, 6 cucharadas de manteca, ¼ taza de agua

## **Albóndigas con champiñones**

### **Ingredientes:**

- 2 huevos.
- sal.
- pimienta.
- 15 gramos de miga de pan remojada en leche.
- 500 gramos de champiñones.
- 1 cebolla.
- harina.
- aceite.
- 1 vaso de salsa de tomate.
- 1 vaso de vino blanco.

### **Para el picadillo:**

- 250 gramos carne de cerdo.
- 250 gramos carne de ternera.
- 1 loncha de tocino.
- 1 loncha de jamón.

### **Elaboración:**

1. Mezclamos bien la carne con los huevos, la sal, la pimienta y la miga de pan. Se forman las albóndigas, se pasan por harina y se fríen.
2. Mientras tanto, en otra cazuela se fríe la cebolla picada y se le añade la salsa de tomate. Se rehoga bien y se agregan las albóndigas fritas.
3. Por ultimo, se añade el vino blanco y los champiñones limpios y troceados. Se rectifica de sal y se deja cocer a fuego suave durante media hora. Si es necesario, se añade agua.

## **(Croquetas)**

### **Croquetas de arroz con queso.**

#### **Ingredientes:**

- 2 tazas de arroz blanco hervido
- 2 cucharadas soperas de queso rallado
- 3 huevos
- 40 g de mantequilla
- 100 g de queso fresco
- Sal
- Pimienta
- Un poco de pan rallado
- Aceite para freír

#### **Preparación:**

Se rehoga el arroz hervido según la receta básica de arroz blanco, en un sartén con la mantequilla y el queso rallado. Se aparta del fuego y, cuando esté tibio, se añaden 2 huevos batidos y se deja enfriar. Corte el queso fresco en laminillas y agregue 1 pizca de sal y pimienta. Con la mezcla del arroz y los huevos forme bolitas e introdúzcalas en el centro una rebanada de queso fresco, páselas por huevo batido y pan rallado fríalas en aceite bien caliente.

### **Croquetas de arroz con carne. (italia)**

#### **Ingredientes:**

- ½ kilo de arroz
- 300 g de carne de res picada
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- 1 rama de apio
- 1 vaso de vino blanco
- ½ kilo de jitomate

#### **Preparación:**

Se cuece el arroz en agua hirviendo durante 15 minutos cono si fuera al vapor. Con un poco de aceite se sofríe la cebolla picada, el ajo, la zanahoria, el apio y el perejil. Se añade la carne picada, sal y pimienta. Se reahoga y se riega con el vino. Cuando esté seco, se incorporan los jitomates pelados y picados y se dejan cocinar lentamente. Se mezcla el arroz con la salsa, se añaden 3 yemas de huevo y 100 g de queso rallado. La mezcla se unifica y se deja reposar. Con esto se hacen unas croquetas del tamaño de un huevo, se pasan por pan rallado y se fríen en aceite abundante.

### **Croquetas de arroz.**

#### **Ingredientes:**

- 200 g de arroz
- Una pisca de sal
- Agua
- 90 g de mantequilla
- 1(2 litro de caldo de res o de pollo, 4 yemas de huevo
- Harina
- 1 barra de mantequilla
- Aceite
- Unas cucharadas de perejil frito.

#### **Preparación:**

Se pone a hervir el arroz durante 7 minutos, se escurre, se calienta un poco de mantequilla en una cacerola, se agrega el arroz escurreido y se mezcla a fin de que quede bien impregnado. Se vacía el caldo bien caliente, más o menos el doble de la cantidad de arroz, y se mete al horno caliente durante 15 minutos. Al final de la cocción se mezcla con las yemas de huevo, se forman las croquetas, se pasan por yema batida con harina y se fríen con la mantequilla y el aceite. Se escurren en un platón adornándolas con perejil frito.

### **Croquetas dulces de arroz. (españa).**

#### **Ingredientes:**

- ½ kilo de leche, 150 g de arroz, 1 pizca de sal, 4 cucharadas de azúcar, pedazo de cáscara de naranja o de limón, 2 cucharadas de harina, aceite para freír, azúcar glass para adornar.

#### **Preparación:**

Se hierven durante 10 minutos el arroz con leche, la pizca de sal, las cortezas de naranja y limón ralladas. Se deja reposar una noche en el refrigerador. Se agrega al arroz un poco de harina y el azúcar, se forman las croquetas

redondas y no demasiado altas, como galletas o polvorones. Fría cada pieza en abundante aceite y póngalas en papel absorbente para quitarles el sobrante. Luego se espolvorean con el azúcar glass y están listas.

### --- croquetas sorpresa ---

El nombre de este plato es diferente al que yo le doy, su nombre original "huevos carlistas" fue publicado por andrés miralles en el "almanaque de conferencias culinarias de 1874" el plato procede de navarra. Su ejecución no es difícil y su resultado final, si no espectacular sí al menos original. No doy cantidades pues dependen cuantas croquetas vayamos a oficiar o si hay algún clérigo a la mesa.

### Preparación:

Los huevos los freiremos, (en la receta original) o escalfaremos, (yo prefiero escalfarlos). Si los freímos los sacaremos de la sartén, nada más la clara esta cuajada y el huevo sea manejable sin riesgo de roturas, lo dejaremos sobre una superficie fría. Si los escalfamos lo haremos en agua ligeramente acidulada con vinagre, escalfaremos los huevos uno a uno o varios a la vez, dependiendo del tamaño de la cazuela, los sacaremos y los enfriaremos en agua fría. Previamente tendremos una bechamel idónea para croquetas, que no sea muy espesa cuando esta todavía caliente, que ya se pondrá compacta cuando vaya enfriando. En una fuente, plato, bandeja o recipiente idóneo, pondremos una capa de bechamel y pondremos encima los huevos, a los cuales les habremos recortado un poco la clara para darles una forma redonda y uniforme, los huevos no se tocarán unos a otros. Los cubriremos con bechamel y dejaremos enfriar el conjunto. Cuando ponemos los huevos sobre la bechamel y los cubrimos, la bechamel tiene que estar templada ya que si no seguiría la cocción del huevo. Una vez fría la bechamel, cortamos la bechamel en porciones. En cada una tiene que haber un huevo, delicadamente le damos forma de croqueta, las rebozamos con pan rallado y se fríen hasta que este dorada la superficie. cuando se comen el efecto de que del interior de una croqueta salga una yema líquida y jugosa es, como digo al principio, original. Nota: como digo al principio yo prefiero escalfarlos. La proporción de agua vinagre es ½ vaso de vinagre por litro de agua. Los huevos para escalfar deben de ser frescos, ya que la clara es mas compacta y envuelve mejor al huevo. El tiempo de escalfado es de 1 a 2 minutos aprox., es decir cuando la clara cuajada resiste ligeramente la presión de los dedos. Se sacan a un recipiente con agua fría para parar la cocción y que no endurezca la yema. Si hay dificultades o miedo a que se nos rompan los huevos a la hora de envolverlos con la bechamel, se puede envolver previamente el huevo con una hoja de lechuga blanqueada. Blanquear significa darle a una verdura un ligero hervor.

### Croquetas de arroz

Cocinar el arroz con una cucharadita de sal, escurrir bien y agregar el azúcar y el huevo bien batido. Cuando esté bien frío, darle la forma de croquetas, envolverlas en el huevo, después en la galleta bien molida y freír en manteca caliente hasta que estén bien doradas.

1 taza de arroz cocinado con sal y canela, galleta molida, 1 cucharada de azúcar, 1 huevo, 2 huevos batidos con dos cucharadas de agua

### Croqueta de espinaca

Limpiar las espinacas, ponerlas a cocinar sin escurrir a fuego lento, sin agua y una pizca de sal. Aparte hervir las papas, pelarlas y aplastarlas con un tenedor. La proporción de papa debe ser menor que de espinaca, ya que la primera es solo para darle consistencia. Mezclar las espinacas, bien escurridas, con las papas, el ajo picado fino, las hierbas aromáticas y el pan rallado. Ligar todo con huevo batido, formar las croquetas y freír. Pueden sustituirse las espinacas por acelgas.

1 libra de espinacas, ¾ libras de papas, 2 huevos, 2 tazas de pan rallado, ajo, hierbas aromáticas

### Croqueta de frijoles

Escoger los frijoles y dejarlos en remojo. Cocinar sin ablandarlos demasiado y molerlos conjuntamente con las plantas de condimento. Se puede emplear los siguientes: ajo, cebolla, ají, hojas de orégano, de cilantro u otros. Añadir los huevos a los frijoles molidos y mezclar bien todos los ingredientes. Adicionar sal a gusto. Una vez lograda la mezcla, agregar la harina de yuca, poco a poco, en cantidad suficiente par que la masa adquiera consistencia; moldear las croquetas y freír.

1 libra de frijoles colorados, 1 huevo, 1 taza de harina de yuca ó de trigo, plantas de condimento ó especias secas a gusto, sal a gusto

### Croquetas de jamón

Mezclar la papa caliente, las yemas de dos huevos, la mantequilla, hasta que se haga una pasta. Unir el jamón con el perejil picadito muy menudo y la otra yema de huevo. Cocinar a fuego lento por dos minutos. Cuando todo esté completamente frío, coger porciones del puré y darle la forma de una perita, abrir por el medio, sacar parte de la masa y rellenar con el picadillo de jamón, volver a unir las dos mitades, envolverlas en harina de castilla, pasar por el huevo ligeramente batido con las dos cucharadas de agua, empanizar y freír en manteca bien caliente. Ponerles una hoja de perejil en la parte de arriba.

2 tazas de papas cocidas y pasadas por el colador, 1 cucharada de mantequilla, 2 yemas de huevo, 1 ramita de perejil, galleta molida, 1 taza de jamón cocinado y picado, 2 huevos enteros, 2 cucharadas de agua, ¼ cucharadita de pimienta, sal a gusto, harina de castilla

### Croquetas de papa

Pelar las papas, cortarlas en cuatro y ponerlas a hervir en agua con sal y tapadas, durante 20 minutos. Escurrirlas, hacerlas puré y añadirles la mantequilla, el huevo, la sal el queso amarillo rallado y la nuez moscada. Mezclar bien. Dejar enfriar y dividir la masa en porciones. Darle forma de croqueta a cada una sobre una ligera capa de harina. Pasar las croquetas por huevo batido, envolverlas en pan molido y freírlas en aceite caliente hasta que se doren.

2 cucharadas de mantequilla, 2 huevos, 1 cucharada de sal, 1 cucharada de queso amarillo, ¼ cucharadita de nuez moscada, ½ taza de harina de trigo, 2 taza de pan rallado, aceite para freír,

### **Croqueta de papa, col y zanahoria**

Hervir las papas con sal. Mientras, sofreír con grasa, cebolla picada, ají y puré de tomate. Dorar la col cortada en tiras finas durante varios minutos. En este sofrito hasta que esté marchita. Añadir vino seco, pimienta y zanahoria cruda rallada, agregar las papas reducidas a puré y mezclarlo todo bien. Puntear la sal y dejarlo refrescar. Moldear la croquetas con esta masa, pasarlas por huevo batido y galleta molida después. Freírlas en aceite caliente hasta que estén doradas.

1 libra de papa, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de aceite, 2 cucharadas de cebolla, ajo puerro ó cebollino, 3 cucharadas de ají picados, ½ taza de puré de tomate, 1 taza de col cruda, 1 cucharada de vino seco, una pizca de pimienta, ½ taza de zanahoria, 1 huevo, 1 taza de galleta molida, aceite para freír

### **Croquetas de papa con queso**

Pelar las papas, cortarla en cuatro y ponerlas a hervir en agua con sal y tapadas durante 20 minutos. Cuando estén blandas, escurrirlas y elaborar un puré. Añadir mantequilla, uno de los huevos, queso rallado y nuez moscada y puntear la sal. Mezclar bien y dejar enfriar. Luego dividir la masa en 10 ó 12 porciones, darle forma de croqueta a cada una sobre una ligera capa de harina. Pasarlas por el otro huevo batido, envolverlas en pan molido y freírlas en aceite caliente hasta que se doren. Resultan excelentes acompañadas de una ensalada de vegetales frescos.

3 papas grandes, 2 cucharadas de mantequilla, 2 huevos, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de queso rallado, ¼ cucharadita de nuez moscada rallada, ½ taza de harina de trigo, 1 taza de galleta ó pan molido, aceite para freír

### **Croqueta de pescado**

Después de hervido el pescado, sacar las espinas y pasar la masa por la máquina de moler ó desmenuzar bien a mano. Sofreír ligeramente la cebolla en la grasa caliente. Mezclar la harina con leche ó caldo y pasar por un colador. Unir esta mezcla con el sofrito de cebolla y revolver hasta que cuaje, se le incorpora la sal, pimienta, limón, nuez moscada. Echar el pescado unir bien y resolver hasta que esta mezcla se desprege de la cazuela ó sartén. Dejar enfriar, formar las croquetas y pasar por pan rallado, huevo batido y de nuevo pan rallado. Freír en grasa caliente hasta dorarla. Esta receta se puede hacer también con cualquier tipo de carne molida.

1 libra de masa de pescado, 1 cebolla, 2 cucharadas de grasa, 1½ cucharadita de sal, pimienta molida, 1 cucharadita de vinagre ó limón, 2 huevos, 2 tazas de pan rallado, 1¾ taza de leche ó caldo, 6 cucharadas de harina de castilla, nuez moscada a gusto,

### **Croqueta de pollo**

En una sartén desleír ligeramente la mantequilla ó margarina, añadir la harina y remover hasta que esté tostadita. A fuego medio, añadir la lecha, poco a poco, hasta una crema bechamel espesa. En una cacerola cocer el pollo y después se desmenuza y se añade a la bechamel y el caldito, se sigue cociendo, sin dejar de revolver, hasta que la masa se desprege de la sartén. Dejar enfriar. Batir los dos huevos en un plato; en otro disponer el pan rallado. Coger la masa con una cucharita, moldear, pasar por el huevo y por el pan rallado. Freír en aceite bien caliente, hasta que estén doradas.

2 tazas de picadillo de pollo, 1 pastilla de caldo, 3 cucharadas de harina de castilla, ¾ tazas de leche ó caldo, 2 huevos, 2 tazas de caldo, 2 cucharadas de mantequilla ó margarina, 1 taza de pan rallado, aceite para freír

### **Croqueta de pollo y cerdo**

En una sartén saltar con aceite la cebolla, las carnes picadas y la papa. Salpimentarlo todo y añadir la harina, la mantequilla y la leche. Removerlo bien para que no haga grumos, y dejarlo cocer hasta que quede una pasta espesa. Dejar reposar esta pasta unas cinco horas. Coger porciones de la pasta y formar las croquetas. Pasarlas por los huevos batidos y después por pan rallado. Una vez rebozadas, freírlas en aceite bien caliente.

½ taza de picadillo de pollo, ½ taza de picadillo de cerdo, ½ taza de papas hervidas, ½ taza de harina de castilla, 2 cebollas, 1 cucharada de mantequilla, ½ taza de leche, 2 huevos, 2 taza de pan rallado, aceite para freír, sal y pimienta a gusto

### **Croquetas de calamar (para 5 personas)**

Ingredientes	Peso neto
Calamar limpio	¼ libra
Mantequilla	2 1/2 cucharada
Harina de trigo	1 taza
Leche	¼ taza
Caldo de calamar	¼ taza
Cebolla	2 cucharadas
Ajo	7 dientes
Grasa	1 litro
Pan rayado	2 tazas
Pimienta blanca	Una pizca

#### **Pasos:**

1. Cocer en agua con sal hasta que ablanden.
2. Tener dispuesto mantequilla, harina de trigo, leche, caldo de calamar, nuez moscada, pimienta blanca, sal y pan rallado.
3. Moler el calamar por el disco mediano.
4. Pelar y escoger la cebolla y el ajo y picarlos finamente y sofreír ligeramente.
5. Cascar y batir los huevos.
6. Calentar la mantequilla e incorporar la harina, revolver constantemente hasta hacer un roux claro.
7. Ir mezclando uniformemente la leche y el caldo en el roux.

8. Añadir la cebolla y el ajo, los calamares, la nuez moscada, pimienta blanca, y la sal.
9. Mezclar todo bien hasta que desprenda la masa del recipiente agregándole  $\frac{1}{2}$  taza de aceite.
10. Moldear las croquetas con un peso aproximado de 40 gramos pasar por huevo batido y pan rallado.
11. Freír en grasa caliente hasta que estén doradas.

### **Croqueta de vegetales**

Dejar en remojo los garbanzos durante 12 horas. Mezclar la cebolla, los ajos picados, el perejil y el cilantro. Seguidamente, añadir los garbanzos remojados y pasarlo todo por la batidora, hasta obtener una masa grumosa. Incorporar las especias, la sal, la harina, el agua y el pimentón. Mezclar todo bien y formar una masa, que se dejará enfriar en el refrigerador durante una hora. Con los dedos, ó sirviéndonos de una cuchara, separar la Masa en pequeñas porciones. De este modo, podemos moldear con facilidad las croquetas para evitar que queden demasiado gruesas. Por último, calentar el aceite en una sartén honda y freír las croquetas.

1 libra de garbanzos crudos, 2 dientes de ajo, 2 cebollas medianas, 1 ramito de perejil fresco picado, 2 hojitas de cilantro fresco picado, 2 cucharadas de harina de castilla,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimentón,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino, aceite para freír, 2 vasos de agua, sal a gusto

### **Croqueta de zanahoria y cebolla**

Pelar las zanahorias y cortarlas bien finas, al igual que la cebolla. Mezclar con el líquido y colar la harina. Salpimentar, agregar el queso y formar una pasta. Hacer bolas chicas con dos cucharas y poner a freír.

2 tazas de zanahorias, 2 cebollas medianas, 2 cucharadas de queso, 2 tazas de agua, caldo ó leche, 4 cucharadas de harina de castilla, sal y pimienta a gusto, aceite para freír

## **(Empanada)**

### **Empanada de atún**

#### **Ingredientes:**

- 300 gramos de hojaldre.
- 250 gramos de atún en aceite.
- 2 dientes de ajo.
- 3 cebolletas.
- 1 huevo.
- 250 gramos de salsa de tomate.
- harina.
- aceite.
- sal.
- 4 pimientos verdes asados.

#### **Elaboración:**

1. La cebolla picada se pone a pochar con el ajo fileteado. Cuando empiece a dorarse, se añade el tomate. Se rehoga y se agrega el atún desmenuzado, removiendo con una cuchara.
2. Sobre una superficie enharinada se estiran dos rectángulos de hojaldre. Uno de ello se coloca en la placa del horno y sobre el se vierte la mezcla, una vez fría, y los

pimientos asados y pelados. Se cubre con el otro rectángulo, se cierran los bordes y se adorna el conjunto con tiras de hojaldre.

3. Se moja toda la superficie con huevo batido y se hornea, de 35 a 40 minutos, a 160-170 grados. Se puede acompañar con una salsa de tomate o una bechamel fina.

### **Empanada de bacalao y pasas**

#### **Ingredientes:**

- 300 gramos de harina.
- 100 gramos de manteca de cerdo.
- 1 huevo.
- levadura.
- 1 decilitro de agua y vino blanco.
- sal.

#### **Relleno:**

- 500 gramos de bacalao.
- 500 gramos de tomate pelado.
- 2 cebollas.
- 4 pimientos morrones.
- 100 gramos de pasas.
- 4 cucharadas de leche.
- pimienta.
- 1 huevo duro.
- sal.

#### **Elaboración:**

1. Amasamos los ingredientes y hacemos una bola, dejando que repose durante media hora.
2. En una cazuela, con aceite, pochamos la verdura picada, añadimos los pimientos en tiras, el bacalao desmigado y desalado y las pasas escurridas, ya que previamente han estado en remojo. Cuando este todo rehogado, lo retiramos del fuego y reservamos.
3. Estiramos la masa, dejándola con medio centímetro de espesor, y la cortamos en dos rectángulos. Sobre un papel de hornear colocamos el rectángulo más grande. Sobre él ponemos el relleno. Tapamos con la otra porción de masa, mojando los bordes con huevo para que se pegue.
4. Pinchamos la masa para hacer pequeñas chimeneas, la untamos con huevo batido y la metemos en el horno, a 180 grados durante cuarenta y cinco minutos.

### **Empanada de harina**

Echar  $\frac{3}{4}$  de libra de harina cernida en un mármol, abrir un hueco en el centro y echar las yemas de huevo, el azúcar, la sal, el vino seco, la mantequilla y la manteca, unir todo y agregar el agua poco a poco, amasar con las manos lo menos posible, extender con el rodillo hasta reducir el espesor al mínimo, cortar en redondeles, ponerle una cucharada del relleno en el centro, doblar uniendo los bordes y freír en grasa caliente. Poner a escurrir en papel absorbente. Los recortes pueden ser aprovechados cortados en tiritas estrechas, dándoles cortes en el centro y friéndolos en grasa caliente. Se polvorean con azúcar molida y se sirven estos chibiricos alrededor de las empanaditas.

1 libra de harina de castilla, 3 yemas de huevo, 1 cucharada de azúcar,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, 4 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de manteca, 1 taza de agua, 1



cucharada de vino seco, 1 taza de carne pollo ó embutido para relleno

**Empanada de yuca**

Salcochar la yuca con sal, pasar caliente por la máquina de moler, amasar con el huevo, sal y mantequilla, añadiéndole poco a poco la harina de castilla. Amasar y extender con el rodillo y se procede como con las de harina.

¼ libra de harina de castilla, 1 cucharada de mantequilla, 1 libra de yuca, 1 yema de huevo, 1 cucharadita de sal

**(Frituras)**

**Frituras de calabaza**

Hervir la calabaza y elaborar un puré. Añadir poco a poco, la mantequilla, la sal, el azúcar, la harina y el huevo, y mezclar. Freír por cucharadas en aceite bien caliente.

2 libras de calabaza tierna, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharadita de sal, 4 cucharadas de azúcar refino, 4 cucharadas de harina de trigo, 2 huevos, aceite para freír

**Fritura de calamar.( 5 personas)**

Ingredientes	Peso neto
Calamar limpio	½ libra
Harina de trigo	2 ½ taza
Polvo de hornear	1 cucharadita
Perejil o cebollino	½ cucharada finamente picado
Huevo	1
Caldo de pescado o de calamar	2 ½ taza
Aceite	6 cucharadas
Sal	½ cucharadita
Aceite para freír	1 litro

Pasos:

1. Tener dispuesto harina de trigo, polvo de hornear, aceite y sal.
2. Escoger y lavar el perejil y picar finamente.
3. Cascar y batir los huevos.
4. Cocinar los calamares y moler por la cuchilla fina. Conservar el caldo.
5. Mezclar la harina con el caldo de la cocción del calamar, adicionar aceite, el huevo y el polvo de hornear, el calamar, el perejil o cebollinos, puntear de sal, dejar reposar durante 10 minutos.
6. Calentar el aceite, tomar la mezcla con una cuchara y freír hasta dorar.

**Frituras de papas**

Hervir las papas y reducirlas a puré. Añadir la sal y las yemas de huevos crudas. Batir ligeramente la clara hasta que se ponga espumosa. Mezclar con el puré e incorporar la cebolla. Hacer bolitas pequeñas, envolver en harina y freír.

2 libras de papas, 2 huevos, 4 cucharadas de harina de castilla, 1 cebolla bien picadita, aceite para freír, sal a gusto

**Frituras de pescado y papa**

Hervir el pescado, las papas y los huevos. Quitar las espinas al pescado si las tiene. Pasar todo por la máquina de moler con dos yemas de huevo hervido, ajo, ajíes y el perejil. Unir con los huevos crudos restantes batidos, y agregar la sal y la pimienta. Mezclar todo bien y freír en gasa caliente por cucharadas hasta que estén doraditas.

½ libra de pescado, 1 papa grande, 2 huevos, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 ají pequeño, 1 ramita de perejil, sal y pimienta a gusto, grasa para freír

**Frituras de maíz con salsa agridulce**

**(4 raciones)**

**Ingredientes**

Maíz tierno molido	300 g
Anís	(al gusto)
Huevo	1 unid.
Azúcar refino	20 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)
Aceite	200 ml
Salsa agridulce	60 g

**Elaboración**

Rayar o moler maíz tierno. Montar salsa agridulce. Mezclar maíz rayado o molido con huevo, azúcar, anís, sal y pimienta. Calentar bien el aceite. Tomar porciones de la mezcla con una cuchara y poner a freír.

**Frituras de maíz tierno**

Mezclar el maíz molido con la mantequilla, azúcar, sal y huevo batido en leche. Freír en porciones de una cucharada en grasa no muy caliente hasta que estén doraditas. Si desea puede hacerlas sazonadas, sin azúcar

1 ½ de maíz molido ó rallado, 1 cucharadita de aceite ó mantequilla, 2 cucharadas de azúcar, ½ cucharaditas de sal, 2 huevos, 2 cucharadas de leche, grasa para freír

**Frituras de malangas**

Pelar y rallar la malanga cruda. Unir con sal, huevo, perejil picadito y machacado. Tomar porciones de una cucharada y freír en manteca caliente para que se cocinen bien por dentro y queden doraditas. Servir acabadas de freír.

1 libra de malanga, 1 huevo, 1 cucharadita de sal, 2 dientes de ajo, 1 ramita de perejil, grasa par freír

**Frituras de malangas**

Rallar la malanga ó pasar por la batidora con el resto de los ingredientes. Tomar la masa por cucharaditas y freír en el aceite caliente, hasta que se doren.

1 libra de malanga ó ñame, 1 huevo, 1 diente de ajo, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de vinagre, aceite para freír

**Frituras de yucas**

Pelar la yuca, cortar en trozos regulares y cocinar en agua con un poco de sal hasta que esté blanda. Se escurre e inmediatamente se pasa por la máquina de moler. Se la

añade la sal, el anís, el azúcar y las yemas de huevo. Se bate rápido para mezclarlo todo bien. Se baten las claras a punto de merengue y se mezclan, con mucho cuidado, con la pasta anterior. Se frien por cucharadas en aceite caliente hasta que se doren.

2 libras de yuca, 2 huevos, 1 cucharada de azúcar, ¼ cucharadita de anís, ½ cucharadita de sal, aceite para freír

### ***Frituras de garbanzos***

Remojar los garbanzos varias horas en un litro de agua con media cucharadita d sal. Ponerlos a salcochar hasta que se ablanden, quitarles las cascaritas, pasar por la máquina de moler ó colador, añadirles la mantequilla, la sal, la harina y las yemas de huevo. Batir las claras como para merengue y agregar a lo demás, unir todo bien y echar por cucharadas en la manteca caliente. Cocinar a fuego vivo.

½ libra de garbanzos, 2 huevos crudos, 1 cucharada de harina de castilla, ½ cucharadita de sal, ½ cucharadita de mantequilla

## ***(Pastas y maripositas Chinas)***

### ***Pasta de embutido***

Pasar el embutido, los pimientos y los pepinos encurtidos por la máquina de moler con cuchilla fina. Mezclar con la mayonesa y servir sobre galletitas ó pan tostado.

½ libra de embutido, 3 pimientos morrones, 4 cucharadas de mayonesa, 2 pepinos encurtidos

### ***Pasta de pescado o pollo***

Mezclar el caldo con la maicena y cuando esta esté desleída, agregar el aceite ó manteca derretida, vinagre ó limón, sal pimentón ó vita nova y pimienta. Cocinar todo y revolver hasta que se espese como una crema. Dejar refrescar y añadir los demás ingredientes.

1 taza de pescado ó pollo molido y cocinado, ¾ tazas de caldo, 2 cucharadas de maicena, 2 cucharadas de aceite ó manteca derretida, 1 cucharadita de vinagre ó jugo de limón, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimentón ó salsa vita nova, pimienta a gusto, 1 cucharada de cebolla ó cebollino picadito, 1 huevo duro bien picado,

### ***Pasta de perro caliente***

Triturar bien los perros calientes, y picar el resto de los ingredientes, añadir la sal, azúcar, mostaza y la mayonesa hasta lograr una pasta consistente. Mantener en refrigeración hasta ser utilizada en tostadas, panecitos ó galletas.

1 taza de perros calientes, 2 huevos cocidos, ¼ taza de ají pimiento verde, ¼ taza de cebolla, ¼ taza de cebollinos, ½ cucharadita de azúcar, ½ cucharada de mostaza, ½ taza de mayonesa, sal a gusto

### ***Pasta de berenjena***

Pelar la berenjena y, con muy poca agua y un poquito de sal, hervirla hasta que se ablande ligeramente. Dejar enfriar, pasar por la batidora con ajo, aceite, sal y pimienta;

montarla en un plato con las hojas de hierbabuena y los aros de cebolla. Deliciosa pasta sobre tostadas de pan ó galletas.

2 berenjenas carnosas, 6 dientes de ajo, 4 cucharadas de aceite, sal y pimienta a gusto, hojitas de hierbabuena, 1 cebolla cortada en aros

### ***Pasta de bocadito de frijoles***

Cocinar los frijoles hasta que ablanden. Escurrir y pasar por la batidora conjuntamente con el resto de los ingredientes. Si es necesario, puede agregar parte del agua de la cocción de los frijoles. Añadir sal a gusto y el aceite. Mezclar la masa hasta que adquiera una consistencia pastosa homogénea. Guardar en el refrigerador. Puede usarse como pasta, relleno ó acompañando a otros alimentos

1 taza de frijoles colorados crudos, 6 dientes de ajo, 6 ajíes cachucha, 1 hoja de orégano francés, 1 hoja de cebollino, 1 hoja de cilantro cimarrón, 1 cucharada de aceite, sal a gusto

### ***Maripositas chinas***

Colocar la harina en un recipiente, añadir el aceite, uniendo los ingredientes de manera circular hasta que se formen pelotas pequeñas. Agregar el huevo batido, la sal, el vino seco y se sigue uniendo, sin amasar. Separar la masa en pequeñas porciones y estirar muy bien con un rodillo. Colocar el relleno a gusto, cubrirlo con la masa y darle la forma deseada. Se frien en aceite caliente.

2 tazas de harina de trigo, 1 huevo, 1 cucharada de aceite, ½ cucharadita de sal, 1 cucharada de vino seco, relleno a gusto

## ***(Mantequilla)***

### ***Conocimientos generales de las mantequillas.***

La mantequilla se fabrica con la crema de la leche, se separa de ella, bien naturalmente, dejándola reposar en un lugar fresco o bien por procedimientos mecánicos por medio de máquinas desnatadoras o centrifugadoras.

La mantequilla se obtiene al aglomerarse los glóbulos grasos de la crema por medio del batido.

Su mejor conservación es en frigoríficos con temperaturas de 0 grados. También puede conservarse salándola con la incorporación de sal comestible en polvo hasta 5 % como máximo. Esta mantequilla se utiliza para servir directamente a la mesa y en una parte del trabajo del lunch, no así en otras áreas de la cocina, precisamente por la sal que contiene.

El enranciamiento es la alteración más frecuente en las mantequillas, que puede producirse por la acción del calor o luz solar.

Una mantequilla de buena calidad debe tener aproximadamente un 16 % de agua, 80 % de materias grasas y 35 % de acidez.

La margarina, una grasa semejante a la mantequilla, elaborada a partir de aceites vegetales, resulta más barata que la mantequilla y es similar en su sabor. La mayoría de las margarinas actuarán como mantequilla al hacer las salsas. Sin embargo, para asegurarse de que la salsa tenga

el mejor sabor, resultará inteligente utilizar mantequilla, o por razones de economía utilizar mitad de margarina, utilizada sola nunca llega a ser un verdadero sustituto de la mantequilla.

### ***Mantequillas compuestas.***

En Cuba se han utilizado tradicionalmente como saludo a la mesa, servir la mantequilla en cuadritos (chip)

En la actualidad con el fin de aplicar las nuevas tendencias de la cocina moderna, se emplean las mantequillas compuestas con distintos géneros, y saborizadas en aras de satisfacer el gusto heterogéneo del turista.

El término de mantequillas compuestas se aplica a las siguientes preparaciones:

- ❖ Mantequilla con uno o más ingredientes, generalmente reducidos a puré o trinchados finamente.
- ❖ Mantequilla calentada a distintos grados y sazónadas, o simplemente derretidas y sazónadas.

En el primer caso se utilizan como elementos complementarios de salsas y distintos platos; como elemento auxiliar para napar algunos platos fríos o como complemento en los entremeses fríos y como aditivo en algunos canapés y tostadas.

La mantequilla sin suero y sin sal se ha aceptado internacionalmente para todos los asados, especialmente para las aves. También se emplean en los sotés.

El procedimiento de extracción del suero o clarificación de las mantequillas se realiza de la siguiente forma:

1. Poner la mantequilla en un recipiente colocado al fuego lento.
2. Al derretirse, separarla del fuego y dejar reposar un tiempo hasta que la grasa haya subido a la superficie y el suero se mantenga separado en la parte inferior.
3. Decantar para obtener la mantequilla desuerada.

Otra forma de obtener la mantequilla desuerada y clarificada es cociéndola a fuego vivo, lográndose de esta forma que el suero se evapore y la caseína se convierta en grumos (borugas) pasándola luego por una estameña.

De las mantequillas compuestas hay para todos los gustos: perfumadas, de colores, con sabores muy suaves o fuertes; unas a partir de jugo de carne, otras de pescado, de hierbas finas, etc.

En toda comida bien servida siempre estarán presentes las mantequillas o en cualquiera de sus variedades y de formas muy caprichosas, siempre se presentan a la mesa bien firmes y frías y la selección acertada depende del arte del cocinero.

De la misma forma que se presenta la mantequilla al natural con su pan a la mesa, pueden presentarse estas mantequillas compuestas siempre de un sabor uniforme y variarlo durante el transcurso de la semana.

Se le pueden dar diferentes formas atractivas para presentarlas en las conchas o en platitos de cristal.

Cuando se trate de mantequilla manguedada o porcionada se pueden enfriar bien en agua con hielo frapé para que se endurezcan.

Cuando se trate de algunas formas caprichosas con incrustaciones de algún género, se ponen sobre una bandeja lisa engrasada y se coloca en el frío.

Estas mantequillas de mesa siempre son porciones pequeñas que puedan tomar formas de rizos, bolas, espirales, hojas, y pueden hacerse imitaciones completas de aceitunas y bellotas.

Las mantequillas en forma de bolas obtenidas con sacaperlas, pueden prepararse por un trinchado finísimo de trufas, quedando estas negras, con pepinillos quedando verde, otras con yemas de huevo duro quedando de color amarillo y otras con claras de huevo quedando blancas. También se pueden pasar por géneros que se prestan a pulverizarse como por ejemplo perejil, hinojo, estregón, etc.

Resumiendo podemos decir que existen tres tipos de mantequillas compuestas con uno ó más ingredientes:

1. Mezclada y pasada por un tamiz, que se manguen en rosetones.
2. Pequeñas porciones con incrustaciones de modo que en cada pieza se le incruste un detalle pequeño de cualquier género comestible, bien sea de marisco, pescado, pollo, lengua, fuagrás, filete de anchoas, pimientos morrones, etc.
3. Pequeñas bolas cubiertas de un trinchado fino o pulverizado de algún género comestible.

### ***Mantequillas de mariscos.***

#### ***1. Camarones:***

Se toman cabezas de camarones, se machacan en un mortero adicionándole un poquito de pimienta y sal y todo se mezcla con 400 g de mantequilla en pomada, se lleva al fuego moderado que hierva durante 15 minutos, se cuela por un colador chino extrayéndole todo el jugo y se pone en el frío para que se endurezca.

#### ***2. Langosta:***

Se toma de la cabeza de la langosta la parte comestible, el coral y caparazón (100 g) se machacan y se mezclan con 400 g de mantequilla en pomada. El procedimiento es el mismo aunque en este caso durante la cocción se machaca para que salga la grasa y sustancias de la langosta.

Todas las mantequillas compuestas de crustáceos (centollo, jaiba, cangrejo, bogavante, etc.) Siguen el mismo procedimiento.

#### ***3. Anchoas:***

Se machacan o majan en el mortero 40 g de filete de anchoas y se mezcla con 100 g de mantequilla, sal y pimienta. Se pasa por un tamiz y se endurece en el frío. De igual forma se puede preparar la mantequilla de sardinas, atún o bonito en conserva, salmón ahumado o arenque.

#### ***4. Caviar:***

Se machacan, majan 50 g de caviar y se mezclan con 175 g de mantequilla, sal y páprika. Se pasa por un cedazo y se endurece en el frío.

### ***Mantequillas con sabor vegetal.***

#### ***1. Pimientos (ajíes):***

Pimientos verdes y rojos asados y limpios (de piel y semillas) en caso, se machacan en un mortero y se añaden 100 g de mantequilla y sal, y luego se pasa por tamiz fino y se endurece en el frío.

## **2. Ajo:**

Se cuece en un poco de agua 50 g de ajos pelados. Luego se majan hasta obtener una pasta, se mezclan con 100 g de mantequilla, se pasa por un tamiz fino y se endurece en el frío. Puede hacerse con ajos crudos para la comida catalana y provenzal.

## **3. Cebollas:**

Se pone a estofar en mantequilla dos cebollas grandes trinchadas, sal, pimienta y nuez moscada. Cuando estén reblandecidas sin que tomen color se pasan por un tamiz. El puré resultante, frío se une a doble volumen de mantequilla en pomada, se bate bien y se endurece en el frío.

## **4. Tomate:**

En un perol se echan cuatro cucharadas de pasta de tomate que esté bien fría, se mezclan con 200 g de mantequilla en pomada, sal, gotas de salsa inglesa (perrins) y se pasan por un tamiz fino. Estas mantequillas combinadas con vegetales son exquisitas para canapés y emparedados. En fin, hay muchas más pero sus preparaciones son muy parecidas y otras de preparaciones más complejas.

## **Mantequilla para ligazones.**

### **1. Trabajada:**

Mantequilla y harina batida vigorosamente hasta quedar como una crema homogénea. Se prepara y se utiliza al momento para espesar sopas, cremas, sopas purés o potajes.

### **2. Amasada:**

Harina y mantequilla en pomada, amasada hasta hacer una bola, se guarda en un plato tapado con un paño limpio. Puede durar varios días. Se utiliza generalmente para trabajar salsas, rogouts y guisos en cazuela en su propio jugo. En francia se conoce como beurre manié.

## **Algunas mantequillas compuestas, sólidas y líquidas.**

### **1. Maitre d'hotel:**

Mantequilla en pomada mezclada con 1 ½ cucharada de perejil trinchado fino o brunoise, jugo de limón y sal y un poco de salsa inglesa.

### **2. Colbert:**

Mantequilla maitre d'hotel a la que se le agrega gelatina de carne (glass de viande) se emplea comp. Acompañante de pescados fritos a la colbert.

### **3. Bercy:**

200 g de mantequilla en pomada a la que se le agrega 500 g de tuétano cocido, 1 ½ cucharada de escalonias trinchadas y cocidas hasta reducir con 240 ml de vino blanco, perejil trinchado, sal, pimienta y jugo de medio limón. Mezclar todo. Se emplea como acompañante de carnes y pescados grillés. Se sirve sobre o debajo de la pieza grillada o si se prefiere en salsera aparte.

### **4. Avellana (beurre noisette):**

Mantequilla cocida hasta que ha tomado un color carmelita claro (color avellana) se sirve bien

caliente y en salsera. Con huevos, distintos vegetales cocidos, bien escurridos.

## **5. Negra beurre noir:**

Mantequilla cocida hasta que ha tomado un color bastante oscuro sin llegar a quemarse (carmelita oscuro) se le agrega algunas gotas de vinagre. Se utiliza como acompañamiento para distintos huevos, pescados, vegetales hervidos en agua salada, sesos y un gran número de platos.

## **Mantequilla de ajo (8 personas)**

### **Ingredientes**

50 grs. de ajo.

100 grs. De mantequilla neutra en pomada.

Sal al gusto.

### **Procedimiento**

Majar en el mortero el ajo hasta convertirlo en una pasta, también se pueden cocer los dientes de ajo antes de majarlos.

Mezclar el ajo con la mantequilla y pasarla por un tamiz.

Conservar en el refrigerador.

## **Mantequilla de anchoas (4 personas)**

### **Ingredientes**

40 grs. De filete de anchoas en conserva.

100 grs. De mantequilla neutra.

### **Procedimiento**

Majar en un mortero los filetes de anchoas. Mezclar la anchoa majada con la mantequilla en pomada. Tamizar la preparación. Colocar la mezcla tamizada en el refrigerador hasta que endurezca.

### **Utilización**

Acompañamiento de platos escalfados o al grill a base de pescados o de mariscos.

**Nota.-** siguiendo el mismo procedimiento, usted puede elaborar las mantequillas de: sardinas, arenque, atún con conserva, salmón ahumado y bonito enlatado y su utilización es similar a la mantequilla de anchoas.

## **Mantequilla de albahaca (4 personas)**

### **Ingredientes**

200 grs. De mantequilla blanca.

25 grs. De hojas de albahaca frescas.

Pimienta blanca molida al gusto.

### **Procedimiento**

Trinche las hojas de albahaca en brunoise. Mezcle la mantequilla blanca con las hojas de albahaca trinchada hasta tomar un color homogéneo, puntee la mantequilla con pimienta si es necesario.

Sírvala en una salsera o puede conservarse en la nevera.

### **Utilización**

Se emplea como acompañamiento de mariscos al grill.

## **Mantequilla blanca (10 personas)**

### **Ingredientes**

400 grs. De mantequilla neutra.



50 ml. De jugo de limón o vinagre de vino.  
15 grs. De sal.  
50 grs. De cebolla en brunoise.

### **Procedimiento**

Se emplea el mismo procedimiento que en la mantequilla maitre d'hotel con la diferencia de que se puede utilizar en pomada o en estado sólido en forma de discos sobre las piezas a servir.

### **Utilización**

Constituye un acompañamiento perfecto para pescados hechos a la parrilla o asado entero al horno.

**Nota:** en francia se emplea vino blanco reducido al 50% y se le adiciona a la mantequilla para terminarla.

### **Mantequilla de cebolla (10 personas)**

#### **Ingredientes**

200 grs. De cebolla trinchada.  
10 grs. De sal.  
3 grs. De pimienta blanca molida.  
1 gr. De nuez moscada rallada.  
400 grs. De mantequilla.

### **Procedimiento**

Poner a estofar la cebolla en 100 grs. De mantequilla sin que tome color (blanchir) con la sal, la pimienta y la nuez moscada. Se pasa por un tamiz, se deja enfriar y se mezcla con el resto de la mantequilla en pomada. Se preserva en la nevera de conservación.

### **Mantequilla compuesta de tomate (10 personas)**

#### **Ingredientes**

100 grs. De pasta de tomate o tomate concasser. Trinchado fino.  
200 grs. De mantequilla neutra en pomada.  
10 grs. De sal.  
Unas gotas de salsa inglesa.

### **Procedimiento**

Poner en un bolo de acero inoxidable la mantequilla en pomada y mezclarla con la pasta de tomate o el tomate concasser empleando una cuchara de madera. Sin dejar de remover, puntee con sal y la salsa inglesa. Presérvela en la nevera de conservación.

### **Mantequilla colbert (10 personas)**

#### **Ingredientes**

400 grs. De mantequilla maitre d'hotel.  
100 ml. De glace de viande (gelatina de carne)

### **Procedimiento**

Extraer del papel la mantequilla maitre d'hotel y colocarla cerca del calor hasta que tome la textura de pomada. Mezclar la glace de viande con la mantequilla compuesta hasta obtener un color homogéneo. Servir la salsa en una salsera o al lado del producto principal de la preparación.

### **Utilización**

Constituye la salsa clásica acompañante del pescado a la colbert (pescado rebozado y frito), aunque también se

puede utilizar para acompañar camarones o gambas rebozadas.

### **Mantequilla de camarones (20 personas)**

#### **Ingredientes**

200 grs. De cabeza de camarones y caparazones de las colas.  
400 grs. De mantequilla neutra en pomada.  
Sal y pimienta blanca al gusto.

### **Procedimiento**

Majar en un mortero las cabezas y los caparazones. En un perol, poner la mantequilla y los sub.-productos de los camarones, mezclándolos bien. Añadir la sal y la pimienta y ponerlo al fuego medio durante 10 ó 15 minutos. Se pasa por un colador chino, se deja refrescar y se coloca en la nevera de conservación para que solidifique.

### **Utilización**

Se emplea como preparación base para la elaboración de salsas acompañantes de platos grillados a base de pescados y mariscos. Además, se puede utilizar como salsa acompañante directa de las preparaciones antes mencionadas.

**Nota:** las mantequillas de cangrejos y de langosta, se elaboran siguiendo el mismo procedimiento que la mantequilla de camarones y se le da una utilización similar, excepto la mantequilla de langosta que además, forma parte de la constitución de la salsa rusa clásica.

### **Mantequilla de hierbas (8 personas)**

#### **Ingredientes**

Ingredientes. 250 grs. De mantequilla neutra en pomada.  
50 grs. De hierbas frescas (perejil, cebollinos, etc)  
10 grs. De ajo trinchado en brunoise.  
15 grs. De cebolla o chalotas en brunoise.  
Sal y pimienta al gusto.

### **Procedimiento**

Mezclar la mantequilla con el ajo y la cebolla trinchados sin dejar de remover. Adicionar las hierbas frescas y homogenizar la preparación y puntear con sal y pimienta. Deje enfriar la salsa antes de servirla.

### **Utilización**

Acompaña a moluscos de concha como almejas, mejillones, etc que han sido cocido al vapor o hervidos en agua.

### **Mantequilla maitre d'hotel (10 personas)**

#### **Ingredientes**

400 grs. De mantequilla neutra.  
50 ml. De jugo de limón.  
50 grs. De perejil trinchado fino.  
15 grs. De sal.  
Salsa inglesa (opcional)

### **Procedimiento**

Colocar la mantequilla sólida cerca del calor hasta que se convierta en pomada. Mezclar bien la mantequilla con el jugo de limón empleando una cuchara de madera. Incorporar el perejil, la sal y la salsa inglesa y terminar la

preparación. Engrasar un papel de aluminio o una lámina transparente, colocar la mantequilla en el papel dándole forma tubular, cerrando los extremos y colocar la pieza en la nevera de conservación hasta que solidifique.

#### Utilización

Acompaña a cualquier tipo de plato a base de carnes que se elabore a la parrilla.

### Mantequilla meuniere (molinera) 10 personas

#### Ingredientes

400 grs. De mantequilla neutra clarificada.  
50 ml. De jugo de limón.  
50 grs. De perejil.  
15 grs. De sal.

#### Procedimiento

A diferencia de la mantequilla maitre d'hotel, esta mantequilla se lleva a la sartén a fuego mediano y se adicionan los ingredientes en el mismo orden que aparecen, sin dejar que la mantequilla cambie de color.

#### Utilización

Se emplea como salsa base de preparaciones a base de aves y pescados sotés y como acompañante de los sotes del mismo nombre (soté meuniere).

**Nota:** el perejil se le adiciona al final y fuera de la llama para que éste no ennegrezca.

### Mantequilla de pimientos (8 personas)

#### Ingredientes

50 grs. Ajíes rojos y verdes asados sin piel ni semilla.  
100 grs. De mantequilla neutra en pomada.  
10 grs. De sal.

#### Procedimiento

Trinche finamente los ajíes pimientos. En un bolo de acero inoxidable, mezcle la mantequilla con los pimientos, empleando una cuchara de madera. Puntee con sal la mantequilla sin dejar de batir. Póngala a endurecer en el refrigerador hasta el momento de emplearla.

### Mantequilla de perejil (6 personas)

#### Ingredientes

100 grs. De mantequilla a temperatura ambiente.  
50 ml. De jugo de limón.  
1 diente de ajo trinchado en brunoise.  
50 grs. de perejil trinchado grueso.  
5 grs. De sal.  
Pimienta molida al gusto.

#### Procedimiento

Bata la mantequilla hasta que esté cremosa. Incorpore el resto de los ingredientes por el orden que aparecen en esta receta sin dejar de remover con una cuchara de madera. Sírvala en una salsera o puede conservarse en la nevera de la misma forma que aparece explicado en la mantequilla maitre d' hotel.

#### Utilización

Acompañamiento de hortalizas cocidas y paltos a la parrilla a base de aves, pescados y mariscos. También puede acompañar carnes rojas al grill.

### Mantequillas con sabor vegetal

Estas mantequillas compuestas son exquisitas para el montaje de canapés y como untura de emparedados o en preparaciones para lacto vegetarianos.

### Mantequilla roja (10 personas)

#### Ingredientes

400 grs. De mantequilla neutra fría.  
500 m. De vino tinto seco.  
70 grs. De cebolla o escalonias trinchadas de forma irregular.  
Sal y pimienta al gusto.

#### Procedimiento

Poner a reducir en un perol: el vino tinto junto con la cebolla o las escalonias trinchadas hasta un 50% de su volumen. Corte la mantequilla dura en 4 partes y viértala de golpe sin dejar de batir hasta que ebulle. Retire el recipiente del fuego y pase la salsa por un colador chino, puntee con la sal y la pimienta. Resérvela en la nevera de conservación hasta su utilización de la misma forma que la maitre d'hotel.

#### Utilización

Sirve como acompañamiento a preparaciones a base de pescados y de aves escalfadas o reforzar el sabor de algunas salsas oscuras.

### Mantequilla al limón (4 personas)

#### Ingredientes

50 grs. De mantequilla a temperatura ambiente.  
200 ml. De crema de leche espesa.  
50 ml. De jugo de limón.  
Salsa tabasco y sal al gusto.

#### Procedimiento

En un bolo de acero inoxidable ponga la mantequilla y remuévala hasta que alcance una textura cremosa. Añádale la crema de leche poco a poco sin dejar de batir. Vierta el jugo de limón, las gotas de tabasco, la sal y homogenice la salsa.

#### Utilización

Acompaña a hortalizas cocidas, sirviéndose en salsera o por encima de los productos, a temperatura ambiente.

## (Dossier de Salsas)

### Salsas clásicas y modernas

#### Introducción

La palabra "salsa" es de origen latín y procede del término sal teniendo en cuenta que en la antigua roma, ese ingrediente que empleamos a diario en nuestras cocinas y mesas, era un producto de lujo y de elevado precio. El objetivo fundamental de este modesto material, está encaminado a contribuir el conocimiento de algo útil como el amplio mundo de las salsas, dentro de la cocina donde se crean preparaciones muy importantes para nuestras vidas, la salud, el bienestar y la alegría familiar. Se intenta hacer

un recorrido partiendo de las salsas clásicas hasta llegar a las salsas modernas y rápidas para acompañar todo tipo de preparación culinaria incluyendo las que se elaboran en pastelería. Trataremos recetas de salsas que se emplean como acompañante de una preparación ya concluida, salsas que se emplean como aditivo mientras se somete el alimento a la cocción y salsas que se obtienen durante la cocción, y para concluir el material, desarrollaremos un capítulo dedicado a las preparaciones donde intervienen las salsas de las preparaciones antes descriptas. Fernando point pronuncio la siguiente frase:

“en las salsas se distingue a un buen cocinero, sin duda alguna, en la gran orquesta de una gran cocina, el salsero es el solista”.

## Utensilios para la elaboracion de salsas

Cuchara de madera.

Cazo o cucharón.

Cordel o cedano.

Perol de acero inoxidable.

Perol de acero inoxidable de doble fondo.

Colador chino.

Colador español.

Batidor de varillas.

Bolo de cristal.

Bolo de acero inoxidable.

Bolo de porcelana.

Mortero con su mano.

Espátulas de madera.

Espátulas de goma.

Tamiz cilíndrico.

Prensador de madera.

Batidora de mano.

Vaso o jarra graduada.

Salseras de acero inoxidable, cristal refractario o porcelana.

Mandolina.

Termómetro.

Espumadera.

## Papel de las salsas en la cocina.

Considerando que las salsas son guarniciones líquidas, al emplearlas en los platos hay que tener en cuenta varios aspectos que contribuyan a constituir una unidad armónica entre ellas el producto principal y el resto de las guarniciones sólidas como son: la combinación de colores, la combinación de diferentes texturas dentro de la preparación, la ubicación de cada uno de los componentes del plato, es decir, darle un espacio determinado a cada uno de ellos. En la actualidad, las salsas se elaboran con una textura suave, reduciendo por cocción su volumen durante el proceso de elaboración, evitando el abuso de elementos ligantes y solo en aquellas salsas que por su composición es necesario espesarlas, para obtener la suavidad deseada.

## Algunos cosejos útiles sobre las salsas.

Emplear recipientes lo suficientemente altos en el caso de la elaboración de las salsas batidas debido a que las mismas aumentan su volumen. Todos los ingredientes deben de tener la misma temperatura salvo que la receta indique lo contrario. No deben utilizarse cacerolas de

aluminio para la elaboración de las salsas en sentido general. La ebullición de las salsas no debe exceder los 20 minutos, excepto las que requieran un mayor tiempo de cocción sobre la base de las características de los ingredientes que la componen. Cuando la salsa se ha espesado demasiado, se puede suavizar con: un fondo y/o leche muy caliente o con unas gotas de jugo de limón evitando variar su sabor original, nunca emplee aceite. Para suavizar una salsa mayonesa utilice leche fría. No añada nunca la totalidad de la sal que exige la receta, hasta que haya alcanzado la consistencia y el sabor deseado. La pimienta debe adicionarse al final de la cocción para que retenga su sabor y su potencia. A todas las salsas derivadas de la salsa de tomate, debe incorporársele un poco de azúcar al puntearla, para contrarrestar la acidez del tomate. Las salsas emulsionadas calientes se deben preparar instantes antes de servir las para que no pierdan sus características organolépticas: textura, color, sabor y aroma. Cuando emplees una liga fina: crema de leche mezclada con huevo, debes adicionarla a la salsa una vez que la haya retirado del fuego, para evitar la coagulación de la yema de huevo por la acción de la alta temperatura; esto es válido cuando empleamos yema de huevo o crema de leche solamente. Si deseamos espesar la salsa con mantequilla, debemos retirar la misma del fuego e incorporarle a ésta, cuadritos fríos casi congelados uno a uno batiendo enérgicamente con un batidor de varillas. Al elaborar salsas derivadas de la salsa de tomate, la grasa, el ajo y las especias secas a temperatura ambiente, con el objetivo de extraerles los aceites esenciales a los mismos a medida que aumenta la temperatura de la grasa. Siempre que se trabaje con harina de trigo o cualquier fécula para la elaboración de salsas, estos productos deben pasarse por un tamiz o por un colador de maya fina para eliminar las impurezas. Las salsas veloutés que acompañan a los platos escalfados deben ser elaboradas con el fondo de cocción del producto principal salvo que la receta indique lo contrario.

## El roux y sus aplicaciones.

### Roux claro o blanco.

#### Ingredientes:

100 grs. De mantequilla.

100grs de harina de trigo tamizada.

- tiempo de preparación.....3 min.

- tiempo de cocción.....4 min.

#### Utilización:

Se emplea como espesante.

### Roux rubio.

#### Ingredientes:

100 grs. De mantequilla.

100grs de harina de trigo tamizada.

- tiempo de preparación.....3 min.

- tiempo de cocción.....6 min.

#### Utilización:

Para espesar veloutés y salsas que requieren un color neutro como las de platos a base de cordero, de ternera y de todas las aves.

### Roux oscuro.

**Ingredientes:**

- 100 grs. De mantequilla clarificada.
- 100grs de harina de trigo tamizada.
- tiempo de preparación.....3 min.
- tiempo de cocción.....9 min.

**Utilización:**

- espesar numerosas salsas oscuras.

**Nota:** la mantequilla clarificada evita el sabor amargo que aporta la mantequilla quemada.

## **Salsas blancas calientes**

**Salsa al curry. (8 personas)****Ingredientes:**

- 50 grs. De mantequilla.
- 100 grs. De cebolla.
- 500 ml de salsa bechamel.
- 10 grs. De polvo curry.
- Sal al gusto.

**Procedimiento.**

Dorar ligeramente la cebolla con la mantequilla. Incorporar la salsa bechamel y mezclarla bien con la cebolla. Adicionar el polvo curry sin dejar de remover la salsa durante 5 minutos y sazonar con sal.

**Utilización.**

Se emplea como acompañamiento de cualquier tipo de preparación a base de carnes y huevos escalfados.

**Salsa alemana. (8 personas)****Ingredientes:**

- 50 grs. De mantequilla.
- 60 grs. De chalotas o cebolla trinchadas.
- 100 grs. De champiñones cortados en láminas.
- 500 ml de veloute d'ave.
- 100 ml de vino blanco seco.
- 100 ml de crema de leche.
- 3 yemas de huevo.
- Jugo de un limón.
- Sal y pimienta al gusto.

**Procedimiento.**

Sudar la chalota o la cebolla y los champiñones en mantequilla. Adicionar la salsa velouté y el vino blanco sin dejar de remover. Incorporar la crema de leche con las yemas de huevos fuera del fuego, a continuación el jugo de limón. Sazonar con sal y pimienta la salsa.

**Utilización.**

Se emplea para acompañar carnes escalfadas y vísceras como sesos y mollejas. **Nota:** esta salsa se puede elaborar sin la velouté, pero empleando 500 ml de caldo y 200 ml de crema de leche.

**Salsa albúfera. (6 personas)****Ingredientes:**

- 500 ml de veloute d'ave.
- 150 ml de demi-glace de vacuno.
- 50 ml de jugo de trufas (opcional).
- Sal y pimienta de cayena al gusto.

**Procedimiento.**

Ponga a hervir la salsa velouté y cuando comience a e bullir, incorpore la demi-glace sin dejar de remover hasta que se mezclen bien. Añada el jugo de trufas si lo utiliza y sazone la salsa con sal y pimienta de cayena.

**Utilización:**

Constituye un acompañamiento ideal par ave, mollejas o lengua de ternera cocida.

**Salsa aurora. (6 personas)****Ingredientes:**

- 500 ml de salsa bechamel.
- 100 ml de crema de leche.
- 100 de coulis de tomate cocido.
- 20 grs. De mantequilla fría en dados.
- Sal y pimienta al gusto.

**Procedimiento.**

Poner a hervir a fuego lento, la salsa bechamel mezclada con la crema de leche. Cuando rompa a hervir añada el coulis de tomate y deje cocer durante 5 minutos, apague el fuego incorpore la mantequilla fría y bata. Sazone la salsa con sal y pimienta.

**Utilización:**

Para tapar huevos escalfados, acompañar pastas, escalope de pavo a la plancha, y huevos cocidos cortados en rodajas (cubiertos y gratinados).

**Salsa albert. (4 personas)****Ingredientes:**

- 300 ml de fondo de ave.
- 150 grs. De rábanos rojos rallados.
- 300 ml de nata.
- 50 grs. De migas de pan blanco cortados en dados pequeños.
- 1 yema de huevo.
- 1 cucharada de mostaza diluida en una cucharada de agua fría.
- Sal y pimienta al gusto.

**Procedimiento.**

Ponga el fondo de ave y el rábano rallado en un perol y llévelo al fuego medio por espacio de 15 minutos. Pase la preparación por un colador chino presionando en el fondo del mismo. Incorpore las migas de pan y cueza a fuego lento durante 10 minutos más. Apague el fuego y añade la nata poco a poco, la yema de huevo y la mostaza sin dejar de remover. Sazone con sal y pimienta y sirva la salsa lo más pronto posible.

**Utilización.**

Se emplea como acompañante de piezas del vacuno como son: jarrete, espaldilla, lomo y con el conejo asado. Los ingleses acostumbraban acompañar el pot.-au-feu con esta salsa.

**Salsa bechamel (4 personas).****Ingredientes:**

- 50 grs. De mantequilla.



50 grs. De harina de trigo.  
500 ml. De leche.  
5 grs. De pimienta blanca molida.  
5 grs. De nuez moscada rallada.  
10 grs. De sal.

**Procedimiento:**

Elabore un roux blanco y déjelo refrescar en un perol de fondo grueso. Lleve la leche a fuego para que ebulle y viértala sobre el roux. Cocine la preparación a fuego lento por espacio de 20 min. Aproximadamente sin dejar de remover. Puntee la salsa con sal, pimienta y nuez moscada. Pasar la salsa por un colador chino y colocarle varios dados de mantequilla en la superficie para evitar que se forme una costra.

**Utilización:**

Forma parte de las salsas básicas de la cocina ya que a partir de ella se pueden elaborar numerosas salsas blancas y sopas ligadas.

**Salsa bercy. (8 personas)**

**Ingredientes:**

Se emplean los mismos ingredientes que la salsa normanda, excepto los champiñones que se sustituyen por chalotas trinchadas, ni crema de leche, pero se le adiciona vino blanco seco, por lo que su color es menos blanquecino que la salsa normanda.

**Procedimiento.**

Debemos expresar que se elabora siguiendo la misma técnica expresada para la salsa normanda

**Utilización:**

Combina con cualquier pescado de carne blanda o rosada como el salmón o la raya.

**Salsa bonne femme. (8 personas)**

**Ingredientes:**

1 l de fondo de pescado.  
400 ml de crema de leche.  
100 grs. De mantequilla.  
Sal y pimienta

**Procedimiento.**

Reducir el fondo de pescado al 50% de volumen. Adicionar la crema de leche sin dejar de remover y dejar reducir la preparación a un 50 % de su volumen o hasta que tape el reverso de una cuchara de madera. Retirar la sala del fuego y añadirle la mantequilla troceada batiendo en círculo. Sazonar con sal y pimienta.

**Utilización:**

Se emplea como acompañamiento del pescado que lleva este mismo nombre.

**Salsa bonnefoy. (4 personas)**

**Ingredientes:**

300 ml de vino blanco seco.  
30 ml de brandy.  
60 grs. De chalotas trinchadas finas.  
1 bouquet garní.

400 ml de velouté de pescado.  
40 grs. De mantequilla fría cortada en dados,  
20 grs. De hojas de estragón trinchadas.  
Sal y pimienta blanca molida al gusto.

**Procedimiento.**

Ponga el vino blanco, el brandy, las chalotas trinchadas y el bouquet garní en un perol al fuego y reduzca a un tercio de su volumen. Adicione la salsa velouté y deje cocer a fuego bajo durante 20 minutos. Pase la salsa mediante un colador chino y adicione la mantequilla fría poco a poco sin dejar de remover para ligar la salsa. Incorpore el estragón cortado y sazone con sal y pimienta. Conserve la salsa en baño maría, aunque es preferible servirla lo antes posible para que el estragón no pierda fuerza en su sabor.

**Utilización.**

Constituye el acompañamiento ideal para pescados que poseen escaso sabor en sus carnes como son: la merluza, el lenguado y la trucha de cultivo.

**Nota:** esta salsa también recibe el nombre de salsa bordalesa blanca. A la que se le añade pequeños dados de tuétanos de los huesos de vacuno escalfados. (francia).

**Salsa chauffroid.**

**Ingredientes:**

50 grs. De mantequilla.  
50 grs. De harina de trigo.  
5 00 ml caldo corto, fondo de ave o de pescado.  
15 grs. De gelatina neutra granulada o cola pez.  
50 ml de crema de leche.  
Sal, pimienta molida, nuez moscada al gusto.

**Procedimiento:**

Elaborar una salsa veuloté con la mantequilla, la harina y el fondo seleccionado. Incorporar la gelatina cuando esté finalizando la cocción de la salsa y remover hasta que la misma se haya disuelto en la salsa. Adicionar la crema de leche poco a poco. Sazonar la salsa con la sal, la pimienta y la nuez moscada según los hábitos alimentarios de la clientela.

**Utilización:**

Se emplea para tapar piezas de aves escalfada, filetes de pescado y preparaciones molidas moldeadas del área fría como son: galantitas, terrinas, pulpetas, etc.

**Salsa crema. (8 personas)**

**Ingredientes:**

1 l de salsa bechamel.  
250 ml de crema de leche.  
Sal y pimienta al gusto.

**Procedimiento:**

Poner sobre el fuego un cazo de fondo grueso con la salsa bechamel hasta que caliente. Retirar del fuego y adicionar la crema de leche sin dejar de batir. Sazonar con sal y pimienta la salsa.

**Utilización:**

A partir de ésta salsa se puede obtener diversas salsas blancas.

### **Salsa cardenal. (8 personas)**

#### **Ingredientes:**

1 l de salsa bechamel.  
50 grs. De masas de langosta o bogavante trinchadas,  
29 grs. De mantequilla sin sal.  
50 ml de crema de leche.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento.**

En un perol ponga a calentar la mantequilla y saltee las masas de langosta bogavante, e incorpore a salsa bechamel, deje cocer por espacio de 10 minutos a fuego bajo. Adicione la crema de leche y puntée con sal y pimienta la salsa.

#### **Utilización:**

Para acompañar pescados y mariscos poché o a la parrilla.

### **Salsa cremosa de queso. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

200 ml de crema de leche ligera o leche.  
2 yemas de huevo.  
200 grs. De queso gruyere o parmesano.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento**

Vierta la crema de leche o la leche en un perol, y llévelo al fuego cuando esté bien sin llegar a hervir, añada las yemas de huevos y el queso. Retire el perol del fuego y bata enérgicamente hasta derretir el queso. Salpimiente la salsa.

#### **Utilización:**

Como acompañamiento de vegetales cocidos al vapor como son: zanahoria, brócoli, coliflor, coles de bruselas, etc. También acompaña a pastas cortas: coditos, caracoles y espirales,

### **Salsa de alcaparras. (6 personas)**

#### **Ingredientes:**

30 grs. De alcaparras.  
15 grs. De pasta de anchoas.  
½ limón.  
500 ml de salsa velouté  
25 grs. De mantequilla.  
Sal y pimienta blanca al gusto.

#### **Procedimiento:**

Trinchar las alcaparras mezclarlas con la pasta de anchoas y el jugo de ½ limón. Incorporar un poco de salsa velouté y homogenizar la mezcla. En otro recipiente, calentar la salsa velouté restante y verter dicha mezcla sin dejar de remover y dejar cocer por espacio de 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta y adicionar 25 gramos de mantequilla.

#### **Utilización:**

Para acompañar huevos cocidos o pescado escalfado.

### **Salsa de huevo. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

500 ml de salsa bechamel.  
2 huevos cocidos.  
Sal al gusto.

#### **Procedimiento:**

En una cacerola poner a calentar a fuego lento la salsa bechamel.  
Trinchar los huevos cocidos y el perejil. Una vez caliente la salsa, separarla del fuego y adicionar el huevo y el perejil trinchados. Mezclar bien todos los ingredientes y puntear con sal si es necesario.

#### **Utilización:**

Se utiliza como acompañante de platos a base de pescados o de mariscos pochados. A ésta se le nombra también: salas inglesa por su origen.

### **Salsa de limón. (6 personas)**

#### **Ingredientes:**

60 grs. De mantequilla.  
60 grs. De harina de trigo.  
500 ml de fondo de ave.  
30 grs. De perejil trinchado.  
10 grs. De nuez moscada rallada.  
2 yemas de huevo.  
El sumo de un limón.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento.**

Elaborar una salsa velouté. Adicionar a la velouté el perejil trinchado. Retirar la salsa del fuego e incorporar las yemas de huevo y el jugo de limón en hilo sin dejar de remover. Sazonar con sal y pimienta la salsa.

#### **Utilización.**

Esta salsa es perfecta para acompañar preparaciones a base de pescado y mariscos escalfados, pero también se puede utilizar como acompañantes de platos a base de aves.

### **Salsa de champaña. (6 personas)**

#### **Ingredientes:**

50 grs. De mantequilla.  
50 grs. De harina de trigo.  
500 ml de fondo de ave.  
100 ml de crema de leche.  
100 ml de champaña.  
Sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

#### **Procedimiento.**

Elaborar una salsa velouté.  
Retirar la salsa del fuego e incorporar la crema de leche, el champaña, mezclar bien la salsa y colocarlo a fuego mediano por espacio de 10 minutos. Terminar la salsa con sal, pimienta y nuez moscada.

#### **Utilización.**

Se puede emplear para acompañar preparaciones a base de carnes blancas escalfadas y pescados magros.

### **Salsa dulce. (8 personas)**

#### **Ingredientes:**

500 ml de salsa bechamel ligera.

30 grs. De rábano picante rallado.  
15 ml de vinagre.  
30 grs. De azúcar refino.  
Sal al gusto.

#### **Procedimiento.**

En un perol poner a calentar a fuego medio, la salsa bechamel. Incorporar el rábano rallado y remover la salsa. Adicionar el vinagre si dejar de remover. Por último, se vierte el azúcar y la sal.

#### **Utilización.**

Por su sabor característico que es dulce picante, es sugerente para acompañar pescados pochados y carnes asadas.

#### **Salsa de coco. (8 personas)**

Bechamel de coco.

##### **Ingredientes:**

30 grs. De mantequilla.  
100 grs. De mantequilla.  
30 grs. De harina de trigo.  
30 grs. De chiles rojo trinchado.  
400 ml de leche de coco.  
250 grs. De gambas peladas (opcional)  
100 grs. De ajo trinchado fino.  
1 cucharada de salsa de soya.  
Sal, pimienta y nuez moscada al gusto.

#### **Procedimiento.**

Elabore la bechamel como se indica en este material y terminela con el ajo trinchado y la cucharada de salsa de soya. En otro recipiente, ponga a derretir los 100 grs. De mantequilla hasta que dore ligeramente (mantequilla avellana), añada los chiles trinchados, incorpore las gambas y deje cocer por 2 ó 3 minutos. Sazone con sal y pimienta si es necesario.

#### **Utilización:**

Se emplea para acompañar pastas largas y platos de pescado escalfados de carne blanca. Con el objetivo de realzar el sabor del pescado, debido al sabor fuerte y picante que posee; aunque se puede prescindir del ají chile.

#### **Salsa de vino blanco. (8 personas)**

##### **Ingredientes:**

500 ml de velouté de pescado.  
200 ml de fumet.  
100 ml de vino blanco reducido.  
100 ml de crema de leche.  
50 grs. De mantequilla.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento.**

Poner a calentar en un perol el velouté de pescado y adicionar el fumet, llevar la preparación a ebullición durante 10 minutos sin dejar de remover a fuego mediano. Incorporar el vino blanco reducido, mezclar bien y retirar del fuego. Ligar la salsa con l crema de leche. Sazonar con sal y pimienta. Pasar la salsa por el colador chino. Reservarla en el baño de maría con los 50 grs. De mantequilla en la superficie.

#### **Utilización:**

Esta salsa se puede emplear en preparaciones a base de pescado, mariscos y de aves, sólo hay que variar el tipo de velouté y de fondo a emplear en su elaboración.

#### **Salsa de almendra. (6 personas)**

##### **Ingredientes:**

50 grs. De mantequilla.  
50 grs. De harina de trigo.  
500 ml de leche fresca.  
60 grs. De almendras molidas.  
60 ml de crema de leche.  
El jugo de ½ limón mediano.  
30 grs. De azúcar blanco refino.  
Sal al gusto

#### **Procedimiento.**

Elaborar una salsa bechamel. Adicionarle la crema de leche y la almendra molida. Incorporal el jugo de limón. Sazonar con sal y azúcar la salsa. Conservarla en baño de maría.

#### **Utilización:**

Debido a su sabor característico y al alto por ciento en grasas que posee, se aconseja utilizarla en platos escalfados a base de pescado y de aves.

#### **Salsa de camarones. (6 personas)**

##### **Ingredientes:**

20 grs. De mantequilla.  
20 grs. De harina de trigo.  
500 ml de fondo de pescado.  
200 ml de crema de leche.  
60 grs. De mantequilla de camarones.  
Pimienta de cayena, pimienta blanca y sal al gusto.  
60 grs. De colas de camarones cocidas y peladas.

#### **Procedimiento.**

Elaborar una salsa velouté de pescado con la mantequilla, la harina de trigo y el fondo, cuando comience a hervir, baje el fuego y cueza por espacio de 20 minutos. Añada la crema de leche sin dejar de remover la salsa, luego la mantequilla de camarones y deje cocer por 10 minutos más. Sazone con sal y pimienta y pase la salsa por un colador chino. Incorpore las colas de camarones cocidas y sirva inmediatamente la salsa. No es recomendable mantenerla en el baño de maría.

#### **Utilización:**

Se emplea para acompañar para pescados escalfados, cocidos al vapor o asados, pero también se puede servir como acompañantes de huevos cocidos cortados en cuñas.

#### **Salsa de perejil. (4 personas)**

##### **Ingredientes:**

350 ml del líquido de la cocción de un jamón cocido o de fondo de ave. 200 ml de salsa bechamel. 50 grs. De hojas de perejil trinchadas. Sal, pimienta blanca molida y nuez moscada al gusto.

#### **Procedimiento.**

Ponga a calentar la salsa bechamel en un perol a fuego medio, cuando cliente, eleve la llama y adicione poco a

poco sin dejar de remover, el fondo de cocción de jamón o de ave. Disminuya el fuego y deje cocer por espacio de 15 minutos, adicionando el perejil trinchado, sazone la salsa con sal, pimienta y nuez moscada y sirvala bien caliente.

#### **Utilización:**

Es utilizada para acompañar lonjas de jamón cocido, zanahorias, coles de bruselas, papas, brócolis y otros vegetales cocidos a la inglesa o al vapor.

### **Salsa de alcaparras con anchoas. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

250 ml de veloute d'ave.  
1 bouquet garni.  
50 ml de vino blanco seco.  
50 ml de nata.  
30 grs. De mantequilla de anchoas.  
15 grs. De alcaparras escurridas.  
2 filetes de anchoas cortados en dados pequeños.  
Pimienta de cayena al gusto.

#### **Procedimiento.**

Ponga en un perol la salsa velouté, añada el bouquet garni, y llévelo al fuego, incorpore el vino blanco y cueza fuego lento durante 10 minutos. Incorpore la nata y siga cociendo unos 5 minutos más, luego la mantequilla de anchos poco a poco. Pase la salsa por un colador chino, adicione a la salsa: las alcaparras y las anchoas trinchadas. Puntee la salsa con la pimienta cayena y sirva la salsa lo más rápido posible.

#### **Utilización.**

Se emplea para acompañar algunas vísceras como sesos, mollejas, riñones, etc.

### **Salsa de pan. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

20 grs de mantequilla.  
60 grs. De cebolla trinchada.  
400 ml de leche.  
1 cebolla mediana claveteada.  
80 grs. De migas de pan cortadas en dados.  
50 ml de nata.  
Sal y pimienta blanca al gusto.

#### **Procedimiento.**

Rehogue la cebolla en mantequilla, adicione la leche y la cebolla con los clavos de olor y cueza a 90 °c aproximadamente por espacio de 20 minutos. Incorpore las migas de pan, aumente la llama, cueza 10 minutos, retire la cebolla con los clavos de olor y adicione la nata sin dejar de remover. Sazone con sal y pimienta, sirva lo más pronto posible.

#### **Utilización.**

Esta salsa es perfecta para servir aves asadas pollo, pavo, faisán, etc.

### **Salsa escocesa. (6 personas)**

#### **Ingredientes:**

15 grs. De mantequilla.

10 grs. De harina de trigo.  
100 ml de leche fresca.  
200 ml de caldo de ave.  
2 huevos cocidos.  
30 ml de whisky escocés.  
Nuez moscada, sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento:**

Elaborar una salsa bechamel. Adicionarle el fondo de ave y la nuez moscada rallada. Dejar cocer por espacio de 15 minutos a fuego lento y añadir los huevos duros finamente trinchados. Incorporar el whisky sin dejar de remover la salsa. Sazonar con sal y pimienta.

#### **Utilización:**

Se emplea generalmente para acompañar huevos escalfados, pero también se puede utilizar como guarnición de de otras preparaciones.

### **Salsa espumosa. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

200 ml de salsa bechamel.  
200ml de caldo de vegetales.  
2 yemas de huevo.  
15 ml de jugo de limón.  
Sal y pimienta al gusto.  
100 ml de crema de leche batida.

#### **Procedimiento:**

Mezclar la salsa bechamel y el caldo de vegetales, llevar la mezcla al fuego moderado durante 3 ó 5 minutos removiendo de vez en cuando, retirar el recipiente del fuego e incorporar las yemas de huevo, la sal, la pimienta y el jugo de limón y bata hasta homogenizar la salsa. Coloque el recipiente nuevamente al fuego, añada la crema de leche batida y remueva en forma continua hasta que la salsa esté espumosa, evite que la preparación hierva durante la cocción.

#### **Utilización:**

Acompañar vegetales cocidos al vapor o cocidos a la inglesa.

### **Salsa joinville. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

30 grs. De mantequilla sin sal.  
90 grs. De cola de camarones troceados.  
450 ml de salsa normanda o bechamel.  
100 ml de mantequilla de camarones.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento.**

Caliente la mantequilla sin sal y saltee los camarones. Baje la llama, adicione la salsa normanda o bechamel y deje cocinar por 3 minutos aproximadamente. Incorpore la mantequilla de camarones, mezcle bien los ingredientes. Puntee con la sal y la pimienta, retirar la salsa del fuego y conservar en baño de maría

#### **Utilización.**

Al igual que la salsa natua se emplea para acompañar platos a base de pescados o de mariscos.



### **Salsa matelote. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

250 ml de fondo de pescado.  
50 grs. De champiñones laminados.  
400 ml de velouté de pescado,  
50 grs. De mantequilla fría cortada en dados.  
Sal y pimienta de cayena al gusto.

#### **Procedimiento.**

En un perol, ponga a reducir al 50% de su volumen, el fondo de pescado. Añada la salsa velouté de pescado y los champiñones previamente sudados en mantequilla, deje cocer a fuego medio por espacio de 10 minutos. Pase la salsa por un colador chino y fuera del fuego, líguela con la mantequilla fría poco a poco. Sazone la salsa con sal y pimienta de cayena y manténgala en el baño de maría hasta el momento de su utilización.

#### **Utilización.**

Se emplea para acompañar platos de pescado de carne blanca que hayan sido escalfados, fritos o asados, ya sea enteros o en filetes.

**Nota:** si desea elaborar esta salsa de color rojo utilice fondo de pescado elaborado con vino tinto y sustituya la velouté de pescado por fondo de ternera ligado.

### **Salsa mornay. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

500 ml de salsa bechamel.  
50 ml de crema de leche.  
3 yemas de huevo.  
100 grs. De queso emmenthal, gruyere, cheddar o gouda.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento.**

Coloque al fuego la salsa bechamel hasta que hierva. Adicione la liga fina una vez retirada del fuego la salsa bechamel.

Incorpore el queso sin dejar de remover.

Sazone con sal y pimienta la salsa si es necesario.

#### **Utilización.**

Se emplea como acompañamiento de huevos, verduras, carnes blancas escalfadas y es excelente para cubrir platos que se gratinan.

### **Salsa normanda. (8 personas)**

#### **Ingredientes:**

40 grs de mantequilla.  
100 grs. De champiñones trinchados.  
500 ml de velouté de pescado.  
50 ml de fondo de pescado.  
200 ml de crema de leche.  
2 yemas de huevos.  
El sumo de ½ limón.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento.**

Saltee los champiñones en la mantequilla e incorpore la salsa velouté y el fondo de pescado y cueza a fuego lento por espacio de 20 minutos. Sin dejar de remover cada 5 minutos. Separe la salsa del fuego e incorpore la crema de

leche mezclada con 2 yemas de huevo a la preparación, luego el jugo de limón. Sazone la salsa con sal y pimienta y cuélela por el chino.

#### **Utilización:**

Esta salsa clásica es una acompañante ideal para platos a base de pescado de carnes blanca, aunque se puede utilizar en mariscos pochados y mejillones cocidos al vapor.

### **Salsa nantua. (8 personas)**

#### **Ingredientes:**

120 grs. De mantequilla.  
60 grs. De chalotas o cebollas trinchadas.  
60 grs. De champiñones laminados.  
750 grs. De cangrejos pequeños (caparazón y patas) majados.  
50 ml de coñac o brandy.  
150 ml de vino blanco seco.  
300 ml de fondo de pescado.  
80 grs. De tomates maduros cortados a la mirepoix.  
300 ml de crema de leche.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento.**

En una salteadora derrita 80 grs. De mantequilla y saltee las chalotas, los champiñones y los caparazones de cangrejo por espacio de 3 minutos. Flamee con brandy o coñac y adicione el vino blanco, deje reducir hasta el 50% del volumen del vino. Incorpore el fondo de pescado y lleve la preparación a ebullición. Baje la llama a fuego medio y adicione los tomates trinchados y cueza por espacio de 20 minutos. Cuele la salsa a través de un colador chino. Coloque la salsa al fuego medio hasta que ebulle, retirela y adicione la crema de leche. Sazone la salsa con sal y pimienta y póngala al baño de maría con los 40 grs restante de la mantequilla en la superficie para evitar la formación de una película en contacto con el aire directamente.

#### **Utilización:**

Esta salsa es adecuada para acompañar brochetas de pescado, pescados de carnes blancas, cigalas, camarones y vieiras.

**Nota:** también se puede elaborar utilizando 200 ml de bechamel o velouté de pescado y 100 ml de fondo.

### **Salsa suprema (8 personas)**

#### **Ingredientes:**

1 l de velouté de pescado.  
250 ml de crema de leche.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento y utilización:**

Esta salsa se elabora empleando el mismo procedimiento que la salsa crema, lo mismo sucede con su utilización en la cocina.

**Nota:** se puede sustituir el fondo de pescado por el de ave para acompañar platos a base de las mismas y jerez.

### **Salsa soubise. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

40 grs. De mantequilla.

200 grs. De cebolla.  
500 ml de salsa bechamel.  
150 ml de crema de leche.  
Nuez moscada molida y sal al gusto.

#### **Procedimiento.**

En un perol derrita la mantequilla sin dejar que oscurezca su color y corte la cebolla en láminas. Incorpore la cebolla cortada en láminas hasta marchitarla. Adicionar la salsa bechamel y dejar que comiese a e bullir sin dejar de remover. Retire la salsa del fuego y pásela por un colador chino. Sitúe la salsa a fuego bajo una vez colada por espacio de 8 minutos aproximadamente. Retírela nuevamente del fuego e incorpórale la crema de leche y sazónela con sal y nuez moscada.

#### **Utilización.**

Como acompañante de platos a base de carnes blancas y rojas. Esta salsa es recomendable utilizarla en platos que se consuman en el invierno.

### **Salsa poulette. (8 personas)**

#### **Ingredientes:**

50 grs. De mantequilla.  
25 grs. De harina de trigo.  
500 ml de jugo de los mejillones, de fumet de pescado o caldo de ave.  
100 ml de crema de leche.  
½ limón.  
Sal al gusto.

#### **Procedimiento.**

Derretir la mantequilla y mezclarla con harina de trigo (roux). Verter el fondo hirviendo sin dejar de remover y dejar cocer por espacio de 5 minutos. Añadir la crema de leche poco a poco, luego el jugo de limón y sazonar con la sal.

#### **Utilización.**

Es utilizado para acompañar platos a base de pescados, mariscos y aves escalfadas.

### **Salsa parisiense. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

400 ml de veloute d'ave.  
29 grs. De jamón york trinchado fino.  
29 grs. De mantequilla sin sal.  
Sal y pimienta blanca al gusto.

#### **Procedimiento:**

Caliente la mantequilla y saltee el jamón. Incorpore la salsa velouté y deje cocer por espacio de 5 minutos a fuego mediano. Puntee la salsa con sal y pimienta.

#### **Utilización:**

Se emplea en platos de ave poché y de carnes blancas en sentido general.

### **Salsa thermidor. (6 personas)**

#### **Ingredientes:**

50 grs de mantequilla.  
50 grs. De chalotas o cebollitas trinchadas.

300 ml salsa bechamel.  
200 ml de vino blanco seco.  
200 ml de fondo de pescado.  
1 cucharadita de mostaza.  
100 ml de crema de leche.  
1 cucharada de estragón trinchado.  
Sal y pimienta de cayena al gusto.

#### **Procedimiento.**

Ponga a derretir la mantequilla y saltee las chalotas o las cebollas sin dejar que tome color. Adicione la salsa bechamel y sin dejar de remover, incorpore el vino blanco (esta operación puede hacerse a la inversa). Agregue el fondo de pescado y 1 mostaza, mezcle bien y deje cocinar por espacio de 2 ó 3 minutos. Puntee la salsa con sal y pimienta de cayena. Se le puede adicionar al final una cucharada de brandy.

#### **Utilización:**

Se utiliza en la elaboración de la langosta lleva el mismo nombre que la salsa, o como acompañamiento de platos a base de otros frutos del mar.

### **Salsa veloute (4 personas).**

#### **Ingredientes:**

50 grs. De mantequilla.  
50 grs. De harina de trigo.  
500 ml. De fondo.  
5 grs. De pimienta blanca molida.  
5 grs. De nuez moscada rallada.  
10 grs. De sal.

#### **Procedimiento:**

Para elaborar esta salsa, se procede de la misma forma que la salsa bechamel. En los ingredientes no se especifica que tipo de fondo se emplea porque el mismo esta en correspondencia con el plato que acompaña: pescado, pollo o carne de vacuno.

#### **Utilización:**

Se emplea como base para la elaboración de algunas salsas blancas que su función es tapar principalmente y en la preparación de sopas veloutés con adición de otros productos.

### **Salsa villeroi. (6 personas)**

#### **Ingredientes:**

30 grs de mantequilla.  
30 grs. De harina de trigo.  
500 ml de leche.  
Champiñón trinchado fino.  
50 grs. De queso parmesano rallado.  
2 yemas de huevo.  
Sal pimienta y nuez moscada al gusto.

#### **Procedimiento.**

Prepare una bechamel muy espesa y adiciónale al finalizar la cocción de la misma, el champiñón trinchado y el queso parmesano rallado, éste último retirado la salsa del fuego y puntearla con: sal, pimienta y nuez moscada.

#### **Utilización.**

Se emplea como cubierta en la preparación de ave que lleva el nombre de esta salsa, pero si la elaboramos con una textura más ligera, podemos utilizarla para acompañar algunos platos de carne roja: vacuno o cordero. **Nota:** en Italia a esta salsa se le incorpora queso parmesano rallado, pero en Francia sólo jamón de York ya que se elabora a partir de una salsa parisienne.

## **(Salsas Emulsionadas Calientes)**

### **Salsa bearnesa (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

3 yemas de huevo.  
200 grs. De mantequilla clarificada.  
50 ml de vinagre de estragón.  
50 grs. De chalotas o cebollas trinchadas finas.  
5 grs de pimienta de cayena.  
Sal al gusto.  
15 grs. De estragón fresco trinchado.

#### **Procedimiento.**

En un bolo de acero inoxidable o de cristal payre, bata las yemas al baño de maría y cuando comience a espesar, añada en hilo la mantequilla hasta que la preparación alcance la textura deseada. Incorpore el vinagre de estragón poco a poco sin dejar de batir, luego las chalotas o las cebollas. Puntee la salsa con la pimienta de cayena y la sal. Adicione el estragón fresco par terminar la salsa. Sírvala lo más rápido posible.

#### **Utilización.**

Se emplea para acompañar todo tipo de carne a la parrilla.

**Nota:** a diferencia de la holandesa, esta salsa se puede preservar caliente (baño de maría), por un tiempo no prolongado.

### **Salsa chorón (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

200 ml de salsa bearnesa sin estragón natural.  
50 ml de salsa de tomate.  
5 grs. De sal.

#### **Procedimiento.**

Mezclar la salsa bearnesa con la salsa de tomate hasta que alcance un color homogéneo. Sin dejar de remover puntear con sal la salsa. Servir lo más pronto posible debido a que el ácido del tomate tiende a afectar la textura de esta salsa.

#### **Utilización.**

Se emplea para acompañar cualquier tipo de carne a la parrilla, pero preferentemente ala carne de vacuno.

### **Salsa de mostaza. (8 personas)**

#### **Ingredientes:**

1 l de salsa holandesa.  
50 ml de mostaza.

#### **Procedimiento.**

Una vez elaborada la salsa holandesa a la misma se le incorpora la mostaza poco a poco sin dejar de batir hasta

que la salsa obtenga un color homogéneo. Servir inmediatamente.

#### **Utilización.**

Debido a la fortaleza de sabor que posee esta salsa, se recomienda para acompañar pescados de carnes blancas y aves de corral que se hayan elaborado poché, verduras y hortalizas.

### **Salsa de pau. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

Se emplean los mismos ingredientes de la salsa bearnesa, excepto que el estragón es sustituido por hojas de menta en la elaboración del vinagre (vinagre de menta), y se termina salsa con hojas de menta trinchadas.

#### **Utilización.**

Al igual que la salsa bearnesa se emplea para acompañar carnes a la parrilla.

### **Salsa escocesa. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

500 ml de salsa holandesa.  
29 grs. De mantequilla sin sal.  
100 grs. De hortalizas cortadas en brunoise (zanahoria, pepino, perejil, ajo puerro, etc).

#### **Procedimiento.**

Calentar la mantequilla y rehogar las hortalizas por orden de dureza. Incorporar la salsa holandesa fuera del fuego y mezclar bien con las hortalizas. Servir la salsa inmediatamente.

#### **Utilización:**

Constituye el acompañamiento perfecto para pescados y mariscos escalfados.

### **Salsa figaro. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

29 grs. De mantequilla sin sal.  
100 grs. De tomate concasser trinchado.  
20 grs. De apio cortado en juliana.  
450 ml de salsa holandesa.  
Sal al gusto.

#### **Procedimiento.**

Calentar la mantequilla y rehoga el tomate concasser por unos 3 minutos, añada el apio mézclelo con el tomate. Adicione el salteado a la salsa holandesa y remueva hasta homogenizar el color de la salsa. Sírvela de inmediato.

#### **Utilización.**

Se emplea fundamentalmente para acompañar pescados escalfados; aunque puede servirse con carnes blancas como aves.

### **Salsa foyot. (4 personas)**

#### **Ingredientes:**

En esta salsa se emplean las cantidades que en la salsa chorrón, pero se sustituye la salsa de tomate por glace de

viande. Además se sigue el mismo procedimiento que la salsa antes mencionada.

#### **Utilización.**

Acompaña platos grillados a base de carne de vacuno.

#### **Salsa holandesa. (4 personas)**

##### **Ingredientes:**

3 yemas de huevo.

250 grs. De mantequilla clarificada.

El jugo de ½ limón grande.

Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimiento.**

En un bolo de acero inoxidable colocar las yemas de huevo, llevarlo a un baño de maría o sobre la llama baja y comenzar a batir enérgicamente. Cuando las yemas hayan alcanzado una textura cremosa, comience a adicionar la mantequilla clarificada en forma de hilo hasta que la preparación adquiera el espesor requerido. Sin dejar de batir incorpore poco a poco el jugo de limón y puntee con sal y pimienta la salsa. Sírvela lo más rápido posible debido a que pierde su consistencia con facilidad. No se recomienda conservarla ni en el baño de maría ni en la nevera de mantenimiento o conservación.

#### **Utilización.**

Se utiliza para acompañar platos pochados a base de aves, pescados y mariscos. También constituye un acompañamiento perfecto para preparaciones grilladas de todo tipo de carne, excepto las procedentes de animales de caza.

**Nota:** en la cocina contemporánea esta salsa se montaba con poca consistencia, por lo que su característica es sobre lo espumoso y textura suave. Algunos profesionales emplean un poco de agua tibia durante su elaboración para favorecer la emulsión de la misma y para que no se corte le adicionan una yema de huevo en último momento sin dejar de batir.

#### **Salsa muselina. (4 personas)**

##### **Ingredientes:**

400 ml de salsa holandesa.

100 ml de crema de leche.

Sal al gusto.

#### **Procedimiento.**

Mezclar la crema de leche con la salsa holandesa hasta que tome un color homogéneo. Servir de inmediato.

#### **Utilización.**

Acompaña tronchos y filetes de pescados escalfados, pero también puede utilizarse en preparaciones de aves de corral y en ensaladas de verduras y hortalizas.

#### **Salsa maltesa. (4 personas)**

##### **Ingredientes:**

2 naranjas dulces.

30 grs. De corteza de naranja dulce.

200 ml de salsa holandesa.

#### **Procedimiento.**

Extraer la corteza de las naranjas, cortarlas en juliana y blanquearlas en agua en 3 ocasiones sin que la misma

llegue a e bullir. Exprimir las naranjas y colar el jugo. Mezclar el jugo de naranja con la salsa holandesa y luego añadir la corteza de naranja. Servir de inmediato la salsa.

#### **Utilización.**

Acompañar pescados, mariscos y ave a la parrilla o escalfados, ensaladas de verduras y / o de hortalizas.

#### **Salsa teodora. (4 personas)**

##### **Ingredientes:**

200 ml de salsa holandesa.

15 gras de mostaza.

29 grs. De mantequilla de langosta.

5 grs. De pimienta de cayena.

#### **Procedimiento.**

Añadir a la salsa holandesa el resto de los ingredientes y mezclar bien hasta que la salsa tome un color homogéneo. Puntear con la sal. Servir la salsa rápidamente.

#### **Utilización.**

Esta salsa combina muy bien con pescados y mariscos escalfado o al grill.

#### **Salsa tirolesa. (6 personas)**

##### **Ingredientes:**

Se emplean los mismos ingredientes de la salsa bearnesa, excepto que sustituye la mantequilla por aceite de cacahuete y se termina la salsa con salsa de tomate, posteriormente de haberse pasado por el colador chino. Se puede preservar en baño de maría por corto período de tiempo.

#### **Utilización.**

Acompaña a tronchos y filetes de pescados a la parrilla.

#### **Salsa tania. (4 personas)**

##### **Ingredientes:**

Al igual que la salsa chorrón, se emplean las mismas cantidades; sólo que se sustituye la salsa de tomate por crema de leche.

#### **Utilización.**

Se emplea como acompañamiento de platos de animales de caza como son: el conejo, la liebre, avestruz, etc.

## **(Salsas Emulsionadas en Frio)**

#### **Salsa alioli. (4 personas) (aglio-olio)**

##### **Ingredientes:**

6 dientes de ajo.

10 grs. De sal.

200 ml de aceite de oliva.

40 ml de jugo de limón.

2 yemas de huevo.

#### **Procedimiento.**

En un mortero se colocan los dientes de ajo con la sal y se maja hasta convertirlo en una pasta. Adicionar el aceite de oliva en hilo y remover en círculo, incorporar las yemas de huevos sin dejar de remover, añadir el resto del aceite poco



a poco. Terminar la salsa con el jugo de limón y rectificar el punto de sal si es necesario.

#### Utilización.

Se utiliza ampliamente para acompañar pescados, mariscos, aves y carnes rojas cocidas a la parrilla.

### Rouille (8 personas)

#### Ingredientes:

20 grs. De ajo.  
1 yema de huevo.  
200 ml de aceite oliva.  
1 gr. De azafrán majado o molido.  
Sal y pimienta al gusto.  
30 ml de caldo de pescado.

#### Procedimiento.

En el mortero, majar los dientes de ajo. Añadir la yema de huevo y sin dejar de remover en círculo, incorporar poco a poco el aceite de oliva. Adicionar el azafrán, puntee la salsa con sal y pimienta. Rebaje la salsa incorporando el caldo de pescado si es necesario.

## (Salsas Oscuras)

### Salsa amatriciana (10 personas)

#### Ingredientes

60 grs. De aceite vegetal  
150 grs. De tocino o jamón trinchado jardinera.  
50 grs. De cebolla trinchada fino  
400 grs. De tomate concasser trinchado  
29 grs. De harina de trigo  
15 grs. De perejil en brunoise y albahaca  
Sal, pimienta y azúcar al gusto

#### Procedimiento

Saltear la cebolla y el tocino en el aceite, incorporar el tomate concasser, polvorear la harina de trigo, mezclar bien y dejar cocer por 30 minutos a fuego medio con el recipiente tapado. Al final de la cocción, incorporar el perejil y puntear con sal, pimienta y azúcar.

#### Utilización

Acompaña platos a base de pastas alimenticias largas y cortas.

### Salsa Americana (10 personas)

#### Ingredientes

60 grs. De mantequilla neutra.  
500 grs. De cigalillas o cangrejos de río majados.  
15 grs. De ajo trinchados o majados al mortero.  
50 ml. De coñac.  
200 ml. De vino blanco seco.  
500 ml. De fondo de pescado (fumet).  
500 grs. De tomate natural.  
50 mo. De pasta de tomate.  
100 grs. De cebolla trinchada fino.  
Sal y pimienta de cayena al gusto.  
60 grs. De zanahoria trinchada.  
30 grs. De perifollo o perejil trinchado.

#### Procedimiento

Saltear en una cazuela los cangrejos de río, añadir los vegetales incluyendo el ajo, flamear con el coñac, luego adicionar el vino, el fondo, el tomat3e y la pimienta de cayena. Dejar cocer entre 10 y 15 minutos a fuego medio y pasar por el colador chino. Si fuera necesario se ligaba con una beurre manié. Mantener en el baño de maría.

#### Utilización

Acompaña e interviene en la cocción de pescados y mariscos.

### Salsa bigarada (8 personas)

#### Ingredientes

100 ml. Del jugo del asado.  
29 grs. De azúcar blanca refino.  
15 mo. De vinagre.  
200 ml. De fondo oscuro de vacuno.  
100 ml. De jugo de naranja dulce.  
15 ml. De jugo de limón.  
15 grs. De cáscara de naranja cortadas juliana y blanqueadas en agua en 3 ocasiones.  
Sal al gusto.

#### Procedimiento

Al concluir el asado del pato, recolecte el jugo de la placa después de haber deglasado dicho fondo. En un perol o satoir ponga el azúcar con el vinagre, llévelo al fuego vivo y cuando el azúcar comience a cambiar de color, incorpore el jugo del asado recolectado y el fondo oscuro. Baje la llama a fuego medio y cocine por espacio de 5 minutos, añada el jugo de naranja y el de limón y continúe reduciendo 5 minutos más. Baje la salsa del fuego e incorpore las cáscaras de naranja blanqueadas y puntee con la sal.

#### Utilización

Para pato asado al horno o en cazuela.

### Salsa bordalesa (4 personas)

#### Ingredientes

50 grs. De tuétano de res escalfado y cortado jardinera.  
200 ml. De vino tinto seco.  
20 grs. De chalota o cebolla trinchada.  
4 grs. De ajo trinchado fino.  
1 hoja de laurel.  
1 ramita de tomillo.  
100 ml. De fondo de vacuno.  
50 grs. De mantequilla fría cortada en dados.  
15 grs. De perejil cortado fino.  
Sal y pimienta al gusto.

#### Procedimiento

Ponga a reducir el vino con la chalota o la cebolla, es ajo, el laurel y el tomillo. Cuando el vino esté casi reducido, añada el fondo de vacuno y deje hervir. Retire la salsa del fuego y pásela por el colador chino. Lleve nuevamente la salsa al fuego y líguela con los dados de mantequilla e incorpore el tuétano de res escalfado. Incorpore el perejil y puntee la salsa.

#### Utilización

En entrecot y solomillo a la plancha o a la parrilla.

## **Salsa boloñesa (10 personas)**

### **Ingredientes**

50 ml. De aceite de oliva.  
300 grs. De carne de res molida.  
50 grs. De tocino trinchado fino  
29 grs. De zanahorias trinchadas fino  
29 grs. De cebolla trinchadas fino  
15 grs. De apio trinchado fino  
100 ml. De salsa de tomate  
100 ml. De fondo de vacuno, ave o caldo corto  
100 ml. De vino tinto seco  
Sal y pimienta al gusto

### **Procedimiento**

Poner el aceite en una cazuela de doble fondo, llevarla al fuego vivo, cuando esté bien caliente el mismo, sellar la carne molida y el tocino trinchado adicionar la zanahoria, la cebolla y el apio por éste mismo orden y terminar de saltear. Incorporar la salsa de tomate, el fondo de vacuno o ave y dejar cocer por espacio de 30 minutos a fuego medio. Añadir el vino tinto y continuar cociendo 30 minutos más y puntear con sal y pimienta reservar la salsa en el baño de maría.

### **Utilización**

Pastas alimenticias largas y cortas, rellenos para lasañas y canelones.

**Nota.-** en francia y en la mayor parte de las regiones de italia emplean ajo trinchado fino para la elaboración de ésta salsa.

## **Salsa chateaubriano (4 personas)**

### **Ingredientes**

15 grs. De mantequilla neutra.  
30 grs. De escalonias o cebolla trinchada fino.  
30 grs. De champiñones trinchados en cuñas.  
5 grs. De hojas de estragón cortadas fino-.  
5 grs. De perejil trinchado fino.  
Tomillo al gusto.  
250 ml. De fondo de vacuno ligado.  
Sal y pimienta al gusto.

### **Procedimiento**

Saltear los productos en mantequilla siguiendo en orden en que aparecen en la receta. Incorporar el fondo y dejar cocer a fuego medio por unos 3 minutos, removiendo la salsa. Puntear la salsa con sal y pimienta. Conservarla en el baño de maría colada o sin colar.

### **Utilización:**

Acompaña a platos de carnes rojas elaborados al grill, aunque también puede acompañar carnes de aves.

## **Salsa cazadora (8 personas)**

### **Ingredientes**

15 grs. De mantequilla neutra.  
30 grs. De chalotas o cebolla trinchada.  
200 ml. De fono de vacuno o de caza ligado.  
200 ml. De vino tinto seco.  
115 grs. De champiñones cortados en cuñas.  
Sal al gusto.  
15 grs. De perejil trinchado grueso.

### **Procedimiento**

En un perol, saltear la cebolla o las chalotas y el champiñón e incorporar el vino tinto seco y dejar reducir hasta la mitad de su volumen. Añadir el fondo de caza o de vacuno y dejar cocer por espacio de 5 minutos. Salpicar con el perejil trinchado la salsa.  
Puntear con sal si fuera necesario.

### **Utilización**

Constituye una salsa acompañante por excelencia para carnes de animales de caza tanto de carne blanca como de carne roja. También puede acompañar aves de corral elaboradas por el método de cocción soté.

## **Salsa charcutiere (4 personas)**

### **Ingredientes**

15 grs. De mantequilla neutra o aceite.  
30 grs. De cebolla trinchada fina.  
200 ml. De salsa española o demi-glace.  
30 grs. De pepinillos cortados en jardinera.  
50 ml. De vino blanco o tinto secos reducido.  
Sal al gusto.

### **Procedimiento**

Saltee la cebolla en mantequilla hasta marchitarla. Añada la salsa y cocine a fuego medio por espacio de 5 minutos. Perfume con el vino la salsa, incorpore el pepinillo. Puntee con la sal y reserve en el baño de maría.

### **Utilización**

Se utiliza para acompañar platos grillados a base de carnes rojas y también carnes asadas al horno.

## **Salsa criolla (3 litros.)**

### **Ingredientes**

50 grs. De aceite vegetal  
1 ó 2 hojas de laurel  
15 grs. De ajo trinchado fino  
100 grs. De cebolla trinchada a la jardinera  
100 grs. De pimientos verdes a la jardinera  
2 kg. De tomate natural concasser y cortado a la jardinera  
1 litro de puré de tomate  
1 ½ de caldo de ave o caldo corto.  
50 ml. De vino seco reducido  
10 grs. De sal.  
340 grs. De azúcar

### **Procedimiento**

En un perol o en una cazuela de doble fondo, poner el aceite a temperatura ambiente, el laurel y el ajo, llevarlo al fuego hasta que caliente sin dejar que el ajo dore. Añadir la cebolla y remover hasta que marchite, luego el ají pimiento y dejar cocinar 2 ó 3 minutos. Incorporar el tomate concasser, remover la mezcla, adicionar el puré de tomate, rehogarlo todo. Añadir el fondo, mezclarlo bien, bajar un poco la llama y dejar reducir por espacio de 1 hora e ir despumando si fuera necesario. Terminar la salsa, punteándola con sal y pimienta. Perfumar con el vino reducido.

Mantener en el baño de maría hasta el momento de su utilización.

### Utilización

Componente de diversas preparaciones de la cocina de nuestro país como son: arroces compuestos, enchilados de pescados y enchilados de mariscos, aves y carnes guisadas a la criolla, fricasé de cerdo, guisos de maíz, etc.

**Nota:** esta salsa es elaborada en varios países de américa, pero el corte que se le aplica a los vegetales es diferente que en cuba, además, emplean otros ingredientes que forman parte de los hábitos alimentarios de dichos países.

### Salsa catalana (10 personas)

#### Ingredientes

60 grs. De aceite de oliva.  
1 hoja de laurel  
10 grs. De ajo trinchados fino  
60 grs. De cebolla en dados.  
50 grs. De pimientos rojos y verdes en dados.  
200 grs. De tomate concasser trinchado.  
200 ml. De pasta de tomate.  
60 grs. De almendras peladas y tostadas.  
70 grs. De chocolate derretido.  
1 litro de fondo de ave o de pescado.  
Sal y pimienta al gusto.  
50 ml. De vino blanco reducido.

#### Procedimiento

La elaboración de esta salsa es similar a la de la salsa criolla, pero con la adición de las almendras tostadas y el chocolate derretido después de la pasta de tomate.

#### Utilización

Acompaña pescados de carne blanca con sabor poco pronunciado, aunque también se puede utilizar en la cocción del pescado que lleva su mismo nombre.

### Coulis oriental ( ½ litro)

#### Ingredientes

30 ml. De aceite vegetal o mantequilla.  
60 gramos de ajo puerro trinchado grueso.  
500 grs. De tomates maduros, pelados y cortados a la mirepoix.  
100 grs. De pimientos rojos en dados.  
5 grs. De polvo curry.  
20 grs. De arroz cocido a la inglesa.  
200 ml. De caldo corto o agua.  
Sal y pimienta al gusto.

#### Procedimiento

Siga el mismo procedimiento que la receta anterior, pero en vez de colar la salsa, pásela por un robot de cocina reduciéndola a puré. Salpimente al gusto.

#### Utilización

En los países asiáticos se emplea para acompañar mejillones cocidos al vapor, pero también puede utilizarse en pescados cocidos o poché.

### Salsa diablo (4 personas)

#### Ingredientes

30 grs. De pimienta verde majada.

100 m. De salsa española.  
10 ml. De mostaza.  
10 ml. De vinagres.  
6 gotas de salsa picante (tabasco).  
100 ml. De crema de leche.

#### Procedimiento

Mezclar bien todos los ingredientes en un bolo de acero inoxidable, terminando la salsa con la incorporación de la crema de leche. En este método la salsa se trabaja fuera de la llama, pero la salsa española debe estar caliente

#### Utilización

Acompaña preparaciones a base de conchas y mariscos escalfados.

**Nota.** Esta salsa se puede trabajar sobre la llama, empleando cebolla trinchada y vino blanco reducido, pero con la omisión de la crema de leche.

### Salsa de menta (4 personas)

#### Ingredientes

50 grs. De mantequilla neutra (la mitad fría en dados)  
100 grs. De chalotas o cebolla trinchada fino.  
200 ml. de fondo de vacuno o fondo de asado colado.  
30 grs. De hojas de menta trinchadas.  
Sal y pimienta al gusto.  
10 grs. De azúcar lustre.

#### Procedimiento

Saltee 25 grs. De mantequilla con la chalota o la cebolla e incorpore el fondo de vacuno o de asado y deje cocer por 5 minutos. Caramelice el azúcar y vierta sobre la misma, la salsa caliente y las hojas de menta. Añada los otros 25 grs. De mantequilla en dados y sin dejar de batir, puntee la salsa con sal y pimienta.

#### Utilización

Se emplea para acompañar cordero, conejo y faisán asados al horno.

### Salsa de madeira (4 personas)

#### Ingredientes

100 ml. De vino de madeira.  
300 ml. De fondo de vacuno.  
20 grs. De mantequilla fría cortada en dados.  
Sal y pimienta al gusto.

#### Procedimiento

Ponga el vino en una sartén y llévelo a ebullición, adicione el fondo de vacuno y reduzca a dos tercios de su volumen. Sin dejar de remover, añada la mantequilla fría. Puntee la salsa con sal y pimienta.

#### Utilización

Acompaña carnes salteadas o hechas a la parrilla.

**Nota:** el vino de madeira puede ser sustituido por vino oporto o jerez, pero en este caso, la salsa tomaría el nombre del vino o licor que se le adicione.

### Salda de anís (8 personas)

#### Ingredientes

30 grs. De mantequilla neutra.  
50 grs. De chalota o de cebolla trinchada.  
500 ml. De salsa española o fondo oscuro de vacuno o ave.  
5 ml. De vinagre de estragón.  
50 ml. De vino blanco seco.  
30 ml. De licor de anís.  
Sal y pimienta al gusto.

### **Procedimiento**

Saltee la chalota o la cebolla trinchada en mantequilla, adicione la salsa, el vinagre y el vino, lleve a ebullición. Incorpore el anís y puntée con sal y pimienta sin dejar de remover con el batidor de varilla o una cuchara de madera.

### **Utilización**

Para acompañar camarones, langostinos, colas de langosta y pescados hechos a la parrilla.

## **Salsa de ajo (8 personas)**

### **Ingredientes**

300 grs. De ajo pelado y trinchado muy fino.  
200 ml. de crema de leche.  
200 ml. De leche.  
200 ml. De jugo de cocción de cordero o caldo de cordero.  
15 a 30 grs. De beurre manié (opcional)  
5 grs. De sal.  
El zumo de ½ limón.

### **Procedimiento**

Cocer el ajo en la leche y la crema de leche a fuego lento entre 15 y 30 minutos. Añada el fondo de cordero y deje hervir unos 5 minutos. Incorpore la beurre manié, si es necesario.

Puntée con la sal e incorpore el jugo de limón.

### **Utilización**

Silla, barón, pierna o paleta de cordero azadas al horno.

## **Salsa de vino tinto (4 personas)**

### **Ingredientes**

50 grs. De chalotas o cebolla trinchada fino.  
20 ml. De aceite vegetal.  
20 mo. De azúcar refino.  
200 ml. De vino tinto seco.  
100 ml. De fondo de vacuno o de caza.  
Sal y pimienta al gusto.  
50 grs. De mantequilla sólida cortada en dados.

### **Procedimiento**

Saltear la chalota o la cebolla en el aceite, espolvorearle el azúcar y caramelizarlas. Incorpore el vino tinto, vierta el fondo y lleve a ebullición por espacio de 5 minutos. Puntée la salsa con sal y pimienta y espese la misma, adicionando la mantequilla sólida sin dejar de remover.

### **Utilización**

Se emplea en platos para animales de caza y para animales de corral, según el tipo de fondo que se utilice en la elaboración de la salsa.

## **Salsa de alcaparras (8 personas)**

### **Ingredientes**

50 grs. De mantequilla neutra.

50 grs. De tocino cortado en dados.  
30 grs. De chalotas o cebolla trinchada.  
25 grs. De harina de trigo.  
500 ml. De fondo de vacuno concentrado.  
1 bouquet garni (laurel, tomillo y perejil)  
20 ml. De vinagre balsámico.  
Sal y pimienta al gusto.  
30 grs. De alcaparras trinchadas.

### **Procedimiento**

En un pero. Saltear el tocino y los chalotas en mantequilla, espolvoree harina y deje dorar ligeramente. Añadir el fondo poco a poco, el bouquet garni y deje cocer a fuego lento por espacio de 10 minutos hasta que la salsa esté ligeramente espesa. Sazonar la salsa con el vinagre, la sal y la pimienta. Dejar hervir nuevamente y adicionar las alcaparras trinchadas antes de retirar la salsa del fuego.

### **Utilización:**

Acompaña albóndigas asadas al horno y huevos duros calientes.

## **Salsa de tomate (3 litros)**

### **Ingredientes**

50 ml. De aceite vegetal o mantequilla neutra.  
10 grs. De ajo trinchado grueso.  
1 bouquet garni (ramillete guarnecido)  
200 grs. De tocino ahumado, jamón entreverado o 1 hueso de jamón.  
150 grs. De cebolla cortada en dados.  
100 grs. De zanahorias trinchadas a la mirepoix.  
3 kg. De tomate natural maduro o 2 litros de puré de tomate.  
1 litro de caldo de ave o caldo corto.  
30 grs. De azúcar refino.  
10 grs. De sal.  
100 ml. De vino blanco seco reducido.

### **Procedimiento**

En una cazuela de fondo grueso verter el aceite o la mantequilla, incorporar el ajo y el bouquet garni, llevar el recipiente al fuego y cuando haya calentado, añadir el tocino ahumado o el hueso de jamón y rehogar los productos. Adicionar la cebolla, la zanahoria y el tomate natural cortado a la mirepoix o el puré de tomate y continuar rehogando. Cuando el tomate haya expulsado una parte de su líquido, añadir el caldo y deje cocinar a fuego medio por espacio de 30 – 45 minutos o 1 hora. Retirar la salsa del fuego y pasarla por un colador chino, haciendo presión sobre el fondo del mismo. Llevar nuevamente la salsa al fuego, dejar que ebulle y que obtenga la textura deseada. Puntear la salsa con el azúcar, la sal y perfumar con el vino reducido.

### **Utilización**

Esta salsa constituye una de las salsas básicas de la cocina y a partir de ella se elaboran una gran variedad de salsas de color rojo o rojizas, las cuales forman parte de enchilados, guisos, acompañamiento de pastas alimenticias, ensaladas del área fría y la mayoría de las preparaciones de la cocina italiana.



**Nota:** esta salsa puede elaborarse con tomate natural y puré de tomate, incorporando el tomate natural y después la pasta de tomate

### **Salsa de tomate a la margarita ( ½ litro)**

#### **Ingredientes**

50 ml. De aceite de oliva.  
60 grs. De cebolla troceada.  
50 grs. De zanahorias a la mirepoix.  
1 kg. De tomates maduros troceados.  
10 grs. De hojas de albahaca.  
5 grs. De apio trinchado grueso.  
5 grs. De azúcar.  
Sal al gusto.

#### **Procedimiento**

Saltear en el aceite los productos en el mismo orden que aparecen 3en la receta menos la sal y el azúcar. Continuar cociendo a fuego lento aproximadamente 45 minutos y removiendo cada cierto tiempo. Colar la salsa, apretando los productos para extraerle los jugos. Llevar la salsa nuevamente al fuego, dejarla hervir y puntarla con sal y azúcar.

#### **Utilización**

Es apropiada para pastas, risottos, polenta, ñoquis, fritadas, carnes cocidas, albóndigas y pizza del mismo nombre.

**Nota:** esta es una salsa típica de italia y en su sabor final sobresale la albahaca.

### **Salsa de mantequilla (8 personas)**

Versión francesa

#### **Ingredientes**

200 grs. De mantequilla neutra.  
El jugo de ½ limón.  
Perejil trinchado al gusto.  
2 huevos duros trinchado fino.  
Sal y pimienta blanca o de cayena.

#### **Procedimiento**

En un bolo de acero inoxidable cremar la mantequilla. Añadir el jugo de limón, el perejil y los huevos duros trinchados y mezclar bien. Puntar con sal y pimienta. Servir a temperatura ambiente en una salsera.

#### **Utilización**

Acompañamiento de pescados y mariscos a la parrilla, aunque también puede acompañar preparaciones a base de aves de corral.

#### **Nota:**

En la versión española, se hace una reducción de vino blanco con chalotas, se emplea estragón y se trabaja la salsa a fuego lento incorporando la mantequilla a la reducción del vino y se liga con yema de huevo cruda.

### **Salsa de mantequilla a la cerveza (4 personas)**

#### **Ingredientes**

150 grs. De mantequilla neutra.  
300 ml. De caldo de pescado o caldo corto.  
50 grs. De escalonias trinchadas o cebolla.

100 ml. De cerveza clara.

Sal y pimienta blanca al gusto.

15 grs. De cebollino trinchado grueso.

#### **Procedimiento**

Vierta el caldo y la cerveza en un perol y deje cocer a fuego lento por espacio de 10 minutos. Incorpore la mantequilla poco a poco, empleando el batidor de varilla remueva la preparación. Sin dejar de batir, punttee con sal y pimienta y esparza el cebollino por encima.

#### **Utilización**

Acompaña a preparaciones con pescado frito a al grill.

### **Salsa de mantequilla a la crema (4 personas)**

#### **Ingredientes**

200 ml. De salsa de mantequilla.  
100 ml. De crema de leche.  
Sal y pimienta al gusto.  
15 grs. De perejil trinchado.

#### **Procedimiento**

Adicione la crema de leche a la salsa de mantequilla, mézclelas con el batidor de varilla, incorpore la sal y la pimienta sin dejar de remover. Añada el perejil trinchado, homogenizando la salsa.

Servirla en salsera.

#### **Utilización**

Acompaña a pescados en forma de filete cocidos al vapor, escalfados y pescados enteros asados al horno.

### **Salsa de mantequilla al tomate y las hierbas (8 personas)**

#### **Ingredientes**

200 grs. De mantequilla neutra.  
10 grs. De tomillo.  
10 grs. De salvia.  
10 grs. De estragón.  
1 diente de ajo pelado.  
50 ml. De tomate concentrado.  
150 ml. De caldo, preferentemente de cordero.  
Sal y pimienta molida al gusto.

#### **Procedimiento**

Ponga la mantequilla, el tomillo, la salvia, el estragón y el tomate concentrado en la batidora o en un robot de cocina y reduzca la mezcla a puré. Lleve el caldo al fuego hasta que ebulle, baje el fuego y añada el puré poco a poco sin dejar de batir. Continúe batiendo y sazone con sal y pimienta la salsa. Retírela del fuego y sírvala en una salsera.

#### **Utilización**

Se emplea para acompañar cordero asado, pero también puede utilizarse con otros productos cárnicos empleando otro tipo de caldo.

**Nota:** si desea emplear esta salsa para cualquier tipo de carne, utilice un court-bouillon en su elaboración.

### **Salsa española (5 litros)**

#### **Ingredientes**

50 ml. De aceite vegetal  
500 gr. De huesos planos del costillar del vacuno.  
250 grs. De carne de res de 2da. Troceada.  
1 hoja de laurel  
250 grs. De tomate natural troceado.  
115 grs. De cebolla a la mirepoix.  
90 grs. De zanahoria.  
20 grs. De apio.  
50 grs. De ajo puerro.  
50 grs. De cebollino.  
10 grs. De tomillo.  
90 grs. De harina de trigo.  
100 ml. De vino tinto seco (caldo corto vacuno o ave)  
Sal

### **Procedimiento**

Cortar los huesos del costillar a 5 cms. Dorar. Engrasar una tártara para asar y colocar en la misma, los huesos, la carne troceada, los vegetales mezclarlos bien y polvorearlos con harina de trigo. Dorarlos bien al horno a calor seco y voltearlos cada cierto tiempo para que el dorado sea parejo. En un boullon, poner el agua o el fondo a temperatura ambiente, añadir los productos dorados, llevarlo al fuego vivo y deglazar con vino el fondo de la tártara y verter dicho líquido en el boullon. Dejar cocer por espacio de 2 horas y media hasta que reduzca un 50% de su volumen. Retirar del fuego, colar la salsa, llevarla al fuego bajo, puntear con sal. Dejar refrescar y reservarla en la nevera o en el baño de maría.

### **Utilización**

Es considerada la base para la elaboración de las salsas de color carmelita o marrona, aunque puede emplearse como salsa acompañante directamente su reducción al 50% de su volumen da origen a la media glasa y ésta a su vez a las esencias o glases, las cuales se conservan en el refrigerador.

### **Fondú de tomate ( ½ litro)**

#### **Ingredientes**

30 ml. De aceite vegetal.  
15 grs. De ajo trinchado o majado en el mortero.  
200 grs. De cebolla trinchada a la mirepoix.  
1 kg. De tomate maduro troceados.  
Sal y pimienta al gusto.

### **Procedimiento**

Calentar en un perol el aceite junto con el ajo y sin dejar que el mismo tome color, incorporar el tomate troceado, pero posteriormente a la cebolla trinchada. Dejar cocer a fuego lento y taparlo por espacio de 30 minutos. Retirar del fuego, pasar por el colador chino y puntear con sal y pimienta.

### **Utilización**

Se emplea como base para la elaboración de otras salsas de color rojo y para reforzar el sabor de aquellas salsas que lo requieran.

### **Salsa italiana al vino blanco (8 personas)**

#### **Ingredientes**

50 ml. De aceite de oliva o 50 grs. De mantequilla.

60 grs. De escalonias o cebolla a la jardinera.  
5 grs. De tomillo trinchado fino.  
1 kg. De tomate concasser cortados en jardinera.  
100 ml. De vino blanco.  
100 ml. De crema de leche ligera.  
Sal y pimienta al gusto.

### **Procedimiento**

Saltee las escalonias o la cebolla trinchada con el tomillo hasta hacerlas blanchir. Incorpore el tomate, luego el vino blanco y deje reducir. Baje el fuego y añada la crema de leche y continúe cociendo hasta que la salsa ebulle y adquiera la textura deseada.

Salpimentar la salsa, utilizando un poco más de pimienta que la de costumbre.

### **Utilización**

Esta salsa acompaña mejillones, conchas en sentido general y crustáceos.

### **Salsa lionesa**

#### **Ingredientes**

20 grs. De mantequilla neutra.  
60 grs. De cebolla trinchada fina.  
50 ml. De vinagre blanco.  
50 ml. De vino blanco o tinto seco.  
200 ml. De demi-glace.  
Sal al gusto.

### **Procedimiento.**

En un perol, saltee la cebolla en mantequilla. Añada el vinagre y el vino y deje reducir hasta la mitad de su volumen. Incorpore la salsa demi-glace o española y deje cocinar por unos 3 minutos.-  
Puntee la salsa si es necesario.

### **Utilización**

Para acompañar carnes cortadas en porciones de tamaño mediano, carnes grilladas y reforzar el sabor de algunas salsas de placa producto de los asados al horno.

### **Salsa marinera (8 personas)**

#### **Ingredientes**

60 grs. De aceite vegetal  
10 grs. De ajo trinchado fino  
2 cabezas de merluza limpia y sin agallas.  
15 grs. De pimentón dulce  
1 litro de agua o caldo de pescado  
60 grs. De cebolla trinchada  
50 grs. De pimientos rojos a la jardinera  
200 grs. De tomate concasser cortado en jardinera  
Sal y pimienta al gusto  
30 ml. De vino tinto reducido

### **Procedimiento**

Con la mitad del aceite, saltear el ajo, las cabezas de merluza y adicionar el pimentón y el caldo, dejarlo reducir hasta al mitad de su volumen, colarlo por el chino y reservarlo. En otra cazuela, saltear la cebolla, el pimiento y el tomate concasser con el resto del aceite e incorporar el medio litro de caldo reservado y dejar cocer por espacio de 30 minutos puntear con la sal, la pimienta y perfumar con el vino tinto reducido.

### Utilización

Acompaña preparaciones a base de pescados, mariscos y como componente del arroz a la marinera.

### Salsa milanesa (8 personas)

#### Ingredientes

400 ml. De salsa de tomate.  
30 ml. De salsa demi-glace.  
30 grs. De jamón cortado en juliana.  
30 grs. De lengua de res cocida y en juliana.  
30 grs. De champiñones en juliana.  
5 grs. De sal.  
50 ml. De vino blanco reducido.

#### Procedimiento

Saltear en una película de aceite, el jamón, la lengua, y el champignon

#### Utilización

Acompaña pastas alimenticias y algunos arroces italianos (risottos)

### Salsa mexicana ( ½ litro)

#### Ingredientes

3 ajíes picantes cortados en dados.  
60 grs. De pimientos rojos y pimientos verdes (mitad por mitad)  
45 grs. En total de cebollino, perejil y tomillo.  
400 grs. De cebolla trinchada.  
50 ml. De aceite vegetal.  
250 ml. De crema de leche suave.  
15 ml. De zumo de limón.  
150 ml. De puré o pasta de tomate.  
15 ml. De salsa tabasco (opcional)  
15 ml. De salsa inglesa.  
Sal y pimienta de cayena al gusto.

#### Procedimiento

Elabore un puré en el robot de cocina o en la batidora con los ajíes, los pimientos y las hierbas aromáticas. Saltee la cebolla en el aceite hasta marchitarla, añada el puré de tomate y lleve a ebullición. Incorpore el resto de los ingredientes, puntee con la sal y la pimienta de cayena y deje cocer durante 3 minutos.

#### Utilizació:

En tacos mexicanos, pescados de carne blanca y mariscos (enchilados)

### Salsa marsellesa (10 personas)

#### Ingredientes

15 grs. De mantequilla.  
200 grs. De mantequilla maitre d' hotel en pomada.  
90 grs. De tomate concasser trinchado fino.  
10 grs. De ajo en pasta.  
Sal al gusto.

#### Procedimiento

Saltear el ajo y el tomate concasser en la mantequilla neutra y dejar reducir el líquido del tomate, poner a refrescar el salteado en la nevera. En un bolo, mezclar la

mantequilla con el salteado de ajo y tomate, punteando de sal la salsa. Conservar en el refrigerador. Servir en una salsera en pomada o fría en forma de discos de 1 cm. De grosor.

#### Utilización

Se emplea como acompañamiento de carnes al grill.

### Salsa napolitana (3 litros)

#### Ingredientes

50 grs. De aceite de oliva.  
1 ó 2 dientes de ajo.  
1 hoja de laurel  
10 grs. De orégano fresco o molido  
100 grs. De cebolla troceada  
100 grs. De zanahorias cortadas a la mirepoix.  
200 grs. De hueso de jamón.  
100 grs. De bacón ahumado o de jamón trinchado (piel)  
2 litros de puré de tomate o 3 kg. De tomate natural  
1 litro de caldo de ave, de vacuno o caldo corto.  
50 grs. De azúcar refino  
10 grs. De sal  
50 ml. De vino blanco seco reducido.

#### Procedimiento

Se sigue el mismo procedimiento que en la elaboración de la salsa de tomate, con la diferencia de que en el sabor resultante de la salsa, sobresale el sabor del orégano y es semidulce al paladar.

#### Utilización

Se emplea para acompañar pastas alimenticias, constituye un componente de las pizzas y acompaña a los canelones, ñoquis, lasañas, etc.

### Salsa provenzal (8 personas)

#### Ingredientes

60 grs. De mantequilla neutra.  
10 grs. De ajo trinchado o majado.  
100 grs. De escalonia o cebolla trinchada.  
200 grs. De tomate concasser cortado en jardinera.  
500 ml. De fondo de vacuno o ave.  
Sal y pimienta al gusto.  
Vino tinto seco reducido (100 ml.)  
20 grs. De perejil brunoise.

#### Procedimiento

En un perol, saltear el ajo y las escalonias o cebolla. Añadir el tomate y saltear hasta que expulse un poco de líquido e incorporar el fondo. Dejar cocinar la salsa a fuego medio hasta que adquiera la textura deseada. Puntear la salsa y perfumarla con el vino reducido. Polvorear con el perejil trinchado.

#### Utilización

Acompaña a preparaciones de pescado y refuerza el sabor de los estofados oscuros de vacuno.

**Nota:** en la cocina española, se sustituye la mantequilla por aceite de oliva en el momento del salteo.

### Salsa pizzaiola (1 litro)

#### Ingredientes

60 ml. De caite de oliva.  
100 grs. De escalonias o cebolla trinchada.  
20 grs. De ajo trinchado fino o majado al mortero.  
1 kg. De tomates maduros concasser trinchado fino.  
25 grs. De filetes de anchoas trinchadas.  
20 grs. De aceitunas rellenas con pimientos en rodajas.  
10 grs. De alcaparras trinchadas fino  
10 grs. De romero trinchado  
90 grs. De queso gruyere rallado o parmesano

### Procedimiento

Dore ligeramente el ajo y la escalonia o la cebolla en el aceite.  
Agregue el tomate, la anchoa, la aceituna, la alcaparra, el romero y deje cocer la salsa a fuego lento durante 10 minutos. Termínela, añadiendo el queso cruyere rallado.

### Utilización

Esta salsa se emplea en italia para acompañar pastas alimenticias, sobre todo macarrones.

### Salsa teriyaki

#### Ingredientes

80 grs. De azúcar moreno  
20 grs. De jengibre molido.  
250 ml. De caldo concentrado de vacuno.  
80 ml. De salsa de soya.  
15 grs. De maicena.  
60 ml. De vino blanco.

### Procedimiento

En un satoir o perol, mezclar el caldo, el azúcar, el jengibre y la salsa de soya. Poner el recipiente al fuego y llevarlo a ebullición.  
Mezclar la maicena con el vino e incorporarlo a la salsa y dejarla hervir hasta que espese.

### Utilización

Se emplea para acompañar platos a base de aves y de cerdo.

**Nota.**- esta salsa es de origen japonés y en su elaboración puede emplearse sake (bebida tradicional asiática)

### Salsa vizcaína (10 personas)

#### Ingredientes

100 ml. De aceite de oliva.  
2 kg. De cebolla cortada en juliana.  
1 kg. De pimientos rojos sin piel  
100 grs. De tomate natural cortado jardinera.  
30 grs. De ajo trinchado.  
Sal y pimienta al gusto.

### Procedimiento

Saltear en una cazuela el ajo, la cebolla y los pimientos, bajar la llama y a fuego muy bajo cocerlos tapados por espacio de 1 hora. Destapar, incorporar el tomate y dejar cocer por 15 minutos más. Retirar la salsa del fuego, colarla por el chino, puntearla con la sal, la pimienta y un poco de azúcar si es necesario.

### Utilización

Es una excelente salsa para acompañar platos a base de bacalao, ya sea como acompañante, así como la cocción del mismo en esta salsa (bacalao a la vizcaína)

## (Salsas Propias)

### Salsa agridulce (1 1/2 litro)

Existen alrededor de 40 variedades de agridulces, en los países asiáticos se elaboran desde las más sencillas con sólo dos ingredientes, hasta las que están constituidas por varios de ellos con un mayor grado de complejidad. La salsa agridulce que le presentamos, es de las más complejas y de uso internacional, pero usted puede elaborarla si no cuenta con la totalidad de los ingredientes o componentes que en ella se proponen.

#### Ingredientes:

100 grs. De cebolla  
50 grs. Pimientos morrones  
100 grs. De suprema de piña  
100 grs. De suprema de mango  
15 grs. De jengibre rallado  
2 litros de caldo corto, vacuno o de ave  
50 ml. De paste de tomate  
60 ml. De demi-glace  
50 ml. De vinagre  
40 grs. De azúcar refino o morena  
100ml. De vino blanco  
25 grs. De maicena  
10 grs. De sal fina

### Procedimiento

Cortar todos lo vegetales y las frutas en jardinero.

En un perol, poner a calentar el fondo y cuando haya alcanzado la temperatura suficiente, incorporar las frutas y los vegetales trinchados por orden de dureza. Añadir la pasta de tomate y la salsa demi-glace, dejar cocer durante 30 minutos a fuego medio. Elaborar una gástrica (azúcar y vinagre) adicionarla a la preparación. Mezclar la maicena con el vino blanco, añadir a la salsa sin dejar de remover hasta que espese ligeramente. Puntear con sal la salsa y reservarla en el baño de maría.

**Utilización:** en la asiática se utiliza para acompañar platos a base de cerdo, pescados, aves y las tradicionales maripositas chinas.

**Nota:** sin no cuenta con salsa demi-galce, puede sustituirla por salsa de soya para garantizar el color ámbar de la salsa agridulce.

### Salsa al perejil (4 personas)

#### Ingredientes

30grs. De dientes de ajo pelado  
5 grs. De sal fina  
90grs. De perejil cortado a la mirepoix  
250ml. De aceite de oliva  
5grs. De sal si fuera necesario

### Procedimiento

En un mortero poner los dientes de ajo y 5 grs. De sal majar los dientes de ajo hasta convertirlos en una pasta incorporar el perejil trinchado y continuar majando por unos segundos Añadir el aceite en hilo y mezclarlo mediante un movimiento rotatorio con la mano del



mortero hasta verter la totalidad del aceite probar el punto de sal y adicionar los restantes 5 grs. Si fuera necesario extraiga la salsa del mortero y resérvela en un lugar fresco o en refrigeración

**Utilización:** esta salsa de origen español, se utiliza para acompañar pescados pequeños fritos, langosta grillada, camarones al pincho y bisteces empanados

**Nota:** se puede elaborar al momento debido a que el tiempo de su preparación es breve.

### **Salsa agri dulce de fruta bomba (4 raciones)**

La pulpa de esta fruta, transformada en salsa con la combinación de caldos y especies, complementa el gusto tropical de preparaciones tan criollas como el cerdo, el pavo asado, las frituras y algunos estofados.

#### **Ingredientes**

Mantequilla	5 g
Cebolla	20 g
Azúcar	100 g
Pulpa de fruta bomba verde	150 g
Pulpa de fruta bomba madura	150 g
Vinagre	10 ml
Vino blanco	30 ml
Caldo claro	200 ml
Maicena	20 g

#### **Elaboración**

Cortada en brunesa, saltear la cebolla en la mantequilla. Añadir azúcar, pulpa de fruta bomba verde y madura, vinagre, vino blanco y caldo claro. Reducir con la cocción. Añadir maicena diluida en vino blanco.

### **Salsa agria añejada (da una taza)**

(para sazonar carnes, mariscos y pescados)

1 a 2 ajíes picantes (de cualquier variedad)

1 taza de jugo fresco de limón

2 cucharaditas de sal

1. Si desea obtener una salsa bien picante, corte los ajíes en tiritas finitas; si desea que la salsa quede menos picante, deje los ajíes enteros. Mezcle todos los ingredientes en una vasija esterilizada y tápela herméticamente. Bátalo bien hasta que la sal se disuelva.

2. Deje la salsa reposar por una semana a temperatura ambiente antes de utilizarla. Revuélvala o bátala antes de sazonar carnes o productos del mar.

### **Salsa australiana para carne.**

1 taza de jugo de tomates, ¼ de taza de vinagre, ¼ de taza de miel, 2 dientes de ajo machacados, un poco de pimentón, ¼ de cucharadita de sal, pimienta en polvo.

Se mezclan todos los ingredientes en una cacerola y se hierven cubiertos 10 minutos. Se sirve junto con cualquier tipo de asado.

### **Salsa alioli**

Separar las claras de las yemas. Pelar los ajos y poner en la batidora con las yemas crudas y una cucharada de agua, ir echando el aceite poco a poco hasta que se espese. Añadir

la sal y la pimienta con un poquito más de agua y seguir batiendo hasta cuajarla. Se usa para pescados y mariscos.

2 yemas de huevo, 6 dientes de ajo, 1½ tazas de aceite, ¼ cucharadas de sal, pimienta a gusto

### **Salsa alfredo para pasta**

#### **Ingredientes :**

1 taza de crema de leche

2 cucharadas de mantequilla (o margarina)

¼ de taza de queso parmesano rallado

100 g de jamón picado

sal

pimienta

**Preparación:** derretir la mantequilla en una sartén. agregar el jamón picado. Revolver echando de a pocos la crema de leche, el queso parmesano, sal y pimienta. servir mezclando con cualquier tipo de pasta. rinde: 2 tazas de salsa

### **Salsa barbacoa (6 personas)**

#### **Ingredientes**

30ml. De aceite ó 30grs. De mantequilla

50grs. De cebolla trinchada fino

15ml. De vinagre

15grs. De azúcar refino

80ml. De salsa de tomate o ketchup

30ml. De salsa inglesa

30ml. De salsa de soya

1 clavo de olor triturado

1 hoja de laurel

Sal y pimienta al gusto

#### **Procedimiento**

Poner la grasa en una cazuela de doble fondo, calentar y saltear hasta dorar ligeramente la cebolla añadir el resto de los ingredientes, excepto la sal y la pimienta dejar cocer la salsa a fuego lento por espacio de 20 minutos puntear la salsa con sal, pimienta y ponerla a refrescar. Se puede servir caliente o fría

**Utilización:** acompaña a otro tipo de platos de carnes a la plancha o la parrilla, incluyendo las hamburguesas.

**Nota:** para 6 personas, usted puede añadir a la salsa durante su elaboración, 5 grs. De mostaza.

### **Salsa bechamel**

Poner al fuego lento la mantequilla con la harina sin que se dore. Añadir la cebolla y el perejil picaditos, pimienta molida y sal. Poner a hervir la leche con la nuez moscada, y cuando esté hirviendo verter poco a poco sobre la mezcla de harina sin dejar de remover aprisa para que no se formen grumos.

3 cucharadas de mantequilla, 2 cucharadas de harina de castilla, 1½ tazas de leche, ¼ cucharadita de sal, 1 ramita de perejil, ½ cucharadita de nuez moscada, ½ cebolla, una pizca de pimienta molida

## Salsa blanca clara

Derretir la mantequilla y unir con la harina separada del fuego. Hacer una mezcla uniforme y colocar a fuego lento durante unos minutos. Adicionar la leche caliente poco a poco sin dejar de revolver, añadir luego la sal y la pimienta y cocinar hasta que se espese. Se usa para preparar sopas a la crema. Si se quiere espesar para croquetas y empanizados, añadir una cucharada de mantequilla y cuatro más de harina.

1 taza de leche, 1 cucharada de mantequilla, 1 cucharada de harina de castilla, ½ cucharadita de sal, una pizca de pimienta

## Crema de aguacate (8 personas)

### Ingredientes

1 aguacate maduro de 500 grs. De peso  
200ml. De crema de leche ligera  
10 ml. De zumo de limón  
Sal al gusto

### Procedimiento

Corte el aguacate en dos, extraiga la semilla y luego la masa. Convierta la masa del aguacate en puré, mézclmelo bien con la crema de leche y el jugo de limón hasta que adquiera un color homogéneo. Puntee la salsa con sal y mantenga la crema en el frío.

**Utilización:** aderezo para ensaladas de vegetales y crudités de vegetales.

## Chutney de mango (8 personas)

500 grs. De suprema de mango cortada en jardinera  
200ml. De pulpa o jugo de mango  
100 ml. De vino blanco  
10grs. De anís molido o majado en el mortero  
50ml. De miel de abejas  
15ml. De vinagre blanco  
5grs. De comino triturado  
20grs. De mantequilla

### Procedimiento

En un perol, ponga las supremas de mango y vierta la pulpa o el jugo de mango, llévelo al fuego hasta que ebulle, baje la llama y añada el resto de los ingredientes en el mismo orden que aparezcan en la receta, y deje cocer por espacio de 10 minutos o hasta que espese bien. Conserve la salsa en el baño de maría o en el refrigerador según a la temperatura que la vaya a servir.

**Utilización:** se emplea para reforzar el sabor de otras salsas de origen indio y como acompañante de chuletas de cerdo, cordero, jamoncitos de pollo o como aliño en platos de quesos.

**Nota:** cuando se utiliza como salsa acompañante, su textura debe ser más ligera y ser rebajada con agua o caldo. Esta salsa puede servirse fría o caliente. Los restantes chutneys se elaboran siguiendo la misma técnica que el de mango.

## Catsup de pasas de corinto

(para acompañar con carne de cerdo, cordero y venado)

2 tazas de pasas de corinto secas  
3 tazas de agua  
¼ taza de azúcar prieta  
2/3 taza de vinagre de cidra, o al gusto  
2 cebolletas, bien picaditas  
1 cucharada de jengibre fresco, machacado  
1 cucharadita de semillas amarillas de mostaza  
1/8 cucharadita de canela molida  
1/8 cucharadita de pimentón picante  
1/8 cucharadita de clavos de olor molidos  
1/8 cucharadita de pimienta inglesa (pimienta de jamaica)  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

1. Una todos los ingredientes en una sartén no oxidable mediana y gruesa. Déjelos hervir a fuego mediano; cuando rompa el hervor, bájele la candela, tápelo y déjelo hervir a fuego lento hasta que esté espeso, 40 minutos. Revuelva el catsup de vez en cuando.

2. Dele el punto añadiendo sal, pimentón picante, vinagre o azúcar prieta, al gusto. El catsup debe quedar sobre lo dulce, ácido y picante.

3. Reduzca la mezcla a puré utilizando una batidora. Añádale un poquito de agua, si es necesario, para obtener una salsa suave. Vierta el catsup en recipientes estériles y guárdelos en el refrigerador. Se mantendrá fresco por varias semanas.

## Chimichurri (da aproximadamente dos tazas)

(salsa para añadirle a las carnes asadas y al pollo)

1 macito de perejil, cocinado a vapor de agua y bien picadito  
8 a 10 dientes de ajo, machacados  
1 taza de aceite de oliva, preferiblemente español  
3 cucharadas de jugo fresco de limón  
1 cucharadita de ají rojo deshidratado  
1 cucharadita de sal, o al gusto  
Pimienta negra recién molida

1. Mezcle el perejil y el ajo en un mortero o muélalos hasta obtener una pasta.

2. Añada el resto de los ingredientes. Dele el punto añadiendo jugo de limón o sal, al gusto. El chimichurri puede servirse de inmediato, pero sería mejor si lo dejara reposar unos días en el refrigerador.

## Catsup de plátano y melaza (da 3 ½ a 4 tazas)

(para acompañar con fritas, carnes asadas, pescados y mariscos).

3 plátanos maduros, pelados y bien picaditos  
½ taza de cebolla, bien picadita  
3 dientes de ajo, machacados  
1 ají chile jalapeño, sin semillas y bien picadito (si desea que el catsup sea más picante, déjele las semillas al ají)  
1 taza de vinagre de cidra  
1 taza de agua  
1/3 taza de melaza (melado de caña)  
1/3 taza de pasas doradas  
¼ taza de miel  
¼ taza de pasta de tomate  
¼ taza de ron oscuro  
1 cucharadita de sal, o al gusto  
½ cucharadita de canela molida

½ cucharadita de ají picante deshidratado  
 ¼ cucharadita de pimienta inglesa (pimienta de jamaica)  
 ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida  
 1/8 cucharadita de nuez moscada  
 1/8 cucharadita de clavo de olor molido  
 1/8 cucharadita de pimentón picante

1. Coloque los ingredientes en una sartén inoxidable mediana y gruesa. Deje hervir a fuego mediano; cuando rompa el hervor, baje la candela y déjelo hervir a fuego lento, destapado hasta que tenga una consistencia espesa y de sirope, de 20 a 30 minutos. Revuelva frecuentemente mientras hierve.  
 2. Reduzca la mezcla a puré en una batidora. Vierta el catsup en recipientes estériles y guárdelos en el refrigerador. Se mantendrá fresco varias semanas.

### Salsa caribeña para cócteles de mariscos y pescados (da una taza)

2/3 taza de catsup  
 ¼ taza de rábano picante rayado o preparado  
 1 a 2 cucharadas de salsa picante caribbean, o al gusto  
 1 cucharada de jugo fresco de limón

Mezcle los ingredientes en un recipiente y revuélvalos hasta que queden bien unidos. Guarde la salsa, tapada, en el refrigerador hasta que la vaya a utilizar. Su sabor es más fresco si se sirve dos o tres días después de elaborada, pero refrigerada, puede durar hasta 3 semanas.

### Salsa crema de jalapeño (da una taza)

(se sirve con carnes, mariscos y pescados).

2 cucharadas de mantequilla sin sal  
 ½ taza de cebolla, bien picadita  
 ½ taza de vino blanco seco  
 1 taza de crema espesa (crema batida)  
 2 a 3 ajíes chile jalapeños, bien picaditos  
 1 cucharada del líquido del encurtido de los ajíes jalapeños, o al gusto  
 ¼ taza de crema agria  
 Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

1. Derrita la mantequilla en una sartén inoxidable. Añada la cebolla y cocínelo a fuego mediano hasta que esté mustia (no dorada), aproximadamente 3 minutos.  
 2. Añada el vino y deje que rompa el hervor. Hierva el vino, destapado, hasta que se reduzca a 1 cucharada, aproximadamente 4 minutos.  
 3. Añada la crema y los chiles picaditos. Déjelo hervir a fuego lento, destapado hasta que se reduzca a la tercera parte, aproximadamente 5 minutos. Añada, mientras revuelve, el líquido del encurtido, la crema agria, la sal y la pimienta, al gusto. Mantenga la mezcla caliente pero no la deje hervir. Sirvala tibia.

### Salsa crema ácida de cítricos (da una taza)

(se sirve con carnes, mariscos y pescados).

½ taza de jugo fresco de naranja  
 ¼ taza de jugo fresco de limón  
 ¼ taza de jugo fresco de lima  
 1 taza de crema agria  
 Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

### Una pizca de pimentón picante

1. Mezcle los jugos de naranja, limón y lima en una sartén inoxidable gruesa. Hierva la mezcla hasta que se reduzca a 2 cucharadas, aproximadamente 5 minutos. Bájela de la candela y déjela refrescar.  
 2. Añada, mientras revuelve, la crema agria al jugo que quedó en la sartén, seguido de la sal, la pimienta y el pimentón picante. La salsa puede estar tibia, pero no la deje hervir porque se cuajará. Yo normalmente la sirvo a temperatura ambiente.

### Salsa crema de tamarindo (da una taza)

3 onzas de queso crema, a temperatura ambiente  
 3 cucharadas de crema agria

Aproximadamente ½ taza de salsa pickapeppa (una salsa de tamarindo de origen jamaicano) Una el queso crema y la crema agria en un recipiente y revuelva hasta que esté blando. Añada, mientras revuelve, una cantidad suficiente de salsa pickapeppa como para obtener una salsa bien condimentada. Coloque la salsa en pequeños pozuelos u otros recipientes para sumergir en ella los alimentos con los que se quiera comer. Guárdela en el refrigerador, tapada, hasta el momento de servirla. Cualquier cantidad de salsa que sobre puede guardarse en el refrigerador por 1 semana.

### Salsa criolla(5 litros)

Con el sabor del tomate y las especias de costumbre, la salsa criolla está presente en una gran variedad de platos de la cocina cubana. Ahora enriquecida con el delicado bouquet de las hierbas del patio, se logra equilibrar su agudeza ácido-dulce, y matizar su color con la adición de la zanahoria. Es, sobre todo, más sana y nutritiva.

#### Ingredientes

Tomate	6 kg
Zanahoria	300 g
Ajo	40 g
Cebolla	400 g
Pimiento	100 g
Aceite	30 ml
Laurel	3 hojas
Pimienta molida	10 g
Apio fresco	20 g
Orégano fresco	10 g
Albahaca fresca	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Agua	2 litros
Vino blanco	500 ml
Azúcar	100 g

#### Elaboración

En cazuela con aceite sofreír ajo machacado, cebolla, zanahoria y pimientos cortados en jardinera. Añadir especias, tomate y vino, dejando que evapore el alcohol. Adicionar agua. Dejar cocinar y despumar. Agregar azúcar. Puntear con sal y pimienta. Reducir medianamente y tamizar. Dejar refrescar y guardar en frío por no más de 72 horas.

## Salsas criollas

Machacar el ajo en el mortero. Picar las cebollas, el ají, el ajo puerro y el tomate natural a la jardinera (cubos pequeños). Poner el aceite en un recipiente adecuado al fuego, cuando esté bien caliente, agregar el ajo. Una vez que esté ligeramente dorado, adicionar la cebolla, el ají y el ajo puerro. Saltear todos estos ingredientes durante un minuto e incorporar el tomate natural, la pasta de tomate, el laurel y la pimienta, así como el agua ó caldo según prefiera y reducir la salsa por espacio de cinco minutos. Puntear de sal. Rinde una taza, más ó menos.

2 tomates grandes, 4 cucharadas de pasta de tomate, 3 dientes de ajo, 2 cebollas medianas, 2 cucharadas de aceite, 1 ají grande, ¼ cucharadita de laurel, ½ taza de ajo puerro, ¼ cucharadita de pimienta molida, ¼ taza de caldo, 1 cucharadita de sal

## Salsa criolla aromatizada

Ingredientes:	Neto:
Tomate triturado _____	3 Kg.
Pasta de tomate _____	200 g.
Ajo Natural _____	40 g.
Ajo de Montaña _____	20 g.
Cebolla Natural _____	400 g.
Aceite Vegetal _____	34 ml.
Ajíes _____	100 g.
Laurel (hojas) _____	3 g.
Pimienta molida _____	10 g.
Apio fresco _____	20 g.
Orégano fresco _____	20 g.
Albahaca fresca _____	20 g.
Sal _____	al gusto
Agua _____	0,65 lt.

**Preparación:** Trinchar finamente la albahaca, orégano y apio. Picar en jardinera mediana el ají, ajo de montaña y cebolla. Machacar los ajos.

Elaboración: Poner el fuego una cazuela con el aceite indicado, al calentarse agregar todos los ingredientes picados y cocer hasta marchitarlos, agregar también el laurel y el tomate triturado. En un recipiente aparte, diluir la pasta de tomate con el agua y agregar esto a la mezcla marchita. Se deja cocinar hasta su terminación, al final puntear de sal y pimienta.

## Salsa chimichurri (4 personas)

**Ingredientes**  
3 dientes de ajo  
100grs. de hojas de perejil  
50grs. De orégano fresco  
200ml. De aceite vegetal  
50ml. De vinagre  
50grs. De aji verde trinchado fino  
5grs. De laurel molido  
10ml. De salsa inglesa  
Sal y pimienta al gusto

### Procedimiento

Majar en el mortero, el ajo, el perejil y el orégano con un poco de sal incorporar poco a poco el aceite, removiendo

con un movimiento rotatorio, sin dejar de remover, añadir el vinagre y pasar para un bolo la preparación sin dejar de remover, agregar el pimiento trinchado, la salsa inglesa y puntear con la sal y la pimienta

**Utilización:** esta salsa de origen suramericano acompaña a platos de carnes a las brasas.

## Salsa de ají

Poner en un recipiente pequeño la mantequilla y las tiras de ají bien finas. En otro, unir el resto de los ingredientes y batir con fuerza. Cubrir con la mezcla los ajíes y cocer a fuego bajo, pero revolviendo constantemente con cuchara de madera. Esperar a que se espese, rectificar el punto de sal. Resulta deliciosa sobre pastas y para acompañar pescado de masa blanca y también escalopes de hígado.

3 ajíes picados en tiras finas, 3 cucharadas de mantequilla, 3 cucharadas de harina de castilla, ¾ cucharadita de sal, pimienta a gusto, ½ cucharadita de azúcar, 1 taza de leche

## Salsa de agavanzas.

1 cucharada de mermelada de agavanzas, 1 cucharadita de harina de trigo, 1 cucharadita de miel, 1 cucharadita de vino, ¼ de litro de sopa de carne, sal, jugo de limón.

Se mezclan la mermelada y la harina y se diluyen con la sopa de carne y el vino. Luego se hierven, añadiéndose sal, limón y miel a gusto. Se sirve junto con pollo asado o hervido.

## Salsa de berro

Cortar bien fino el berro, unir con el ajo machacado y la mayonesa hasta formar una pasta. Agregar la sal y el limón. Servir sobre empanizados y pescado frito.

1taza de berro picadito, 2dientes de ajo, 2 cucharadas de mayonesa, ¼ cucharadita de sal, 1cucharadita de zumo de limón

## Salsa de caramelo

Unir el azúcar con el agua hirviendo y revolver vigorosamente hasta fundir y compactar el caramelo. Cocinar a fuego medio, por unos minutos, sin dejar de revolver. Cuando esté suave y en un punto cristalino, retirar del fuego y añadir las tres cucharadas de leche, pero batiendo para lograr una mezcla homogénea. Al enfriar, la mezcla se espesa. Da una taza y se puede aromatizar con ron y licores. Servir fría ó caliente sobre helado, panetela, flan, pudín y va muy bien con pollo y pescado.

1 taza de azúcar, ½ taza de agua hirviendo, 2 cucharadas de leche evaporada

## Salsa de cebolla (8 personas)

**Ingredientes**  
500 grs. De cebolla cortada en anillos de 1 cm de grosor.  
100 grs, de mantequilla neutra.  
250 ml. De fondo de ave  
15 ml. De mostaza  
15 grs. De azúcar refino  
10 grs. De maicena  
100 ml. De vino blanco seco reducido



Sal y pimienta blanca al gusto.

### Procedimiento

Rehogar la cebolla en mantequilla hasta marchitarla. Adicionar el caldo, mezclar bien y dejar cocinando por espacio de 5 minutos incorporar la mostaza, le azúcar y seguir cocinando durante 3 minutos más espesar la salsa con una mezcla de maicena y vino. Puntar con sal y pimienta servir rápidamente para que la salsa no pierda calidad y no aumente su dureza.

### Utilización:

Acompañar fiambres, hamburguesas, hash gordon bleu, bistec uruguayo, aves y mignones.

### Salsa de chocolate (4 raciones)

Para helados y postres a base de masas de harina. Esta salsa enaltece la forma y sabor de los mismos.

#### Ingredientes

Chocolate	200 g
Agua	150 ml
Azúcar	150 g
Crema de leche	50 ml

### Elaboración

Mezclar los ingredientes y calentarlos en baño de maría, hasta que el chocolate se derrita.

### Salsa de aguacate (10 personas)

#### Ingredientes

500 grs. De masa o suprema de aguacate  
3 yemas de huevo  
20 ml. De jugo de limón  
100 ml. Yogurt natural o de crema de leche  
Sal y pimienta al gusto

### Procedimientos

En un bol de acero inoxidable o de cristal, poner la masa de aguacate, se añade las yemas de huevo y se comienza a batir con una cuchara de madera incorporar el jugo de limón y el yogurt sin dejar de remover salpimentar la salsa al gusto y reservarla en un lugar fresco.

**Utilización:** esta salsa es ideal para acompañar pollo y carnes a la parrilla.

**Nota:** existen otras versiones de esta salsa en las que se utilizan tomate concasser, maíz dulce en conserva, leche de vaca, nueces, jalea de menta o nuez moscada rallada. Esta diversidad está en dependencia de los hábitos alimentarios de los países que la elaboran.

### Salsa de guayaba (4 raciones)

La pulpa de esta fruta, transformada en salsa con la combinación de caldos y especias, complementa el gusto tropical de preparaciones tan criollas como el cerdo, el pavo asado, las frituras y algunos estofados.

#### Ingredientes

Pulpa de guayaba	300 g
Azúcar	100 g
Caldo claro	200 ml
Limón	2 unid.

### Elaboración

Hacer un "mirapoix", a partir de la pieza de carne con que se servirá la salsa. Adicionar azúcar y dejar caramelizar ligeramente. Refrescar con vino blanco. Agregar la pulpa y caldo claro del producto que se esté elaborando. Si es necesario espesar la salsa, añadir maicena o harina. Cocinar durante 10 minutos, revolviendo constantemente.

### Salsa de hierbabuena y limón.

½ taza de miel, ½ taza de jugo de limón, 4 cucharadas de agua tibia, ¼ de taza de hierbabuena fresca repicada o 1 cucharada de hierbabuena seca, 1 cucharadita de mantequilla fundida.

Se mezclan todos los ingredientes, menos la hierbabuena, en una cacerola. Se calientan bien a fuego lento. Se añade la hierbabuena. Se sirve caliente, añadiéndole la mantequilla fundida.

### Salsa de limón.

½ taza de jugo de limón, ½ taza de miel, 4 cucharadas de agua tibia, 1 cucharadita de mantequilla.

Se mezclan bien todos los ingredientes en una cacerola. Se calientan a fuego lento. Se sirve caliente, añadiéndose la mantequilla.

### Salsa de limón "nuoc cham" (da una taza)

(salsa asiático-americana para añadirse a almejas, ostras, camarones y fritas)

¼ taza de jugo fresco de limón  
¼ taza de salsa de pescado thai (nam pla)  
2 cucharadas de miel  
3 a 4 cucharadas de agua  
3 dientes de ajo, machacados  
2 cebolletas para ensalada, limpias y bien picaditas  
2 a 3 de anillos finos de ají chile

1. Mezcle, en un recipiente, el jugo de limón, la salsa de pescado y la miel y revuelva hasta que la miel se disuelva.  
2. Añada, mientras revuelve, el resto de los ingredientes. Dele el punto añadiendo jugo de limón o miel al gusto. Sírvaselo dentro de las dos o tres horas después de elaborada.

### Salsa de mango (4 raciones)

La pulpa de esta fruta, transformada en salsa con la combinación de caldos y especias, complementa el gusto tropical de preparaciones tan criollas como el cerdo, el pavo asado, las frituras y algunos estofados.

#### Ingredientes

Pulpa de mango	
200 g	
Azúcar	100 g
Caldo claro	200 ml
Jugo de mango	100 ml
Vino blanco	60 ml
Pimienta blanca	(al gusto)

### Elaboración

Hacer un "mirapoix", a partir de la pieza de carne con que se servirá la salsa. Adicionar azúcar y dejar caramelizar

ligeramente. Refrescar con vino blanco. Agregar la pulpa y caldo claro del producto que se esté elaborando. Si es necesario espesar la salsa, añadir maicena o harina. Cocinar durante 10 minutos, revolviendo constantemente.

### **Salsa de mango (y pepino) (da 2 ½ tazas)**

(para acompañar con carnes asadas a la parrilla o con cualquier tipo de pescado, también con vegetales).

2 tazas de mango maduro, picadito en trocitos  
1 pepino, pelado, sin semillas y cortado en pedacitos  
½ ají de cocina, sin semillas y bien picadito  
1 ají chile jalapeño, sin semillas y bien picadito  
2 cucharaditas de jengibre fresco, machacado  
¼ taza de hojas de menta o de cilantro frescas, bien picaditas  
1 cucharada de azúcar moreno, o al gusto  
¼ taza de jugo fresco de limón  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

1. Coloque todos los ingredientes en un recipiente y remuévalos hasta que estén bien mezclados.
2. Dele el punto añadiendo sal, jugo de limón, o azúcar, al gusto. La salsa debe quedar sobre lo dulce y ácido. La salsa de mango sabe mejor dos o tres horas después de elaborada. Póngala en el refrigerador, tapada, hasta el momento de servirla.

### **Salsa de manzana (8 personas)**

#### **Ingredientes**

500grs. De suprema de manzana cortada en jardinera  
300ml. De agua  
5grs. De canela en barra o ramas  
50ml. De vino oporto  
25grs. De azúcar (facultativo)  
Sal al gusto

#### **Procedimiento**

En un recipiente de doble fondo, poner las supremas de manzana trinchada y el agua, la canela y cocer hasta que comience a ebullición añadir el vino de oporto y cocer por espacio de 15 minutos a fuego lento hasta que reduzca y espese puntar con azúcar si es necesario y la sal consérvese en el baño de maría hasta el momento de servirse o en la nevera según los platos que acompaña.

**Utilización:** constituye el acompañamiento clásico de la pierna de cerdo asada y las lonjas de cerdo y de pavo frías

**Nota:** las salsas de cereza, de fresa, frambuesa y arándanos, se elaboran de la misma forma que la salsa de manzana

### **Salsa de manzanas (i)**

6 manzanas verdes, ½ taza de miel, ½ taza de agua, el jugo de medio limón, 3 clavitos.

Se pelan las manzanas, se eliminan las semillas y se cortan en cuatro partes. En una cacerola se mezclan la miel, el agua, el jugo de limón y los clavitos, y se sirven cubiertas, hasta suavizarse. Se sacan los clavitos y la salsa se sirve junto con el asado de cerdo o de pollo.

### **Salsa de manzanas (ii)**

¼ kg de manzanas, 100 g de crema de leche, 10 g de harina de trigo, 25 g de mantequilla, 1 cucharadita de miel, sal perejil.

Las manzanas peladas se pasan por el rallador y se hierven en ¼ de litro de agua o sopa, por 10 minutos. La crema de mezcla con la harina, la miel y una cucharada de agua. Se añade sal a gusto, mantequilla y perejil y se hierven. Se sirve junto con carne de res hervida o con pollo.

### **Salsa de menta (8 personas)**

#### **Ingredientes**

60 grs. De azúcar  
100ml. De vinagre  
100grs. De hojas de menta trinchadas  
200ml. De fondo vacuno o de caza  
Sal y pimienta al gusto

#### **Procedimiento**

En un sartén, poner a caramelizar el azúcar y añadir el vinagre, hasta que la misma se diluya (gástrica) incorporar el fondo, las hojas de menta trinchadas y dejar cocer por espacio de 10 minutos. Puntar con sal y pimienta sirva la salsa lo más rápido posible para que no debilite el sabor y las hojas de menta no ennegrezcan

**Utilización:** constituye el acompañamiento clásico del cordero, el conejo y el faisán asados, aunque puede acompañar preparaciones de carnes al grill.

**Chutney:** condimento agridulce de la india, los más utilizados son los de frutas (mango, manzana y piña o el llamado tradicionalmente chutney de frutas,

### **Salsa de miel.**

500 g de tomates en pasta, 2 cucharadas de miel, 2 cucharadas de vinagre, 1 diente de ajo bien machacado, 2 cebollas verdes finamente recortadas (incluso las hojas), 2 cucharadas de ají dulce cortado en trozos.

Se mezclan todos los ingredientes y se hierven cubiertos por algunos minutos. La salsa preparada de esta manera se puede servir junto con el asado.

### **Salsa de mandarina (1 litro)**

#### **Ingredientes**

500ml. De salsa volouté elaborada con caldo corto  
750ml. De jugo de mandarina  
100ml. De vino blanco dulce o seco  
50ml. De crema de leche ligera  
Sal y pimienta al gusto

#### **Procedimiento**

Calentar la salsa volouté, adicionar el jugo de mandarina sin dejar de remover hasta que tome un color homogéneo bajar la llama, seguir cociendo por espacio de 5 minutos, añadir el vino y la crema de leche y cueza 5 minutos más puntar con sal y pimienta conservarla al baño de maría

**Utilización:** acompaña supremas de ave y filetes de pescado pochés o escalfados

## **Salsa de mostaza a lo joe's stone crab (da 1 ¼ tazas)**

4 cucharaditas de mostaza seca colman's english  
1 taza de mayonesa helmann's  
2 cucharaditas de salsa worcestershire  
1 cucharadita de salsa a-1 steak sauce  
2 cucharadas a mitad y mitad (una mezcla de leche y de crema ligera a partes iguales)  
1/8 cucharadita de sal  
Una pizca de pimentón picante

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente y revuélvalos hasta que estén suaves. Dele el punto añadiendo sal o mostaza seca, al gusto. Tápela y póngala en el refrigerador hasta el momento de servirla. La salsa se mantiene fresca, en el refrigerador, por una semana.

## **Salsa de naranja (4 personas)**

### **Ingredientes**

30grs. De azúcar lustre o refino  
200ml. De zumo de naranja  
250ml. De fondo de ave  
30ml. De licor de naranja  
30grs. De mantequilla fría cortada en dados  
Sal al gusto

### **Procedimiento**

Caramelizar el azúcar en un perol, incorporar el jugo de naranja y remover hasta que se diluya añadir rápidamente el fondo de ave y dejar cocer durante 10 minutos a fuego vivo dejando reducir hasta la mitad del volumen salpimentar la salsa y perfumarla con el licor de naranja sin dejar de batir, ligar la salsa con los dados de mantequilla fría y servir enseguida

**Utilización:** aves y carnes rojas elaboradas a la plancha o a la parrilla

## **Salsa de naranja y piña (4 personas)**

### **Ingredientes**

250grs. De suprema de piña cortado en jardinera  
50ml. De jugo de piña  
100ml. De jugo de naranja  
15ml. De vinagre blanco  
10grs. De azúcar refino  
50ml. De vino blanco  
15grs. De maicena  
Sal y pimienta al gusto

### **Procedimiento**

Seguir el mismo procedimiento que en la salsa de naranja, con la diferencia de que ésta se espesa con maicena y vino antes de puntearla. Se puede mantener en el baño de maría.

**Utilización:** esta salsa de origen brasileño, se utiliza para acompañar platos grillados a base de pescados, aves de corral o de caza y cerdo

## **Salsa de papaya y frijoles negros**

(para acompañar con pollo asado o pescado asado a la parrilla) .

8 onzas de papaya, madura, pelada, sin semillas y cortada en cuadraditos de ½ pulgada (2 tazas)

1 taza de frijoles negros blandos (como para congrí)

¼ de cebolla morada, bien picadita

½ ají cachucha, o al gusto, o 2 ajíes de chile jalapeños, sin semillas y bien picaditos

2 cucharaditas de jengibre fresco, machacado

¼ taza de hojas frescas de cilantro, bien picaditas

3 cucharadas de jugo fresco de limón, o al gusto

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.

1 cucharada de azúcar directo (más clara que la llamada azúcar prieta)(opcional)

Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Coloque todos los ingredientes en un recipiente y remuévalos suavemente hasta que estén bien mezclados. Dele el punto añadiendo sal, jugo de limón, o azúcar, al gusto. La salsa debe quedar sobre lo dulce y ácido. Esta salsa sabe mejor dos o tres horas después de elaborada. Póngala en el refrigerador, tapada, hasta el momento de servirla.

## **Salsa de plátano (da 3 tazas)**

(para acompañar con pollo o pato asado a la parrilla y camarones)

2 plátanos grandes o 4 pequeños, pelados y cortados en trocitos

½ taza de ají pimienta rojo, bien picadito

½ taza de ají pimienta verde, bien picadito

½ ají cachucha, o 1 o 2 ajíes de chile jalapeños, sin semillas y bien picaditos

1 cucharada de jengibre fresco, machacado

3 cebolletas, limpias y bien picaditas

¼ taza de hojas de menta o de cilantro, bien picaditas

3 cucharadas de jugo fresco de limón

2 cucharadas de azúcar directo, o al gusto

¼ cucharada de cardamomo (opcional)

1 cucharada de aceite de oliva

Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

Coloque todos los ingredientes en un recipiente y remuévalos suavemente hasta que estén bien mezclados. Dele el punto añadiendo sal, jugo de limón, o azúcar, al gusto. La salsa debe quedar sobre lo dulce y ácido. La salsa de plátano sabe mejor dos o tres horas después de elaborada. Póngala en el refrigerador, tapada, hasta el momento de servirla.

## **Salsa de piña (8 personas)**

### **Ingredientes**

500grs. De suprema de piña cortada en dados de 1 cm.

100 grs. De cebolla trinchada fino

15 ml. De vinagre blanco

10 grs. De azúcar blanca refino

Sal y pimienta al gusto

100ml. De jugo de piña

30grs. De hierbabuena trinchada grueso

### **Procedimiento**

Colocar la piña y la cebolla en un perol, llevarlo al fuego, incorporando el vinagre y el azúcar, dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos añadir el jugo de piña poco a poco removiendo la salsa y cociendo 5 minutos puntar la

salsa con sal y pimienta incorporar la hierbabuena justo antes de servir la salsa consérvala en la nevera o el baño de maría

**Utilización:** combina con las chuletas de cordero, de cerdo a la parrilla o la plancha y con el atún y el salmón asados al horno

### **Salsa de piña(4 raciones)**

La pulpa de esta fruta, transformada en salsa con la combinación de caldos y especias, complementa el gusto tropical de preparaciones tan criollas como el cerdo, el pavo asado, las frituras y algunos estofados.

#### **Ingredientes**

Pulpa de piña	200 g
Azúcar	100 g
Caldo claro	200 ml
Jugo de piña	100 ml
Vino blanco	60 ml
Pimienta blanca	(al gusto)

#### **Elaboración**

Hacer un "mirapoix", a partir de la pieza de carne con que se servirá la salsa. Adicionar azúcar y dejar caramelizar ligeramente. Refrescar con vino blanco. Agregar la pulpa y caldo claro del producto que se esté elaborando. Si es necesario espesar la salsa, añadir maicena o harina. Cocinar durante 10 minutos, revolviendo constantemente.

### **Salsa de tomate condimento**

10 libras de tomate, 2 cucharadas de sal por litro

Cocinar el tomate, sin añadir agua, con condimentos a gusto: ajo, cebolla, cebollino y ají. Cuando esté blando, añadir plantas de condimento ó especias a gusto: albahaca, orégano, perejil, romero, tomillo u otras y se termina de cocinar durante cuatro ó cinco minutos antes de retirarlo de la llama. Triturar en una batidora, colar y añadir dos cucharadas de sal, dos de azúcar y cuatro de jugo de naranja agria por cada litro de salsa. La de tomate se puede embotellar y conservar, si aplica el mismo procedimiento descrito para el puré de tomate.

10 libras de tomate, 2 cucharadas de sal por litro, 2 cucharadas de azúcar por litro, 4 cucharadas de jugo de naranja agria por litro, condimentos a gusto

### **Salsa de queso para frutas(4 raciones)**

Su textura cremosa armoniza de forma muy peculiar con las frutas pulposas (fruta bomba, plátano, mango, piña), al igual que con el amplio rango de variedades de sabores ácidos, dulces y salados que propicia.

#### **Ingredientes**

Mayonesa	60 g
Naranja, toronja o lima	1 unid.
Queso crema	200 g
Azúcar	10 g
Ron blanco	30 ml

#### **Elaboración**

Mezclar el queso crema con azúcar y mayonesa, hasta lograr una textura homogénea. Añadir ron y las supremas de frutas cortadas finamente.

### **Salsa de yogur con pepino para acompañar platos de arroz blanco.**

#### **Ingredientes:**

3 yogures naturales, 1 pepino pequeño, 1 diente de ajo, 1 o 2 cucharaditas de hierbabuena seca.

#### **Preparación:**

Pele y ralle el pepino. Ponga el yogur en un recipiente, añada el pepino rallado, el ajo machacado y la hierbabuena, mezcle bien y sírvala bien fría.

### **Salsa de zanahoria fresca (da 1 ½ tazas)**

½ ají pimienta verde, sin semillas, limpio por dentro y bien picadito  
½ taza de cebolla, picadita  
¼ taza de aceite de canola o de aceite de oliva ligero  
3 a 4 cucharadas de jugo fresco de limón  
8 onzas de zanahoria, pelada y cortada en tiritas de ½ pulgada  
4 a 5 dientes de ajo  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
½ cucharadita de azúcar (opcional)  
1 a 3 cucharadas de agua, o la cantidad que sea necesaria

1. Coloque el ají pimienta, la cebolla, el aceite de canola y el jugo de limón en una batidora y bátalos hasta reducirlos a un puré blando. Añada la zanahoria, el ajo, la sal y la pimienta y bávalo todo nuevamente hasta reducirlo a un puré blando. Añádale agua según sea necesario para obtener una salsa lo suficientemente suave como para poderla manipular sin problemas.

2. Dele el punto añadiendo sal, jugo de limón o azúcar, al gusto. La salsa de zanahoria se mantendrá fresca durante una semana si se guarda en el refrigerador.

### **Salsa flamingo (4 raciones)**

Especial para acompañar cocteles de pescados y mariscos. Su elaboración a la vista del público y en el momento de comer, prestigia el servicio gastronómico.

#### **Ingredientes**

Mayonesa	130 ml
Catsup	70 ml
Tabasco	10 ml
Ron añejo	50 ml
Fruta bomba	50 g
Jugo de toronja	30 ml

#### **Elaboración**

Mezclar mayonesa, catsup, salsa tabasco, ron y jugo de toronja. Incorporar fruta bomba picada en jardinera pequeña.

### **Salsa "fuego de meyer" (da ¾ taza)**

(para acompañar con papas fritas, frituras y crudités)  
2 cucharadas de mostaza seca, preferiblemente china  
Aproximadamente 2 cucharadas de salsa tabasco  
3 onzas de queso crema, a temperatura ambiente  
3 cucharadas de mayonesa



1. Coloque la mostaza en polvo en un pozuelo pequeño y añádale, mientras revuelve, la salsa tabasco hasta obtener una pasta espesa. Deje reposar 3 minutos.

2. Mezcle el queso crema y la mayonesa en un recipiente y revuelva hasta que esté suave. Añada, mientras revuelve, la cantidad de mezcla de mostaza que desee. Guarde la salsa en refrigerador, tapada, hasta el momento de servirla. Cualquier cantidad de salsa que sobre puede guardarse en el refrigerador hasta 1 semana.

### **Salsa francesa con miel para ensaladas.**

½ taza de aceite, ½ taza de jugo de limón, ½ taza de miel, ½ cucharadita de pimentón dulce, ½ cucharadita de sal, 1 diente de ajo bien machacado.

Los ingredientes se introducen en un tarro bien cerrado y se sacuden hasta mezclarse. No se introduce en el refrigerador.

### **Salsa isla bella (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Mayonesa	90 g
Catsup	30 g
Ron oscuro	30 ml
Jugo de naranja dulce	30 ml
Sal	(al gusto)
Pimienta molida	(al gusto)
Perejil	(al gusto)

#### **Elaboración**

Unir la mayonesa con el catsup. Agregarle ron y jugo de naranja hasta lograr una mezcla homogénea. Puntear con sal y pimienta. Espolvorear con perejil.

### **Salsa mayonesa**

Se ponen en la batidora el huevo, vinagre ó limón, sal y pimienta, batir bien hasta unirlo todo, se sigue batiendo y se agrega el aceite gota a gota hasta que la mezcla vaya tomando cuerpo. Cuando esté un poco más espesa se le sigue echando el aceite en más cantidad, pero sin añadirlo todo de una vez hasta que se espese bien. Si se corta, basta con echarle dos cucharadas de agua y seguir batiendo. Si se desea darle otro sabor puede adicionarle un diente de ajo, cebollino, perejil u otros condimentos.

1 huevo crudo entero, 1½ taza de aceite, 1 cucharada de vinagre ó limón, ½ cucharada de sal, pimienta molida

### **Salsa mayonesa vegetal**

Hervir las papas y la zanahoria. Cortar en trocitos, ponerlos tibios en la batidora con los otros ingredientes y luego batir. Si esté demasiado espesa, agregar unas gotas de leche.

2 papas, 1 zanahoria, 2 cucharadas de sal, ½ taza de aceite, ½ taza de jugo de limón

### **Salsa milanesa**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Neto:</b>
Salsa de tomate _____	696 g.
Jamón _____	145 g.
Salsa española _____	174 g.

Lengua _____	145 g.
Champiñones (conserva) _____	116 g.
Cebolla _____	58 g.
Sal _____	5 g.
Pimienta _____	0,1 g.
Aceite _____	29 g.
Mantequilla _____	58 g.
Vino blanco _____	150 g.

**Preparación:** Hervir la lengua, limpiarla de cebo y pellejo, cortar la lengua y el jamón en jardinera fina. Pelar y cortar la cebolla finamente. Elaborar salsa española. Elaborar salsa de tomate. Pelar, lavar y cortar los champiñones, blanquearlos y escurrirlos. Tener dispuesto el vino.

**Elaboración:** En un recipiente apropiado con el aceite y la mantequilla, saltear el champiñón, después la cebolla, añadir el jamón, sal, pimienta, incorporar el vino. Añadir la salsa de tomate y la española. Terminar de saltear. Tiempo de cocción 15 min.

### **Salsa napolitana**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Neto:</b>
Tomate natural _____	812 g.
Tomate concentrado _____	696 g.
Cebolla _____	58 g.
Ajo _____	29 g.
Apio _____	58 g.
Azúcar _____	43 g.
Hueso de jamón _____	460 g.
Aceite _____	58 g.
Mantequilla _____	58 g.
Vino seco _____	58 g.
Sal _____	29 g.
Orégano _____	4 g.
Pimienta _____	2 g.
Laurel _____	4 hojas
Albahaca _____	4 g.
Fondo (caldo) _____	2030 g.

**Preparación:** En un recipiente pondremos agua al fuego, agregarle los tomates debiéndose hervir por espacio de 3 min. extraerlo, pelarlos y sacarle las semillas y picarlos. Pelar los ajos y la cebolla y picarlos finamente. Limpiar y pelar el apio y la zanahoria, tener el caldo preparado y hueso de jamón. Tostar y machacar pimienta, orégano y laurel. Diluir la pasta de tomate en el caldo.

**Elaboración:** En un recipiente adecuado echar aceite, dorar los huesos, añadir las especias, el ajo, cebolla, tomate natural, el caldo, el apio, zanahoria, sal, vino seco, albahaca y revolver. Dejar hervir durante 30 min. colarlo y añadir la mantequilla.

### **Sunshine aioli (da 1 taza)**

(esta es una mayonesa de ajo proveniente de provençe, modificada al adicionarle aceite de bija y jugo de limón. En esta receta se utiliza mayonesa elaborada industrialmente en vez de utilizar huevos crudos para hacerla con el fin de evitar el riesgo de contaminación con salmonella. Sunshine aioli resulta deliciosa si se le añade a sopas de pescado,

vegetales asados en parrilla y alimentos del mar. También con carnes asadas en parrilla.)

6 a 8 dientes de ajo, machacados  
¼ cucharadita de sal  
Pimienta negra recién molida, al gusto  
Pimentón picante, al gusto  
1 taza de mayonesa  
2 cucharadas de aceite de bija  
1 a 2 cucharadas de jugo fresco de limón

1. En un recipiente grande, una el ajo con la sal utilizando un tenedor. Añada la pimienta negra, el pimentón picante y la mayonesa. Añada, mientras revuelve, el aceite de bija, poco a poco.

2. Añada, mientras revuelve, el jugo de limón. Dele el punto añadiendo sal y jugo de limón, al gusto. Tápela y póngala en el refrigerador hasta el momento de servirla. El aioli se mantendrá fresco, en el refrigerador, por varias semanas.

### **Relish de frutas tropicales (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Cebolla	30 g
Tomate fresco	50 g
Maicena	20 g
Fruta bomba	50 g
Mango	50 g
Vino blanco	30 ml
Naranja	2 unid.
Piña	50 g
Azúcar	50 g
Mantequilla	20 g

#### **Elaboración**

Saltear la cebolla en jardinera fina y los tomates pelados (sin semilla), en mantequilla. Espesar con maicena. Pasar por la batidora y dejar enfriar. Cortar las frutas en brunesa pequeña y mezclar con salsa de tomate, jugo de naranja y limón. Sopas, cremas y potajes

Mediterráneos, cubanos, soperos, es casi lo mismo y así debe ocurrir en los restantes pueblos del mundo, con tan universal alimento que identifica cada cultura. Lo importante es poner algo al fuego, que se tenga al alcance de la mano para comer. Por lo general como entrantes, excepcionalmente como platos principales o únicos, las sopas y potajes calientes elaborados con diversos productos y condimentos, forman parte de la dieta cotidiana de los cubanos, a pesar de su evidente contradicción con el clima tropical y el régimen alimentario en su conjunto. "bienaventurado el que ha criado hijas, pues tendrá vejez y sopa seguras", sentencia un proverbio anónimo. Cuando encabezan el menú de una buena mesa, su calidad y variedad deben guardar correspondencia con cada ocasión. Así se presentan las siguientes composiciones que resumen orígenes, gustos y géneros de tan gratos platos.

### **Salsa oriental de tamarindo (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Mantequilla	5 g
-------------	-----

Cebolla	20 g
Azúcar	100 g
Pulpa de tamarindo	200 ml
Vino blanco	30 ml
Caldo claro	200 ml
Vinagre	30 ml
Maicena	20 g

#### **Elaboración**

Cortada en brunesa, saltear la cebolla en mantequilla. Añadir azúcar, pulpa de tamarindo, vinagre, vino blanco y caldo claro. Reducir con la cocción. Añadir maicena diluida en vino blanco.

### **Salsa para ensalada (i)**

¼ de taza de miel, 2/3 de taza de leche, ¼ de taza de jugo de limón, ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de pimentón dulce.

Se mezclan todos los ingredientes hasta obtenerse una pasta homogénea. Se introduce en el refrigerador a fin de espesarse y se sirve junto con la ensalada de lechuga o de col.

### **Salsa para ensalada (ii)**

3 cucharadas de vinagre, 1 cucharadita de mostaza, 1 cebolla desmenuzada, ½ cucharadita de miel, 3 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de sal, pimienta.

Se mezclan todos los ingredientes, que después se vierten sobre la lechuga, que se tiene que despedazar con las manos y no con el cuchillo.

### **Salsa pipirrana (6 personas)**

#### **Ingredientes**

30grs. De hojas de lechuga trinchadas fino  
60grs. De pepino pelado, sin semillas y trinchado  
30grs. De tomate concasser y trinchado  
30grs. De pimiento rojo o verde cortado fino  
5grs. De ajo trinchado o majado en el mortero  
60grs. De cebolla cortada en brunoise  
100ml. De aceite vegetal  
50ml. De vinagre  
Sal y pimienta al gusto

#### **Procedimiento**

Mezclar todos los ingredientes en un bolo en el mismo orden en que aparecen en la receta

**Utilización:** acompañar pescados y mariscos cocidos y carnes asadas, en algunas ocasiones sustituye a la salsa vinagreta.

### **Pisto de berenjena (4 personas)**

#### **Ingredientes**

30ml. De aceite de oliva  
90grs. De cebollas cortada en rodajas  
10grs. De ajo majados en el mortero  
1 berenjena mediana cortada en dados de 2cms.  
1 pimiento verde sin semillas cortado en anillos finos  
400grs. De tomate triturado en conserva  
250ml. De agua  
15grs. De albahaca fresca trinchada fino

15grs. De perejil trinchado fino  
Sal al gusto

### Procedimiento

En un perol, caliente el aceite conjuntamente con el ajo, añada la cebolla y hágala blanchir por 2 minutos incorpore la berenjena, el pimiento y cuézalos por espacio de 3 minutos agregue el tomate triturado, el agua y continúe cocinando hasta que ebulle, baje la llama, tape el recipiente y cocine a fuego lento durante 45 minutos hasta que la berenjena ablande, remueva con frecuencia la preparación espolvoree la albahaca, el perejil, la sal y mézclelo todo muy bien sírvalo frío o caliente

**Utilización:** esta preparación de origen italiano constituye un excelente acompañamiento a escalopes empanados

**Nota curiosa:** basado en su composición, el pisto de berenjena desempeña un doble papel en el plato que se emplee (guarnición sólida y guarnición líquida) por lo que no se requiere otro acompañamiento en la presentación de la preparación.

### Salsa tártara tropical (da una taza)

1 taza de mayonesa  
1 a 2 ajíes chile jalapeños, sin semillas y bien picaditos  
2 cucharadas de pepinillos encurtidos, escurridos y bien picaditos  
2 cucharadas de alcaparras encurtidas, escurridas y bien picaditas  
2 cucharadas de aceitunas verdes sin semillas, bien picaditas  
2 cucharadas de cilantro fresco, bien picadito  
2 cucharadas de cebollinos frescos, bien picaditos  
1 cucharada de granos de pimienta verdes, escurridos y bien picaditos  
1 a 2 cucharadas de jugo fresco de limón, o al gusto  
¼ cucharadita de cáscara de limón rayada  
Sal y pimienta recién molida, al gusto  
Pimentón picante, al gusto

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente y revuélvalos hasta unirlos bien. Dele el punto añadiendo sal o jugo de limón, al gusto. La mezcla debe quedar muy bien condimentada. Tápela y póngala en el refrigerador hasta el momento de servirla. Esta salsa tártara se mantendrá fresca durante una semana.

### Salsa vinagreta (4 personas)

#### Ingredientes

2 yemas de huevo en brunoise  
90grs. De cebolla trinchada fino  
15grs. De perejil trinchado fino  
15grs. De alcaparras trinchadas fino  
15grs. De pepinillo trinchado fino  
100ml. De aceite vegetal  
50ml. De vinagre  
Sal y pimienta blanca molida

#### Procedimiento

Exprimir en un paño, las alcaparras, el pepinillo y el perejil

Mezclar en un bolo de acero inoxidable o de cristal, todos los ingredientes, excepto el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta

Añadir a la mezcla, el vinagre, el aceite y sin dejar de remover, puntee la salsa con sal y pimienta

#### Utilización:

En ensaladas frías, huevos cocidos del mismo nombre y en la actualidad sustituye a la mayonesa en muchas preparaciones del lunch

**Nota:** se sirve a temperatura ambiente, debe evitarse enfriarla. A partir de la salsa vinagreta se puede obtener otras salsas con la adición de otros ingredientes como son: crema de leche, queso u otros. Se puede emplear, el huevo duro entero (clara y yema trinchados)

## (Salsas Frías)

### Salsa aurora fría. (1/2lt).

#### Ingredientes:

400ml de salsa mayonesa.  
100ml de ketchup o salsa de tomate.  
Sal (facultativo).

#### Procedimientos:

Mezclar ambas salsas hasta que la aurora tome un color rosado uniforme. Puntee con sal al gusto si fuera necesario. Reserve la salsa en la nevera de conservación.

#### Utilización:

Acompañamiento a cócteles de pescados, de mariscos, como componentes de unturas para emparedados y ensaladas frías.

**Nota:** si se emplea salsa de tomate, se recomienda añadirle a la salsa, un poco de azúcar refinado para rebajar su acidez.

### Salsa andaluza. (1/2lt).

#### Ingredientes:

500ml de salsa aurora fría.  
50gr de pimientos morrones cortados en jardinera.  
Sal al gusto (facultativo).

#### Procedimiento:

Mezclar salsa aurora fría con los pimientos. Puntee con sal al gusto si fuera necesario. Reserve la salsa en la nevera de conservación.

#### Utilización:

Acompaña cócteles de pescados, mariscos y se emplea en ensaladas frías compuestas como componente.

### Blanqueta.

#### Procedimiento base.

Cortar en dados de 5 a 6 cm, carne de res de primera. Salpimentar las piezas. Sellar ligeramente sin dejar que tome color la carne. Añadir cebolla y zanahoria trinchada más un bouquet garní y rehogar. Incorporar un fondo(caldo corto) hasta que cubra las piezas de carne y dejar cocer hasta que comience a ebullición. Bajar la llama a fuego medio y cocer tapado hasta que la carne este casi blanda. Extraer un poco del fondo de cocción, colarlo y elaborar una salsa veloute. Añadir la veloute a la

preparación, dejar cocer hasta que termine de ablandar la carne. Preparar una liga fina y en el último momento verterla, ligar bien y dejar cocer un minuto más. Puntear con sal y pimienta si fuera necesario y perfumar con vino reducido. Servir en plato soperó con la guarnición aparte.

**Nota:** Las blanquetas también pueden elaborarse con pollos y se acompañan con tostadas de pan. En algunos países no elaboran la salsa veloute, sino que se deja reducir el fondo de cocción por más tiempo, pero se termina siempre con una liga fina.

### **Carbonada. (4 personas).**

#### **Ingredientes:**

800gr de carne de vacuno en dados.  
50ml de aceite vegetal.  
50gr de harina de trigo (opcional).  
100gr de cebolla trinchada fina.  
1 bouquet garní.  
1 cerveza de 330ml.  
1lt de fondo oscuro de vacuno.  
Sal y pimienta.

#### **Procedimientos:**

Salpimentar la carne, enharinarla y sellarla hasta dorarla en un recipiente de doble fondo. Extraiga la carne e incorpore a la grasa, el ajo, la cebolla, el tomate, ponga nuevamente la carne y sin dejar de remover, añada la canela molida, y el fondo oscuro. Cocine con el recipiente tapado hasta que ablande la carne. Rectifique el punto de la preparación.

**Nota:** Acompañe esta preparación con vegetales cocidos a la inglesa u otra guarnición que usted desee.

### **Chilindrón de cordero. (8 personas).**

#### **Ingredientes:**

3kg de carne de cordero troceada con o sin hueso.  
2lt de marinada para animales de caza.  
100ml de aceite vegetal.  
30gr de ajo trinchado o majado en el mortero.  
200gr de cebolla trinchada.  
100gr de ají pimiento rojo y verde en jardinera.  
1lt de vino tinto seco.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimientos:**

Marinar la carne de cordero por varias horas para disminuir el olor fuerte que posee este tipo de carne. Extraer el cordero de la marinada y sellarlo hasta dorar las piezas. Sin dejar de remover, añadir el ajo, la cebolla y el pimiento trinchado. Mojar la preparación con el vino tinto, tapar el recipiente y cocer a fuego lento durante 1 hora y media. Puntear con sal y pimienta.

**Nota:** Originalmente esta receta se elaboraba así, pero se le han ido adicionando otros ingredientes como son: pasta de tomate, puré de tomate o una salsa criolla e inclusive existen lugares donde se le da un sabor ligeramente picante. Esta preparación también se puede elaborar con pollo, pero con el empleo de un fondo de ave, y a la cual no es necesario marinar las piezas.

### **Fricandó. (8 personas).**

#### **Ingredientes:**

1,5kg de carne vacuno en dados de 50gr de peso.  
100ml de aceite vegetal.  
100gr de harina de trigo.  
20gr de ajo trinchado o majado en el mortero.  
200gr de cebolla trinchada o en bastones.  
700gr de tomate concasé triturado.  
5 o 10gr de canela molida.  
1,5lt de fondo oscuro.  
Sal y pimienta.

#### **Procedimientos:**

Salpimentar la carne, enharinarla y sellarla hasta dorarla en un recipiente de doble fondo. Extraiga la carne e incorpore a la grasa, el ajo, la cebolla, el tomate y ponga nuevamente la carne sin dejar de remover, añada la canela molida, y el fondo oscuro. Cocine con el recipiente tapado hasta que ablande la carne. Rectifique el punto de la preparación.

**Nota:** Cuando esta preparación se presenta va acompañada de arroz pilaf. Se puede elaborar con carne de cordero o usted puede emplear otro tipo de guarnición.

### **Fricase a la criolla. (procedimiento base).**

Trocear la carne de pollo, vacuno, cerdo o conejo. Salpimentar. Sellar la carne seleccionada hasta dorarla. Perfumar con vino seco. Añadir la salsa criolla o los ingredientes que componen dicha salsa y mezclar bien. Incorporar fondo de ave o caldo corto. Cocer en recipiente tapado por espacio de 30 minutos. Puntear con sal y pimienta si fuera necesario. Servir la preparación con la guarnición deseada.

### **Fricase a la francesa.**

Cortar en dados de 5 a 6 cm, carne de res de primera. Salpimentar las piezas. Espolvorear la carne con harina de trigo. Sellar ligeramente sin dejar que tome color la carne. Añadir cebolla y zanahoria trinchada más un bouquet garní y rehogar. Incorporar un fondo (caldo corto) hasta que cubra las piezas de carne y dejar cocer hasta que comience a ebullición. Bajar la llama a fuego medio y cocer tapado hasta que la carne este casi blanda. Dejar cocer hasta que termine de ablandar la carne. Preparar una liga fina y en el último momento verterla, ligar bien y dejar cocer un minuto más. Puntear con sal y pimienta si fuera necesario y perfumar con vino reducido. Servir en plato soperó con la guarnición aparte.

**Nota:** Se elabora igual que la blanqueta, con la diferencia que la carne se polvorea con harina de trigo antes de sellarla y no se elabora salsa veloute para espesar el líquido de la cocción, debido a que el mismo va espesando con la harina utilizada al inicio de la preparación.

### **Goulash. (6 personas).**

#### **Ingredientes:**

1kg de carne vacuna en dados de 50gr.  
80ml de aceite vegetal.  
150gr de cebolla trinchada fina.  
20gr de ajo trinchado.  
15gr de paprika.  
60gr de harina de trigo cernida.  
600gr de tomate con casé triturado.  
1,5lt de fondo oscuro de vacuno.  
1 bouquet garní.



500ml de vino tinto seco reducido.  
Sal y pimienta al gusto.

#### **Procedimientos:**

Sellar la carne hasta dorarla en el aceite. Incorporar la cebolla hasta hacerla blanchí y el ajo. Polvorear la paprika, la harina de trigo, mezclar bien. Añadir el tomate y sin dejar de remover, el fondo oscuro y el bouquet garní. Tapar el recipiente y cocer a fuego medio por espacio de 2 horas en el horno a 200 grado celcius o sobre la hornilla. Destapar el recipiente, perfumar con el vino reducido y puntear con sal y pimienta.

**Nota:** En este plato de origen húngaro se pueden adicionar papas o zanahorias torneadas o ambas, que constituyen la guarnición sólida de esta preparación. Estos dos vegetales pueden cocerse aparte a la inglesa y servirse de la misma forma o al lado de la carne, rociada con la salsa.

#### **Salsa golf. (1/2lt).**

##### **Ingredientes:**

450ml de salsa aurora fría.  
5gr de paprika.  
30ml de brandy.  
5ml de salsa inglesa.

#### **Procedimientos:**

Mezclar la paprika el brandy y la salsa inglesa con la salsa aurora fría. Conservar en la nevera.

#### **Utilización.**

Cócteles de pescados y mariscos fríos.

#### **Salsa indiana. 1/2lt).**

##### **Ingredientes:**

450ml de salsa mayonesa.  
20gr de cebolla trinchada brunoise.  
25gr de cebollino trinchado.  
3gr de polvo curry.  
Sal al gusto.

#### **Procedimientos:**

Adicionar a la salsa mayonesa el resto de los ingredientes por su orden y sin dejar de batir hasta que obtenga un color anaranjado pálido, producido por el polvo curry. Poner la salsa en la nevera de conservación.

#### **Utilización:**

En la india se utiliza para acompañar cócteles fríos al igual que las salsas anteriores.

#### **Salsa ketchup. (2 lt).**

##### **Ingredientes:**

2lt de pasta o puré de tomate.  
100ml de vinagre.  
100gr de azúcar.  
2lt de caldo corto.  
5gr de clavo de olor.  
2 hojas de laurel.  
3gr de pimienta en grano.  
Sal.

#### **Procedimientos.**

Elaborar una gástrica en la que el azúcar se caramelice hasta tomar un color ámbar. Añadir el tomate en pasta o en puré, el caldo corto, el clavo de olor, el laurel y la pimienta en grano. Bajar la llama y cocer a fuego medio hasta reducir el 50% del volumen. Puntear con la sal y cocinar 1 minuto más. Colar la salsa, dejar refrescar y conservar en botellas esterilizadas en el refrigerador.

#### **Utilización:**

Es de gran utilidad en el area fría, como untura para emparedados, componente de salsas como la cóctel y salsas rosadas derivadas de la salsa mayonesa, es una salsa acompañante de croquetas preparadas y hamburguesas, así como de tamales en hojas.

#### **Salsa mayonesa. (1lt).**

La salsa mayonesa se encuentra relacionada entre las salsas básicas y es considerada la salsa principal del area fría de una cocina, debido a que esta permite combinarse con muchos ingredientes para dar origen a numerosas salsas frías, que solo no acompaña a platos del lunch, sino también a preparaciones del area caliente. Esta salsa de por sí sola, también se utiliza como acompañante de ciertos platos. Se le puede llamar mayonesa, bayonesa o mahonesa, cuidad española mahón, de donde es originaria. Cuando se creó, se elaboraba con jugo de limón, pero había que utilizarla en el día. En la actualidad, se emplea vinagre y esto hace que se prolongue el ciclo de vida a esta salsa. Usted puede elaborarla a mano con un batidor de varillas, en una batidora o en una pequeña mezcladora de la pastelería con el batidor de globo, pero no importa el utensilio o el equipamiento que emplee, el procedimiento siempre es el mismo.

##### **Ingredientes: (1lt).**

3 yemas de huevo.  
500ml de aceite.  
50ml de vinagre.  
5gr de mostaza.  
5gr de sal fina.  
2gr de pimienta blanca molida.  
10gr de azúcar blanca refina.

#### **Procedimientos:**

Batir las yemas hasta que se tornen cremosas e ir añadiendo el aceite en hilo hasta consumir la mitad. Incorporar poco a poco el vinagre, la mostaza y la pimienta. Puntear con la sal y el azúcar. Conservar en nevera de mantenimiento hasta el momento de su utilización.

#### **Nota:**

La mayonesa original se elaboraba con aceite de oliva, pero en la actualidad se utiliza cualquier otro tipo de aceite. También se pueden emplear huevos enteros, por lo que el rendimiento es mayor, pero se emplea mas aceite.

#### **Salsa mixta. (4 personas).**

##### **Ingredientes.**

30ml de salsa mayonesa.  
30ml de salsa ketchup.  
30ml de mostaza al estragón.

### **Procedimientos.**

Mezclar las tres salsas homogeneizando el color de la misma.

### **Utilización:**

Esta salsa acompaña cócteles de pescados, mariscos y filetes de pescados fríos.

### **Salsa mosquetero. (20 personas).**

#### **Ingredientes:**

50gr de escalonias o cebolla en brunoise.  
100ml de vino blanco seco.  
5ml de vinagre.  
250ml de jugo de vacuno.  
500ml de salsa mayonesa sin sazonar.  
120gr de cebollino trinchado fino.  
Sal y pimienta blanca al gusto.

### **Procedimientos:**

En un recipiente de doble fondo, poner a reducir las escalonias o cebollas trinchadas, el vino y el vinagre hasta que quede casi seca. Añadir el fondo del vacuno, mezclar bien y dejar reducir 2 o 3 minutos más, dejar enfriar y unirlo con la salsa mayonesa. Salpicar la salsa con el cebollino trinchado y puntear con la sal y la pimienta. Reservar esta salsa en un lugar fresco debido a que se sirve a temperatura ambiente.

### **Utilización:**

Acompañamiento de carnes de vacuno frío (solomillo).

### **Salsa mil islas. (6 personas).**

#### **Ingredientes:**

100ml de salsa mayonesa.  
30ml de crema de leche.  
10ml de ketchup.  
5ml de jugo de limón.  
5 aceitunas fileteadas.  
Unas gotas de salsa inglesa.  
Unas gotas de salsa tabasco.  
Sal y pimienta al gusto.

### **Procedimientos:**

En un bol de acero inoxidable mezclé la mayonesa con todos los ingredientes, excepto la sal y la pimienta. Continúe batiendo y puntee la salsa. Resérvela en la nevera hasta la hora de servirla o se puede preparar al momento.

### **Utilización:**

Acompaña ensaladas frías a partir de vegetales, cócteles de pescados y de mariscos.  
Preparaciones con salsas.  
1. Goulash.  
2. Fricando.  
3. Carbonada.  
4. Chilindrón de cordero.  
5. Fricase a la criolla.  
6. Blanqueta.  
7. Fricase a la francesa.  
8. Mariscos salseados.

### **Mariscos salseados.**

### **Procedimiento base.**

Aplicar al marisco el corte según la receta en crudo. Salpimentar las piezas. Saltear en mantequilla o aceite vegetal. Flamear con brandy, coñac, whisky o ron. Incorporar vino blanco o seco y dejar reducir el vino. Añadir la salsa correspondiente, dejar cocer 2 o 3 minutos más y puntear si fuera necesario. Servir la preparación en plato para pescado con la guarnición al lado. Los mariscos salseados se elaboran a la orden por lo que no se deben preparar con antelación debido a que pierden su jugosidad. **Nota:** Los enchilados tanto de pescados como de mariscos al puntearlo se le deben añadir salsa picante o una mayor cantidad de pimienta molida de lo acostumbrado. El aporreado de pescado se elabora a partir del producto previamente cocido, se le adiciona fondo de la cocción del pescado y no se flamea, además siempre el pescado es desmenuzado antes de comenzar de elaborar esta preparación.

### **Mayonesa con naranja. (10 personas).**

#### **Ingredientes.**

500ml de salsa mayonesa.  
120ml de jugo de naranja dulce.  
15gr de cáscara de naranja rallada.

### **Procedimientos:**

Incorporar el zumo de naranja y ralladura a la salsa mayonesa sin dejar de remover hasta que la salsa obtenga un color amarillo homogéneo.

### **Utilización:**

Esta salsa es especial para espárragos y mariscos fríos.

### **Salsa nicoise. (1/2lt).**

#### **Ingredientes:**

450ml de salsa mayonesa.  
20gr de puré de anchoas.  
15ml de salsa de tomate.  
10gr de estragón fresco trinchado.

### **Procedimientos.**

A la salsa mayonesa se le adiciona el resto de los ingredientes en el mismo orden sin dejar de remover con cuchara de madera. Reservar la salsa en la nevera de conservación.

### **Utilización.**

Pescados fríos, aunque se pueden usar en mariscos fríos.

### **Salsa rosa. (1/2lt).**

#### **Ingredientes:**

300ml de salsa aurora fría.  
25ml de jugo de naranja.  
15ml de cognac.  
70ml de ketchup o salsa de tomate.  
100ml de nata líquida.  
5gr de sal.

### **Procedimientos:**

A la salsa aurora fría, añádale el resto de los ingredientes en el mismo orden que aparecen y removiendo suavemente

con una cuchara de madera hasta que adquiera color homogéneo la salsa.

**Utilización:**

Se utiliza para acompañar cócteles fríos y ensaladas de verduras de todo tipo.

**Salsa rusa (1/2lt).**

**Ingredientes:**

400ml de salsa mayonesa.  
30ml de ketchup o salsa de tomate.  
15gr de caviar rojo.  
15gr de pimientos morrones trinchados (opcional).  
5ml de mantequilla de langosta.  
Sal al gusto.

**Procedimientos:**

Añadir a la mayonesa el resto de los ingredientes sin dejar de remover. Puntear la salsa con la sal y conservarla en el refrigerador.

**Utilización:**

Destinada para acompañar cócteles fríos de pescados y mariscos, pero mezcladas con yemas de huevo cocidos, forma también parte en huevos rellenos.

**Salsa de cóctel. (10 persona).**

**Ingredientes:**

400ml de salsa ketchup.  
50ml de salsa tabasco.  
50ml de zumo de limón.  
5ml de salsa inglesa.  
5gr de sal. (facultativo).

**Procedimientos:**

Adicionar a la salsa ketchup el resto de los ingredientes. Mezclar bien la salsa, puntear con la sal y reservar en la nevera.

**Utilización:**

Es la salsa tradicional e ideal para conformar el cóctel de ostiones.

**Salsa tártara. (1/2lt).**

**Ingredientes:**

400ml de salsa mayonesa.  
30gr de pepinillos encurtidos y trinchados finos.  
30gr de alcaparras trinchadas finas.  
30gr de perejil trinchado fino.  
4 yemas de huevo duro cortadas brunoise o tamizadas.  
Sal al gusto.

**Procedimientos:**

Exprimir en un paño el pepinillo, la alcaparra y el perejil (independiente) a los dos anteriores para evitar que la salsa quede demasiado ácida. Mezclar la salsa mayonesa con los ingredientes y puntear con la sal. Conservarla en la nevera hasta el momento de utilizarse.

**Utilización:**

Constituye una salsa clásica para acompañar cócteles de pescados y sobre todo de mariscos.

**Nota:** la salsa remolada se elabora con los mismos ingredientes que la salsa tártara, excepto en las yemas de huevo y tiene el mismo empleo que esta.

**Salsa tirolesa. (4 persona).**

**Ingredientes:**

200ml de salsa mayonesa.  
20ml de cebolla trinchada en brunoise.  
20ml de salsa de tomate.  
15gr de perejil trinchado.  
Sal y pimienta al gusto.

**Procedimientos:**

Añadir la cebolla, la salsa de tomate y el perejil a la salsa de mayonesa y mezclar bien.

**Utilización.**

Puede acompañar cócteles de pescados, mariscos y como componentes de ensaladas frías.

## *(Salsas y cremas para postres)*

---

**Crema de almendras. (6 personas).**

**Ingredientes:**

300ml de crema de leche.  
30ml de amaretto (licor de almendra.)  
30gr de azúcar blanca refino.  
100gr de almendras laminadas y tostadas.

**Procedimientos:**

Vierta la crema en un bolo, el licor y el azúcar, bata la mezcla hasta que este espumosa. Incorpore las almendras tostadas y mezcle bien. Reserve la crema en la nevera.

**Utilización:**

Acompañar frutas como melocotones, peras, manzanas, tartas abiertas, etc.

**Crema al arak. 6 personas.**

**Ingredientes:**

250ml de crema de leche.  
2 yemas de huevo.  
30gr de azúcar refino.  
50ml de arak (aguardiente de fuerte graduación) o de licor de anís.

**Procedimientos:**

Mezclar todos los ingredientes en un perol de acero inoxidable y batir vigorosamente. Llevar el perol a fuego lento y continuar removiendo hasta que la salsa espese ligeramente. Esta salsa se puede servir fría o caliente.

**Utilización:** helados y frutas cortadas en supremas.

**Crema al limón.**

**Ingredientes:**

250gr de queso blanco fresco trinchado.  
60gr de azúcar blanca refino.  
5ml de vainilla.  
15ml de zumo de limón.

### **Procedimientos:**

Unir en un bolo todos los ingredientes excepto el zumo de limón, mézclelos bien hasta homogeneizar la preparación, añada el zumo de limón y termine de mezclar. Lleve la crema a la nevera de conservación por espacio de una hora y sírvala fría.

### **Utilización:**

Constituye un acompañamiento de ensaladas de frutas y frutas no cítricas.

### **Crema de chantilly. (4personas).**

#### **Ingredientes:**

200ml de crema de leche.  
50gr de azúcar lustre.

#### **Procedimientos:**

En un bolo de acero inoxidable, batir la crema de leche junto con la azúcar a punto de merengue. Colocarla en el frío por 1 hora aproximadamente para que adquiera mas consistencia, a esta crema se le puede añadir sabores como: chocolate, fresa, vainilla, café, etc.

#### **Utilización:**

Sirve para acompañar numerosos postres de helados, tartáletas, rellenos de tortas y recubrir las mismas, rellenos de eclair, profiteroles, decoración de tartas abiertas. En la actualidad sustituye al merengue en muchos postres.

### **Crema inglesa. (1,5lt.)**

#### **Ingredientes:**

1lt de leche.  
5ml de vainilla.  
10 yemas de huevo.  
200gr de azúcar blanca refino.

#### **Procedimientos:**

Poner a calentar la leche con la vainilla hasta que empiece a hervir. En un bolo de acero inoxidable o de cristal payre, poner las yemas de huevo, el azúcar y mezclarlo bien. Llevar el bolo al fuego lento y verter la leche hirviendo a la mezcla de las yemas con el azúcar poco a poco, batiendo constantemente con una cuchara de madera sin que llegué a hervir y se deja de batir cuando la crema nape la cuchara. Pasar la crema por el colador chino.

#### **Utilización:**

Acompaña tortas de genovesas y pío de frutas.

### **Crema pastelera. (1,5lt.)**

#### **Ingredientes:**

1lt de leche.  
5ml de vainilla.  
6 yemas de huevo.  
200gr de azúcar.  
100gr de harina de trigo cernidas.

#### **Procedimientos:**

Proceda del mismo modo que la crema inglesa, pero debe mezclar la harina de trigo con las yemas de huevo y el azúcar, a diferencia de la crema anterior, esta preparación

se deja ebulir por 2 o 3 minutos y cuando se retira del fuego se le espolvorea un poco de azúcar lustre.

#### **Utilización:**

Relleno de tartas abiertas y tartáletas.

### **Almíbar. (1lt.)**

#### **Ingredientes:**

500gr de azúcar blanca refino.  
1lt de agua.  
50gr de corteza de naranja o limón.

#### **Procedimientos:**

Poner en un perol, el agua y el azúcar y dejar cocer hasta que se disuelva bien el azúcar y dejar cocer por unos 10 minutos o hasta que espese ligeramente, este sirope puede saborizarse durante su elaboración. Se le dan diferentes concentraciones, según el empleo que se le vaya a dar.

#### **Utilización:**

Empapar panetelas en el montaje de tortas, brioches, panes de glorias, buñuelos de harina, de yuca, de yuca-boniato, de yuca-boniato-malanga, frituras dulces de maíz, dulces derivados de la masa de huevo real y como componente del merengue italiano.

**Nota:** Los almibares se pueden saborizar con: canela, licores, rones, etc. Y su textura es más ligera que la del sirope.

### **Salsa al whisky.**

#### **Ingredientes:**

15gr de jalea de grosellas.  
50gr de pasta de almendras trinchadas finas.  
100ml de whisky.  
200ml de crema de leche.

#### **Procedimientos:**

Derrita la jalea de grosellas, añada la pasta de almendras o trinchadas, mezcle bien con una cuchara de madera y retire del fuego. Incorpore el whisky y deje enfriar. Añada la crema poco a poco y vaya batiendo suavemente hasta homogeneizar la salsa.

#### **Utilización:**

Acompañamientos de frutas en supremas y macedonias de frutas.

### **Salsa a la canela. 6 personas.**

#### **Ingredientes:**

300ml de crema de leche ligera.  
300ml de leche.  
30gr de canela molida.  
6 yemas de huevo.  
90gr de azúcar blanca refino.

#### **Procedimientos:**

Mezcle la crema, la leche y la canela y llévelos a ebullición y retire del fuego. En otro recipiente ponga las yemas y el azúcar, bata vigorosamente e incorpore la leche, la crema y la canela y ponga al fuego medio removiendo de vez en cuando.

#### **Utilización:**



Acompaña numerosos postres, sobre todo los que contienen manzana.

### **Salsa al caramelo. 6 personas.**

#### **Ingredientes:**

200ml de crema de leche ligera.  
80gr de azúcar blanca refino.  
5ml de vainilla.  
30gr de mantequilla fría en dados.

#### **Procedimientos:**

Poner en un perol, todos los ingredientes, excepto la mantequilla y dejar que bulla. Incorporar la mantequilla trozo a trozo sin dejar de remover y cocer hasta que la salsa espese un poco. Sírvala caliente o fría. (temperatura ambiente).

#### **Utilización:**

Acompañamiento de helados y de supremas de frutas, pudines de pan.

**Nota:** Existen otras salsas al caramelo que se elaboran siguiendo el mismo procedimiento que estas, pero utilizando otros ingredientes aparte de los que se relacionan en esta preparación.

### **Coulis de frutas. (procedimiento base).**

#### **Ingredientes:**

400gr de la fruta seleccionada. (jugosa o carnosa).  
175gr de azúcar blanca refino o lustre.  
30ml de un licor (facultativo).

#### **Procedimientos:**

Extraer las supremas de las frutas seleccionadas.  
Mezclar las supremas trinchadas con el azúcar.  
Pasar la mezcla por el colador chino, español o licuarla.  
Añadir el licor si se utiliza.

#### **Utilización:**

Acompañamientos de buñuelos de piña, de manzana o de albaricoques terminados con una pasta de freír o pasta orly y fritos en grasa.

**Nota:** si se elabora con piña, naranja o toronja puede incorporársele crema de leche ligera para que el coulis adquiera cierta textura. En el caso de emplear frutas carnosas no es necesario utilizar crema de leche.

### **Delicia de chocolate. 0,5 lt.**

#### **Ingredientes:**

200ml de crema de leche.  
100gr de chocolate negro trinchado.  
5ml de vainilla.  
45gr de avellanas trinchadas.  
45gr de coco seco rallado.

#### **Procedimientos:**

Calentar la leche a fuego moderado, e ir añadiendo el chocolate poco a poco sin dejar de remover, incorporar por este orden el azúcar, la vainilla, las avellanas o las almendras previamente tostadas y el coco rallado. Dejar cocer la salsa a fuego lento por 5 minutos.

#### **Utilización:**

Como acompañante de helados, frutas cocidas en almíbar.

### **Salsa de café.**

#### **Ingredientes:**

500ml de leche.  
250gr de azúcar blanca refino.  
100ml de café fuerte.  
50ml de crema de leche.  
2 yemas de huevo.

#### **Procedimientos:**

Ponga a hervir la leche y el azúcar. Bata las yemas de huevo y sin dejar de remover, incorpore la leche azucarada, el café y llévelo al fuego lento, cuidando que no hierva para que no se corte hasta que espese. Retire la salsa del fuego, deje que tibie y añada la crema de leche mezclando todo muy bien. Cuando adquiera la temperatura ambiente reserve la salsa en la nevera de conservación.

#### **Utilización:**

Postres secos que se ofertan sobre todo en el almuerzo, panes dulces en los desayunos.

#### **Nota:**

Si se emplea mantequilla en pomada en vez de leche, se obtiene una crema de café que no pasa por cocción y es utilizada para vestir o rellenar la torta moka.

### **Salsa de miel.**

**6 personas.**

#### **Ingredientes:**

50gr de mantequilla.  
20gr de maicena.  
150ml de miel de abeja.

#### **Procedimientos:**

Derretir la mantequilla a fuego bajo sin dejar que hierva. Diluir la maicena en la mantequilla e incorporar la miel poco a poco hasta mezclar bien todos los ingredientes. Dejar cocer a fuego lento unos 2 minutos.

#### **Utilización:**

Apropiada para acompañar helados y hot-cake.

### **Salsa de chocolate.**

**6 personas.**

#### **Ingredientes:**

200gr de chocolate.  
200ml de leche.  
90gr de azúcar.  
125ml de agua.  
3ml de vainilla.  
20gr de maicena.

#### **Procedimientos:**

Derretir el chocolate con el agua, aparte disuelva la fécula con la mitad de la leche. El resto de la misma, añádala al chocolate derretido, el azúcar y la vainilla y cocine a fuego moderado sin dejar de batir, incorpore poco a poco la maicena con la leche hasta que espese ligeramente, consérvelo en el refrigerador.

#### **Utilización:**

Acompaña toda clase de postres.

### **Salsa dulces sueños.**

**6 personas.**

#### **Ingredientes:**

30gr de mantequilla.  
200ml de crema de leche ligera.  
60gr de azúcar refino.  
5ml de vainilla.

**Procedimientos:**

Deje derretir la mantequilla a fuego lento. Añada la crema de leche, el azúcar, mezcle bien y deje cocer unos 10 minutos removiendo de vez en cuando. Por ultimo, incorpore la vainilla y retire del fuego.

**Utilización:**

Se emplea para acompañar supremas de frutas de colores vivos debido a su color blanquecino.

**Salsa de miel con naranja. 10 personas.**

**Ingredientes:**

250gr de mantequilla en pomada.  
250ml de miel de abeja.  
30ml de jugo de naranja dulce.  
5gr de ralladura de corteza de naranja.  
3gr de nuez moscada rallada.

**Procedimientos:**

Vierta todos los ingredientes en un bolo y mézclelos enérgicamente hasta obtener una emulsión homogénea. Guarde la salsa en la nevera de conservación.

**Utilización:**

Acompaña bizcochos, pudines y como untura de rebanadas de pan.

**Salsa de caramelo. 4 personas.**

**Ingredientes:**

200gr de azúcar blanca refino.  
50ml de agua temperatura ambiente.  
100ml de agua caliente.

**Procedimientos:**

En un perol ponga el azúcar y el agua fría, llévelo al fuego y deje que la mezcla tome un color dorado. Retire del fuego, añada el agua caliente y remueva con una cuchara de madera. Lleve nuevamente al fuego por espacio de 5 minutos o hasta que espese.

**Utilización:**

En el montaje de helados y natillas.

**Sabayón. 6 personas.**

**Ingredientes:**

6 yemas de huevos.  
60gr de azúcar lustre.  
60ml de vino marsala o jerez dulce.  
100ml de crema de leche ligera.

**Procedimientos:**

Batir las yemas, el azúcar y el vino en un bolo sobre un baño maría hasta que la mezcla adquiera una consistencia espesa y espumosa. Retirar el bolo del fuego, sin dejar de batir añada la crema de leche poco a poco hasta homogeneizar la salsa. Sirva esta salsa caliente o tibia.

**Utilización:**

Acompañamiento de frutas frescas, frutas cocidas en almíbar, pie de frutas, clafrutis, etc.

**Salsa madame. 6 personas.**

**Ingredientes:**

300ml de crema de leche ligera.  
5ml de vainilla.  
90gr de uvas pasas.  
30ml de ron blanco.  
60gr de azúcar blanca refina.

**Procedimientos:**

Llevar la crema a ebullición conjuntamente con la vainilla y las pasa y cocine por unos 10 minutos a fuego mediano. Añada el ron, el azúcar y cuézalo 10 minutos más, pero a fuego lento.

**Utilización:**

Se emplea como acompañamiento de frutas frescas y frutas cocidas en siropes.

**Sirope. (1lt.)**

**Ingredientes:**

1kg de azúcar.  
1lt de agua.

**Procedimientos:**

Poner en un perol, el agua y el azúcar y dejar cocer hasta que se disuelva bien el azúcar y dejar cocer por unos 10 minutos o hasta que espese ligeramente, este sirope puede saborizarse durante su elaboración.

**Utilización:**

Para acompañar helados y cocer frutas.

## **(Adobos)**

**Adobo tradicional o criollo (1 litro)**

**Ingredientes**

1 litro de jugo de naranja agria  
2 hojas de laurel o 5 grs. Molida  
25grs. De orégano molido o majado en el mortero  
50grs. De ajo majado  
Sal y pimienta al gusto

**Procedimiento**

En un bolo de acero inoxidable, plástico o de cristal, vertemos el jugo de naranja y es resto de los ingredientes batiendo enérgicamente hasta mezclar los mismos, rectificar el punto de sal mantener en reposo durante 30 minutos para que se homogenice el sabor del adobo antes de emplearlo debe removerse

**Utilización:** en cuba, este tipo de adobo se emplea generalmente para adobar lomos y piernas o paletas de cerdo, sobre todo, en las festividades de fin de año y para adobar bisteces y piernas de carne vacuno.

**Adobo para pescados (1 litro)**

**Ingredientes**

1 litro de zumo de limón  
30grs. De sal fina

5grs. De pimienta blanca molida

### Procedimientos

No. 1

Mezclar la sal con la pimienta en un bolo adicionar poco a poco el zumo de limón sin dejar de batir hasta que se mezclen todos los ingredientes

**Nota:** este procedimiento se emplea para adobar grandes cantidades de filetes o pescados enteros y seviches

No.2

Adicionar la sal, la pimienta molida o recién molida con el molinillo y el jugo de limón sobre la superficie del product

**Nota:** cuando se trata de pescados y mariscos grillados, así como carnes rojas, no se emplea zumo de limón porque se ennegrece la pieza en la plancha y adquiere un sabor amargo

### Adobo para aves de corral (1 litro)

#### Ingredientes

1 litro de jugo de naranja agria ó 750ml. De jugo de limón  
30grs. De ajo trinchado o majado en el mortero  
100grs. De cebolla cortada en rodajas o juliana  
Sal y pimienta al gusto

#### Procedimiento

Siga el mismo procedimiento de la elaboración del adobo tradicional

**Utilización:** como su nombre lo indica, este adobo se emplea para el pollo asado y el pavo, la oca, etc. Se recomienda utilizar el jugo de naranja agria en primera instancia y por último, el vinagre.

### Adobo para animales de caza (1 litro) (marinada)

#### Ingredientes

750ml. De vino blanco o tinto  
150grs. De cebolla cortada en jardinera  
50grs. De ajo majado en el mortero  
2 hojas de laurel  
10grs. De clavo de olor  
5 grs. De pimienta negra en granos  
10grs. De sal

#### Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes menos el vino e ir incorporándolo poco a poco y removiendo la preparación hasta verter la totalidad de vino dejar reposar la marinada por espacio de 30 minutos con el recipiente tapado removerla antes de utilizarla

**Utilización:** se emplea para marinar piezas o porciones procedentes de animales de caza (plumas o pelos) con el objetivo de suavizar el olor y el sabor de las carnes de estos animales. El tipo de vino a emplear esta en dependencia del color de la carne que se trate.

**Nota:** existen diversas marinadas, pero que difieren de la presentada en cuanto al empleo de otros ingredientes, en dependencia de los hábitos alimentarios de la región del mundo de que se trate.

## (Aliños)

### Aliño básico

Mezclar todos los ingredientes. A esta receta se le puede variar el sabor, de ahí las propuestas siguientes:

**Picante:** agregar  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de salsa inglesa,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de jugo de cebolla,  $\frac{1}{2}$  de picante y  $\frac{1}{2}$  de mostaza. Rectificar la sal y añadir una pizca de pimienta molida.

**Chiffon:** unir 3 cucharaditas de perejil, 2 cucharadas de cebolla, 1 huevo cocido y  $\frac{1}{4}$  de taza de remolacha, todo muy picadito. Rectificar el punto de sal y el de limón. Ideal para adornar col finamente picada, lechuga y pescado asado.

**Cáctchup:** añadir a la receta básica  $\frac{1}{2}$  taza de puré de tomate y 3 dientes de ajo bien majados. Sobre ensalada de espárragos, papas, etc.

$\frac{1}{2}$  taza de aceite,  $\frac{1}{4}$  taza de vinagre, 1 cucharada de azúcar,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, pimienta a gusto

### Aliño para pepino

Machacar los ajos hasta hacer una pasta, unir con la sal y el yogurt. Lavar bien los pepinos, cortar en ruedas finas, colocar sobre una fuente y echar por encima la mezcla de yogurt. Dejar en el refrigerador unas horas antes de servir. 3 dientes de ajo machacados, 1 cucharada de sal, 3 cucharadas de yogurt

### Aliño para chayote o aguacate

Hervir los chayotes, pelarlos y cortar en cuadritos. Si es aguacate, también cortarlo en cuadritos ó rebanadas. Mezclar todos los ingredientes del aliño y verter por cucharaditas sobre el chayote ó aguacate. Rectificar antes se servir.

2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de orégano tostado,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, conservas

### Aliño tailandés (6 personas)

#### Ingredientes

60ml. De zumo de limón  
60ml. De salsa de pescado  
5grs. De ralladura de limon  
5grs. De azúcar  
Sal al gusto (opcional)

#### Procedimiento

Mezcle todos los ingredientes en un bolo de acero inoxidable y puntée el aliño si lo requiere

**Utilización:** ensalada tailandesa de filete de res, pescados poché fríos y mariscos como entrantes.

### Aliño picante de coco (6 personas)

#### Ingredientes

50ml. De crema de coco neutra  
15ml. De aceite vegetal  
5ml. De salsa de pescado  
10ml. De zumo de limón

10ml. De salsa picante  
Sal al gusto (opcional)

### Procedimiento

Para elaborar este aliño proceda de la misma forma que en el aliño tailandés

**Utilización:** ensaladas de cerdo ahumado (tofu) y otras ensaladas como entrantes. Es de origen chino.

### Aliño marroquí (4 personas)

#### Ingredientes

5grs. De ajo majado en el mortero  
2grs. De comino molido  
15ml. De zumo de limón  
60ml. De aceite de oliva  
Sal al gusto

### Procedimiento

Emplear la misma técnica de elaboración que en los aliños anteriores (tailandés y picante de coco)

**Utilización:** en marruecos se emplea para aliñar ensaladas a base de carne de cordero mezclada con naranja y cebolla (ensalada marroquí) y para acompañar preparaciones de cordero al grill.

### Aliño francés (4 personas)

#### Ingredientes

3 huevos cocidos en agua (huevo duro)  
15ml. Vinagre blanco  
15grs de azúcar blanca refino  
10ml. De mostaza  
100ml. De aceite vegetal  
30grs. De perejil trinchado fino  
60ml. De crema de leche ligera  
Sal y pimienta al gusto

### Procedimiento

Trinchar en brunoise los huevos, mezclarlos con la sal, la pimienta, la mostaza y el vinagre agregar poco a poco el aceite removiendo sin detenerse, hasta consumirlo en su totalidad, añadir el perejil y la crema de leche rectificar el punto de la sal si fuera necesario mantener la salsa en la nevera de conservación

**Utilización:** aliñar cualquier tipo de ensalada de vegetales incluyendo las crudités

**Nota:** cuando se elabora éste aliño al estilo norteamericano, se sustituye la crema de leche por la salsa mayonesa y no se emplea mostaza, pero se le puede adicionar 10ml. De salsa ketchup.

## (Mojos)

### Mojo criollo (1 litro)

#### Ingredientes

200ml. De aceite vegetal o manteca  
750ml. De jugo de naranja agria  
50grs. De ajo majado en el mortero o trinchado  
5grs. De comino majado o molido  
10grs. De sal

### Procedimiento

En un recipiente adecuado con tapa, poner los productos excepto el aceite en una sartén calentar bien el aceite a fuego vivo verter el aceite caliente sobre el resto de los ingredientes y taparlo. Mantenerlo tapado por espacio de 1 minuto servirlo caliente sobre la preparación, en salsera o mantenerlo en baño de maría

**Utilización:** constituye el mojo tradicional de las masas de cerdo fritas y del pan con lechón, aunque también puede acompañar a las lonjas de cerdo asadas y a las viandas cocidas

### Mojo criollo(4 raciones)

#### Ingredientes

Aceite vegetal	40 ml
Cebolla blanca	40 g
Ajo natural	10 g
Jugo de naranja agria	2 unid.
Sal	(al gusto)

### Elaboración

Calentar el aceite. Añadirle ajo, y después cebolla cortada en juliana fina hasta blancharla. Agregar jugo de naranja agria y puntear con sal.

### Mojo criollo

Colocar todos los ingredientes en una batidora para lograr su desintegración y cocinar hasta que hierva unos tres minutos. Envasar y guardar en refrigeración. Alternativamente se puede envasar en frascos de vidrio herméticos y esterilizar en baño de agua hirviendo para conservar por un año sin refrigeración. Se consume como salsa ligera, para condimentar y adobar tipo de comida.

½ taza de jugo de naranja agria, 7 dientes de ajo, 1¼ taza de agua, orégano (plantas frescas ó especia), 1 cucharadas de sal, hierbas aromáticas (plantas frescas a gusto)

### Mojo isleño (1 litro)

#### Ingredientes

500ml. De aceite de oliva  
250ml. De vinagre  
30grs. De ajo majado al mortero  
100grs. De cebolla cortada en jardinera o juliana  
50grs. De ají pimientos rojo o verdes  
5grs. De pimentón dulce  
5grs. De orégano  
Sal al gusto

### Procedimiento

Poner en un recipiente de doble fondo: el aceite, el ajo, el orégano y el pimentón y llevarlo al fuego vivo cuando se caliente, añadir la cebolla, los pimientos y dejar cocer 3 minutos incorporar el vinagre y puntear de sal

**Utilización:** acompañar carnes cocidas, vegetales, pescados fritos, calamares, pulpo y en algunas ocasiones, mariscos, etc.

**Nota:** también se puede elaborar en el mortero sin cocerla como en las islas canarias con adición de picante.



## Mojo crudo de cebollas (1 litro)

### Ingredientes

500grs. De cebolla cortada en jardinera  
10grs. De perejil trinchado fino  
50ml. De aceite vegetal  
200ml. De jugo de naranja agria o de limón  
20grs. De ajo majado en el mortero (opcional)  
Sal a gusto

### Procedimiento

Mezclar todos los ingredientes en un bolo  
Puntar el mojo con sal dejar reposar durante una hora a temperatura ambiente, no colocarlo en refrigeración

**Utilización:** carne de cerdo frita, bisteces de cerdo, vacuno, de hígado y de carne de carey o caguama al grill

## (Marinadas)

### Marinada para escabeche (2 litros)

#### Ingredientes

1 litro de aceite de oliva  
500ml. De vinagre  
750ml. De vino blanco seco  
500grs. De cebolla cortada en media luna  
250grs. De pimientos verdes y rojos  
100grs. De aceitunas verdes sin hueso  
2 hojas de laurel o laurel molido  
10grs. De pimienta negra molida  
30grs. De sal  
Pimentón dulce al gusto (facultativo)

#### Procedimiento

En un recipiente de doble fondo, verter 100ml. De aceite, calentar y saltear ligeramente la cebolla y los pimientos. Añadir las hojas de laurel y la pimienta en granos incorporar el vino, el vinagre, el aceite restante, puntar de sal y polvorear el pimentón dulce, mezclar bien rociar inmediatamente la marinada sobre las piezas de pescado o de pollo y las aceitunas eshuesadas cuando haya adquirido la temperatura ambiente, guardar en la nevera de conservación por el tiempo que indique la receta

**Nota:** esta marinada se vierte caliente sobre el producto para que su sabor comience a penetrar lo más rápido posible en las piezas. Al estar listo el escabeche, la marinada de forma integral se utiliza como salsa acompañante. Es permitido añadirle un poco de la salmuera de la aceituna a esta marinada. El escabeche es de origen español.

### Marinada para cebiche

Existen diversos tipos de marinadas para elaborar cebiches (preparación originaria de latinoamérica) sobre todo, centro y suramérica, pero el país suramericano que se distingue por preparar este plato es el Perú, en el que constituye el plato nacional. A continuación, le daremos a conocer las recetas para preparar esta marinada en algunos países de América Latina.

### Procedimiento base y sus ingredientes (1 litro)

#### Ingredientes

1 litro de zumo de limón  
30grs. De sal fina  
10grs. De pimienta blanca molida

#### Procedimiento

Vierta todos los ingredientes en un bolo y mezclamos hasta que se disuelva toda la sal bañe el pescado cortado según receta, o los camarones o las conchas hasta que los cubra y ponga la preparación en el frío (conservación) por el tiempo que indique la receta

### Ingredientes que le adicionan algunos países a la marinada (procedimiento base)

Cuba	Cebolla
Chile	Orégano, comino y pimientos morrones
México (veracruz)	Ketchup y perejil
Perú	Granos de maíz tierno, orégano, pimiento morrones, cebolla y perejil

**Nota:** en otros países de Latinoamérica y del Caribe se elabora esta preparación, utilizando ingredientes similares a los antes citados.

## (Vinagretas tropicales)

### Vinagreta de verduras

Hervir la zanahoria pelada y picada en cuadritos; pasados cinco minutos, agregar los pedazos de calabaza también picada en cuadritos. Dejar cocer, pero sin que pierda su consistencia. Retirar del fuego y escurrir. Reservar cuatro cucharadas del caldo. En una sartén, con dos cucharadas de aceite, dorar ligeramente la cebolla y remover constantemente; añadir el resto del aceite, el vinagre, las especias secas machacadas con sal, pimienta y azúcar. Mezclar bien, agregar los vegetales, cocinar por dos minutos y retirar del fuego. Variante de vinagreta para combinar con diferentes pastas, galleta, pan y arroz blanco

4 zanahorias, 2 tazas de calabaza, 1 taza de cebolla picada, 4 cucharadas de aceite, 4 cucharadas de agua, 4 cucharadas de vinagre, especias secas (laurel, tomillo, orégano, jengibre, comino), sal y pimienta a gusto, 1 cucharada de azúcar

### Vinagreta

Unir y batir bien todos los ingredientes. Se le puede añadir huevo duro, perejil y cebolla, todo bien picadito.

3 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de vinagre, ¼ cucharadita de sal, pimienta a gusto

### Vinagre aromático

Introducir el ajo cortado y las hierbas bien lavadas en la botella de vinagre y agitar. Aromatizar el vinagre durante dos semanas y agitar eventualmente. Emplear en ensaladas, conservas de hortaliza y como saborizante en diferentes platos

3 dientes de ajo, 2 racimos de hierbas (plantas frescas a gusto), 1 botella de vinagre

### **Vinagreta de jengibre y cítrico** (da $\frac{3}{4}$ taza)

2 cucharadas de jugo fresco de lima  
2 cucharadas de jugo fresco de naranja o mandarina  
2 cucharadas de jugo fresco de limón  
2 cucharadas de vinagre de arroz  
1 cucharada de cebolletas, picaditas  
2 cucharaditas de jengibre, machacado  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo, machacado  
1 cucharada de salsa de soja  
1 cucharada de aceite oriental de sésamo  
5 cucharadas de aceite de canola  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto

1. Mezcle los jugos de lima, naranja y limón en una sartén inoxidable. Déjelos hervir hasta reducirlos a 2 cucharadas. Déjelo refrescar.

2. Vierta el jugo que quedó en la sartén en un recipiente y añada, mientras revuelve, el vinagre, la cebolleta, el jengibre, el ajo y la salsa de soja. Vaya añadiendo poco a poco y mientras revuelve los aceites, seguidamente la sal y la pimienta. Dele el punto añadiendo vinagre o sal, al gusto.

**Nota:** el sésamo (semilla oleajinosa) es el propio ajonjolí. El aceite de canola es de origen vegetal, muy saludable.

### **Vinagreta de frijol negro**

2 cucharadas de vinagre de vino tinto  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo, machacado  
 $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino molido, o al gusto  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
 $\frac{1}{3}$  taza de aceite de oliva (de sabor no muy fuerte)  
 $\frac{1}{2}$  taza de frijoles negros, blanditos  
2 cucharadas de ají pimienta rojo, bien picadito  
2 cucharadas de ají pimienta verde, bien picadito  
2 cucharadas de apio, bien picadito  
2 cucharadas de cebolla morada o cebolletas, bien picadita  
 $\frac{1}{4}$  taza de hojas de cilantro frescas, bien picaditas

1. Mezcle el vinagre, el ajo, el comino, la sal y la pimienta en un recipiente y revuelva hasta que la sal se disuelva.

2. Añada, mientras revuelve, el aceite poquito a poco, seguido de los frijoles, los ajíes pimientos, el apio, la cebolla y el cilantro. Dele el punto añadiendo sal o vinagre, al gusto.

### **Vinagreta de cilantro y maíz** (da una taza)

$\frac{1}{2}$  diente de ajo, picadito  
1 cucharadita de mostaza dijon  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
1 cucharada de jugo fresco de limón  
1 cucharada de vinagre de vino tinto  
1 ají chile jalapeño, sin semillas y bien picadito  
 $\frac{1}{3}$  taza de aceite de oliva de sabor no muy fuerte  
 $\frac{1}{2}$  taza de granos de maíz asados  
 $\frac{1}{4}$  taza de hojas de cilantro frescas, bien picaditas

1. Mezcle el ajo, la mostaza, la sal y la pimienta y únalas con un tenedor hasta obtener una pasta suave.

2. Añada, mientras revuelve, el jugo de limón, el vinagre y el chile. Añada, mientras revuelve, el aceite poco a poco, seguido del maíz y el cilantro. Dele el punto añadiendo sal o vinagre, al gusto.

### **Vinagreta de mango y menta** (da una taza)

2 cucharadas de jugo fresco de limón  
1 cucharada de vinagre de arroz  
Sal y pimienta negra recién molida, al gusto  
 $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva de sabor no muy fuerte  
 $\frac{1}{2}$  taza de mango maduro, bien picadito, con su jugo  
 $\frac{1}{4}$  taza de hojas de menta, lavadas y bien picaditas  
 $\frac{1}{2}$  a 1 cucharadita de azúcar (opcional)

1. Mezcle el jugo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta en un recipiente y revuelva hasta que la sal se disuelva.

2. Añada, mientras revuelve, el aceite de oliva, el mango y su jugo y la menta. Dele el punto añadiendo sal o jugo de limón, al gusto. Si el mango está demasiado ácido, añádale un poquito de azúcar.

### **Vinagreta fragante** (4 raciones)

Más frutas, más hierbas, más colorido, más variedad... y más salud.

#### **Ingredientes**

Vinagre	50 ml
Aceite	150 ml
Cebolla	30 g
Pimiento rojo	20 g
Pimiento verde	20 g
Perejil	10 g
Jugo de toronja	40 ml
Albahaca	2 g
Sal	(al gusto)
Pimienta	(al gusto)

#### **Elaboración**

Unir vinagre, aceite, vegetales cortados en jardinera fina e hierbas. Añadir jugo de toronja. Salpimentar. Espolvorear con perejil trinchado fino. Puede sustituirse la albahaca por romero fresco.

## **(Conservantes)**

### **Col agria**

Se seleccionan coles pesadas y frescas, se lavan y se cortan en tiras pequeñas más ó menos. Se selecciona un recipiente apropiado (plástico ó vidrio) de boca ancha. Se coloca en el fondo del recipiente una capa fina de sal. Sobre la sal se introduce un capa de tiras de col, y se comprime fuertemente con la mano, hasta alcanzar alrededor de tres centímetros. Después, se espolvorea de nuevo otra cantidad de sal y se repite la operación para colocar sucesivamente capas de col y sal, tantas veces como sea necesario. Se termina la operación con una capa de sal en la superficie del material. La cantidad total de sal será no más de dos y media cucharadas por kilogramo de col.

### **Cáetchup**

Añadir la sal, el azúcar y el vinagre al puré de tomate. El vinagre se hierve antes por dos ó tres minutos con los clavos de olor y la canela. Si se desea, puede adicionar otras especias ó plantas de condimento a gusto. Posteriormente colar e introducir caliente en el tomate. El cáetchup, así preparado, se puede almacenar en el refrigerador para consumirlo a corto plazo ó para conservarlo por más de un

año sin refrigeración, si se sigue el mismo procedimiento de envasado y esterilización descrito para el puré de tomate.

- se puede llamar cátsup, cátsup ó ketchup.
- 4 ¼ tazas de puré de tomate, 2 cucharadas de sal, 6 cucharadas de azúcar, ½ taza de vinagre, 3 ó 4 clavos de olor, una pizca de canela

### **Calabaza agri dulce**

Cocinar la calabaza cortada muy fina con la sal y el resto de los ingredientes, añadir un cuarto taza de agua. Cuando la masa esté casi blanda, adicionar el vinagre y el azúcar y se termina de cocinar hasta que adquiera una consistencia espesa. Si se desea, es posible conservar la calabaza agri dulce, por largo tiempo, sin refrigeración, si se envasa en frascos de vidrio con tapa de metal, previamente esterilizados, y se somete el producto a una esterilización en baño de maría durante 10 minutos para frascos de pequeños y medianos, y de 15 minutos para frascos grandes.

5 tazas de calabaza cortada en cuadritos, 1 cebolla pequeña, 4 dientes de ajo, 6 ajíes cachucha u otros, 1 cucharada de sal, ¾ taza de vinagre, ¾ taza de azúcar, ¼ cucharadita de jengibre en polvo, 2 ramitos de mejorana, 2 ramitos de orégano

### **Cusubé**

Antes de medir la azúcar para esta receta, triturarla un poco con el rodillo para que resulte más fina o si usted tiene una batidora, muélala en ella sin reducirla a polvo. Después, cernir la maicena antes de medirla y, añadir el azúcar, la sal, el anís machacado con vino seco y el huevo batido. Revolver hasta unir todo. Extender la masa con rodillo hasta que tenga alrededor de un centímetro de espesor. Colocar sobre una tartera engrasada, polvorear con azúcar y hornear a fuego moderado. (350 f ó 176 c) hasta que estén ligeramente doraditas (unos diez minutos). Sacarlas antes de que se enfrien, y dejarlas refrescar antes de guardarlas en un recipiente de cristal bien tapado.

1½ taza de harina de yuca ó maicena, 1 taza de azúcar blanca, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de anís en grano, 2 cucharadas de manteca derretida ó aceite, 2 cucharadas de vino seco, 1 huevo

### **Encurtido básico**

Las verduras y frutas pueden ser zanahoria, papa, coliflor, calabaza, cebolla, col y ají de cualquier tipo. Deben lavarse bien y partirse en ruedas ó cuadros y salcocharse. Los ajíes deben cortarse en la punta en forma de cruz ó pincharlos con un tenedor, si son de piel gruesa es aconsejable pelarlos. El agua, vinagre, sal y azúcar, junto con las yerbas de olor deben ponerse a hervir 4 ó 5 minutos. Las verduras se colocan en el frasco limpio al que se le pone un cuchillo de mesa para que no se reviente con el calor; se ponen 2 dientes de ajo y unas pimientas y se les vacía el vinagre hirviendo que debe cubrir apenas las verduras; mover para secar las burbujas. Se limpia el borde del frasco, se tapa de inmediato y herméticamente. Se dejan enfriar toda la noche y se guardan. Después de 5 a 7 días están listos.

8 tazas de verdura ó fruta, 4 tazas de vinagre, 2 tazas de agua, 2 cucharaditas de sal, 2 cucharaditas de azúcar, 8 dientes de ajo, pimienta en grano, laurel, albahaca u otros a gusto

### **Jugo de limón**

Colar el jugo de limón y envasar frío en recipientes herméticos; se dejan de 2 a 3 centímetros de espacio en el cuello de los envases. Introducir los frascos en un baño de agua de manera que queden sumergidos completamente y se calienta el agua hasta que comience a echar vapor, pero sin e bullir. A partir de ese momento se cuenta el tiempo. Para recipientes de 250 a 500 mililitros se espera de 10 a 15 minutos. Pasado este tiempo, retirar de la llama y enfriar los frascos por reboso de agua corriente para evitar la rotura de los envases de vidrio. Colocar etiquetas con el nombre y la fecha de elaboración. Pueden ser almacenados durante unos seis meses sin refrigeración en lugares no muy húmedos.

1 litro de jugo de limón

### **Mango en almíbar**

Seleccionar los mangos no muy maduros, pelar y cortar en tajadas ó lascas. Introducir en frascos de vidrio con cierre hermético, y dejar uno ó dos centímetros de espacio en el cuello de los envases. Cubrir con el almíbar hirviendo (mezcla del azúcar, agua, jugo de limón y las hierbas). Cerrar los frascos y seguidamente esterilizarlos en un baño de agua durante 15 a 20 minutos para envases de 500 a 1000 mililitros.

6 tazas de mango en tajadas ó pedazos, 2 cucharadas de jugo de limón, 3 tazas de agua, 2 tazas de azúcar, hierbas (plantas frescas de romero y menta)

### **Piña en almíbar**

Preparar un almíbar con la mezcla del azúcar, agua, jugo de limón y las hierbas. Introducir las secciones de piña en almíbar y hervir durante tres a cinco minutos. Introducir la fruta en frascos de vidrio con cierre hermético, y dejar uno ó dos centímetros de espacio en el cuello de los envases. Cubrir con el almíbar caliente, cerrar los frascos y esterilizar en un baño de agua durante 15 a 20 minutos para envases de 500 a 1000 mililitros. Contar el tiempo a partir de que el agua hierva a borbotones y esta debe cubrir los envases. Almacenar la conserva de piña en cualquier lugar no muy húmedo después de identificar con el nombre y la fecha de elaboración. Conservar el producto esterilizado por un año en frascos herméticos sin refrigeración.

4 tazas de piña (pelada y cortada en tajadas ó piezas), 3 cucharadas de jugo de limón, hierbas (plantas frescas de romero y menta), 3 tazas de agua, 3 tazas de azúcar

### **Puré de tomate**

Seleccionar tomates firmes, de piel lisa y color rojo brillante, se cortan en cuartos y se cocinan sin agua por breve tiempo. La masa de tomate caliente, se pasa por la batidora ó colador y se cuela para eliminar las semillas. Se agregan dos cucharadas de sal por litro. Se envasa caliente en botellas esterilizadas, con ayuda de un embudo y se dejan dos centímetros de espacio en los cuellos de los



envases. Después, se cierran las botellas herméticamente. No se recomienda usar botellas grandes de 750 mililitros. Se esterilizan los envases con el puré; se colocan las botellas en una olla ó baño de agua, de manera que el agua cubra por completo los envases. La olla debe tener en el fondo una rejilla metálica para evitar la rotura de los frascos de vidrio. El tiempo de esterilización se cuenta a partir de que el agua hierva: 15 minutos para botellas de refresco ó cerveza y de 20 minutos para botellas de 500 mililitros. Se puede almacenar por más de un año sin refrigeración.

### **Pimentón de ají cachucha**

Seleccionar ajíes cachuchas sanos, preferiblemente rojos, se lavan bien y se escurren. Se cortan a la mitad y sin eliminar las semillas, se ponen a secar en una bandeja ó ensartando los ajíes como en una tendedera de ropa. Se recogen por la noche para evitar la humedad del rocío, y cuando estén secos, se muelen ó se trituran en una batidora doméstica para convertirlos en polvo. Se envasan en recipientes con buen cierre.

### **Petit – pois de chicharo**

Se escogen los granos (chicharos), se lavan y se dejan en remojo durante seis a ocho horas. Se escurren y se colocan en el interior de un recipiente de metal, sin añadir agua, como si fuéramos a hacer un flan. Se espolvorean con sal y azúcar a gusto y se introduce el recipiente en una olla de presión a la que previamente se le ha añadido alrededor de tres tazas de agua. Se coloca la olla a la llama y cuando comienza a salir vapor por el orificio, se coloca la válvula y se cocinan los granos durante 20 minutos. Después de fríos, se guardan los petit-pois en congelación.

### **Pepino encurtido**

Se cortan los pepinos en tiras de una pulgada. Se hierven durante tres minutos. Se sacan y se ponen en agua fresca durante cinco minutos. Se sacan de nuevo y se secan. Se colocan en pomos previamente esterilizados. Se hierven en un litro de agua los ajo machacado, cebolla y ají picaditos, sal y pimienta, azúcar y la cucharada de vinagre. Se refresca y se vierte sobre los pepinos. Se tapan y se dejan durante tres ó cuatro minutos antes de comerlos.

4 pepinos, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de vinagre, 1 cebolla pequeña, 1 ají, 1 cucharada de azúcar, ¼ cucharadita de sal, pimienta a gusto.

## **(Repostería)**

### **Arroz con manzana a la buena dama.**

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 4 huevos, 90 g de mantequilla, 6 manzanas cortadas en cuartos y preparadas en compota o en almíbar.

#### **Preparación:**

Se hierve el arroz al “dente” y se lava. Los huevos enteros y batidos se mezclan con el arroz en un refractario con mantequilla. Se añaden los cuartos de manzana en compota. Se cubren con arroz y se cuecen como un pastel en el horno, durante aproximadamente 15 minutos.

### **Receta básica para preparar arroz con leche.**

#### **Ingredientes:**

150 g de arroz blanco, 1 litro de leche, 150 g de azúcar, 1 cucharada sopera de mantequilla, 1 pizca de sal, la corteza de medio limón, 1 pizca de canela molida y 1 ramita de canela.

#### **Preparación:**

Se pone a hervir la leche con la canela y la corteza de limón, se vierten en ella el arroz, se remueve, se cocina a fuego muy lento de 30 a 45 minutos aproximadamente, moviendo de vez en cuando con una cuchara de palo suavemente. Se retiran la corteza de limón y la canela y se añaden el azúcar, la mantequilla y la sal. Se sigue cocinando sin dejar de mover suavemente durante 5 minutos más. Se pasa a una fuente y se espolvorea con canela molida y azúcar. Si se bate más por encima se deja que se enfríe en la fuente, se pone el azúcar con la canela molida y luego se quema con la plancha caliente.

### **Arroz a la leche de almendra. Francia.**

#### **Ingredientes:**

400 g de arroz, 1 limón, 2 hojas de laurel, 250 g de almendras peladas, azúcar al gusto.

#### **Preparación:**

Se lava el arroz y se pone en una cacerola con un poco de agua. Se le agregan un poco de sal y ralladura de cáscara de limón, 2 hojas de laurel y se cocina a fuego lento. Se muelen en la licuadora 250 g de almendra mezclando con ellas una cucharada de agua, a fin de que no se vuelva una pasta aceitosa, cuando estén bien molidas agregue azúcar. Mezcle el arroz con esta leche de almendras y cocínelo a fuego lento. Retire la cáscara de limón y el laurel antes de servir.

**Arroz con leche.** Puede prepararse tanto dulce como salado. En el primer caso, después de cocer el arroz durante 5 minutos en agua, cuélelo e incorpórelo a la leche hirviendo para completar la cocción (para 300 g de arroz se requiere un litro de leche y medio de agua, aproximadamente). Una vez cocido se edulcorará con azúcar y se aromatizará con ralladura de limón y un trocito de vainilla. Si lo desea salado, basta con salar el agua al principio y proceder después como se ha descrito para la cocción completa, sírvalo más bien al dente, sin condimentos. Es un plato sencillo, económico y saludable.

### **Arroz con leche (da 8 raciones)**

1 taza de arroz de grano corto  
1 ramita de canela (de 2 pulgadas de largo)  
3 pedacitos de cáscara de limón  
1 grano de vainilla, cortado a la mitad  
1 lata (12 onzas) de leche evaporada  
1 lata (14 onzas) de leche condensada endulzada  
1 estrellita de anís (opcional)  
½ taza de pasas, remojadas en agua tibia, para cubrir (opcional)  
½ taza de nueces, ligeramente tostadas (opcional)  
1 o 2 cucharadas de azúcar, o al gusto



Canela molida o nuez moscada recién rallada, para espolvorear

1. Para lavar el arroz, colóquelo en una sartén gruesa con agua fría hasta cubrir 2 pulgadas. Revuélvalo con una cuchara; el agua se tornará turbia. Bótele el agua y añádale más. Continúe lavando el arroz hasta que el agua salga limpia. Escúrralo y déjelo en la sartén.

2. Añada 2 ½ tazas de agua limpia, la ramita de canela, la cáscara de limón, la estrellita de anís y el grano de vainilla y déjelo que rompa el hervor a fuego intenso. Bájele la candela, tápelo, y deje que hierva a fuego lento hasta que el arroz esté blando y casi toda el agua se haya evaporado, aproximadamente 8 minutos. Revuelva el arroz de vez en cuando.

5. Saque la ramita de canela, las cáscaras de limón, el grano de vainilla y la estrellita de anís. Añada, mientras revuelve, el azúcar, al gusto. Vierta todo en un recipiente y déjelo enfriar hasta que esté a temperatura ambiente. Puede servirlo a temperatura ambiente o frío.

6. Para servir, vierta el arroz con leche en un pozuelo o en pozuelos individuales. Espolvóreele canela molida y sírvalo de inmediato.

### **Arroz con leche y frutas**

Cocinar el arroz con abundante agua y una pizca de sal, la canela en rama y la cáscara de limón hasta que esté casi seco y quede bien blando. Adicionar la leche, el azúcar y seguir cocinando hasta que se espese; revolver eventualmente para que no se pegue. Servir en porciones y dejar enfriar. Sobre el arroz con leche agregar a su gusto: canela en polvo, queso rallado y las frutas cortadas en pedazos pequeños. Después, mezclar todo en cada porción antes de colocarlo a enfriar

½ taza de arroz, 2 tazas de leche, 2 tazas de frutas frescas, 1 taza de azúcar, queso rallado (opcional), canela en rama y molida, corteza de ½ limón

### **Arroz con leche estilo cocina vasca.**

#### **Ingredientes:**

1 fuente de 150 g de arroz con leche (véase la receta de arroz con leche), 9 yemas de huevo, 50 g de mantequilla, un poco de aceite, 100 g de coco rallado, ¼ de kilo de azúcar, 1 lata de duraznos deshuesados en almíbar y un poco de agua.

#### **Preparación:**

Se baten las 3 yemas de huevo con mantequilla suavizada y el arroz con leche. Se aceita un molde y se vierte el batido. Se prepararan unas yemas de coco, con agua hirviendo y 125 g de azúcar, que se dejan en el fuego hasta que se hagan almíbar y se revuelve con la mitad del coco; cuando ya esta consistente se forman bolitas.

Se incorporan las 6 yemas de huevo restantes, un almíbar muy concentrado (preparado con 125 g de azúcar) y se hace igual que en el caso de coco, se forman bolas o yemas; el resto del coco servirá para rellenar los duraznos escurridos de su almíbar. Se presenta el arroz desmoldado en el centro de la fuente. Se colocan encima los duraznos y sobre éstos las bolitas de yemas de huevo y las de coco, alternando sus colores.

### **Arroz con piña y frutas. (china).**

#### **Ingredientes:**

2 tazas de arroz de grano corto, 3 rebanadas de piña fresca, ½ manzana, 1 pera, 2 cucharadas de manteca, 2 cucharadas de nueces picadas, 2 cucharadas de pasitas, 2 cucharadas de acitrón, 2 cucharadas de cereza cristalizada y 3 cucharadas de azúcar.

#### **Preparación:**

El arroz se cocina con 3 tazas de agua a fuego muy lento hasta que esté suave y haya absorbido el agua completamente, como cocido al vapor., se corta la piña en triángulos y se pican la manzana y la pera sin los centros. En una sartén caliente o en un wok se fríe la manteca y se agregan el arroz y el azúcar, se sofríe y se añaden las nueces y las frutas, excepto la piña; esta cocción se mantiene durante unos minutos o hasta que los ingredientes estén suaves y bien mezclados. En un platón se ponen los triángulos de piña alrededor o encima se coloca la mezcla.

### **Arrope tibio de ron (da 1 ½ tazas)**

¾ taza mas 2 cucharadas de azúcar turbinada

6 cucharadas crema batida (espesa)

8 cucharadas (1 barrita) de mantequilla sin sal

½ cucharaditas de extracto de vainilla

3 cucharadas de ron oscuro

Mezcla todos los ingredientes en una sartén gruesa a fuego mediano. Hierva hasta que obtenga un sirope espeso, aproximadamente 3 minutos. Sírvalo tibio. Puede guardar el que no utilice en el refrigerador, tapado. Se mantendrá en buen estado hasta una semana. Recaliéntelo en una sartén gruesa a fuego lento antes de utilizarlo.

### **Budín de arroz con crema inglesa.**

#### **Ingredientes:**

150 g de arroz blanco, 120 g de azúcar, 100 g de ciruelas pasas, 2 huevos, ½ rama de vainilla o extracto de vainilla.

#### **Para la crema inglesa:**

½ litro de leche, 2 yemas, 2 o 3 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de maicena, 1 rama de canela y la corteza de medio limón.

#### **Preparación:**

Las ciruelas pasas se remojan en agua templada. La leche se pone al fuego con el azúcar y la vainilla. Cuando hierva se vierten el arroz y una pizca de sal y se deja cocinar a fuego lento durante 30 minutos, removiendo a menudo con suavidad. Se extiende el arroz en una fuente y se retira la vainilla, si se usó vainilla fresca. Se añaden las ciruelas pasas y las yemas, las claras se baten a punto de nieve y se incorporan con cuidado al resto de la mezcla. El horno debe estar bien caliente. Con el resto del azúcar se prepara un caramelo, con el que se barniza el fondo del molde. Se vierte la mezcla y se mete al horno durante 15 minutos. Se deja enfriar, se desmolda y se sirve con la crema inglesa aparte. Para preparar la crema inglesa se baten las yemas en frío con el azúcar, se añaden la leche y la maicena, y se remueve despacio hasta que todo esté diluido. Se pone a

calentar en un recipiente a fuego lento y se agregan el limón y la canela, moviendo continuamente con una cuchara de madera. Antes de que suelte el hervor se retira del fuego y se continúa removimiento durante 2 o 3 minutos. Se pasa a un recipiente de vidrio y se deja enfriar.

**Budín de arroz y coco (india)**

**Ingredientes:**  
125 g de arroz blanco  
75 g de azúcar  
50 g de ralladura de coco seco  
Unos granos de anís.

**Preparación:**  
El arroz se pone a remojar durante la noche y se cuele al día siguiente. Se vierte ¼ de litro de agua hirviendo sobre el coco y se deja reposar también toda la noche. Al día siguiente se cuele el arroz y se descarta el agua, también se cuele el coco; en este caso se aparta el agua y se desecha el coco. Se hierve el arroz en esta agua de coco junto con el azúcar y el anís, durante 20 minutos en el horno a fuego lento directo. Como alternativa. El coco se puede remojar en aproximadamente ½ litro de leche caliente, y después de mezclar con el agua de coco se añade un huevo batido al arroz y al anís y se hornea; en lugar del anís se pueden utilizar 12 semillas de cardamomo.

**Bolitas de coco**

2 tazas de coco rallado  
1 pinta de helado (del sabor que lo prefiera)

- 1. Encienda el horno a 350of
- 2. Esparza el coco rallado sobre una bandeja de hornear y hornee hasta que esté ligeramente tostado (no dorado), 5 a 10 minutos. Pase el coco para un recipiente y deje refrescar.
- 3. Justamente antes de servir, coloque en coco en una bandeja. Utilice una boleadora de helado para formar bolas helado de 2 pulgadas. Mueva la bandeja para cubrir las bolas de helado con el coco tostado y utilicelas para cubrir las torticas.

**Buñuelos de yuca**

Ingredientes:	Neto:
Leche _____	1 L.
Almidón de Yuca _____	460 g.
Azúcar lustre _____	230 g.
Licor de Anís _____	50 ml.
Manteca _____	60 g.
Aceite _____	145 g.
Huevos _____	10 U.
Sal _____	2,9 g.

**Preparación:** Hacer un almidón de yuca. Echar en un bolo la leche y el almidón de yuca, batiendo bien para unirlos, colarlo e incorporarle la sal, azúcar y el licor. Cocinar a fuego lento, revolviéndolo con un batidor de alambre, a medida que va cuajando la preparación, se le añade pequeñas cantidades de manteca para evitar que se pegue. Terminada la cocción se deja enfriar, añadir los huevos uno a uno. Mezclar bien hasta obtener la masa.

**Elaboración:** Conformar los buñuelos en forma de numero 8, friéndolos en aceite caliente.

**Presentación:** En plato para postre con melado de caña, miel de abeja o almíbar a base de frutas.

**Buñuelos de navidad (4 raciones)**

Ingredientes	
Aceite	100 ml
Yuca	1 pequeña
Malanga	1 pequeña
Boniato	1 pequeño
Anís en grano	5 g
Canela en rama	1 unid.
Vainilla	(al gusto)
Harina de trigo	200 g
Huevos	1 unid
Azúcar refino	300 g
Vino blanco	(al gusto)
Sal	(al gusto)
Agua	150 ml
Dulce de coco rayado	300 g
Salsa de chocolate	50 ml

Para el almíbar:	
Azúcar refino	500 g
Agua	1 litro
Limón	1 unid.

**Elaboración**  
Elaborar salsa de chocolate según receta no. 10. Lavar, pelar y cocinar la yuca, la malanga y el boniato por separado, escurrirlos bien y hacer puré. En recipiente aparte hervir agua con anís y canela. Disponer del puré sobre mesa de trabajo y mezclar con huevos, harina y vino blanco. Añadirle cocimiento. Amasar todo hasta que el contenido se separe de la superficie de la mesa. Preparar pequeñas piezas en forma de número ocho o lacitos y freírlos en aceite bien caliente. Elaborar almíbar claro con agua, azúcar refino y limón. Cuando esté a punto de hebra, retirar del fuego y sumergir los buñuelos en la misma. Presentar en plato para postre, tres buñuelos sostenidos sobre montículo de dulce de coco rayado. Salpicar con salsa de chocolate.

**Buñuelos en almíbar**

Pelar la yuca y cocinarla en agua hirviendo sin dejar que se ablande demasiado. Antes de que se enfríe, pasarla por la máquina demoler utilizando la cuchilla fina. Amasarla con los huevos batidos, el anís, la harina de trigo hasta que no se pegue en los dedos. Formar con la masa unos cilindros de dos centímetros de diámetro y darles forma de número ocho. Freírlos en aceite caliente. Aparte, elaborar un almíbar poniendo al fuego el agua, el azúcar, el limón y la canela. Dejarlos hervir durante cinco minutos. Añadir la vainilla al bajarlos del fuego. Verter ese almíbar, ya refrescado, sobre los buñuelos al momento de servirlos

2 libras de yuca,2 huevos,1 cucharadita de sal,1 cucharadita de anís en grano,¼ cucharadita de harina de trigo, aceite vegetal para freír,2 tazas de azúcar blanca,1 taza de agua,¼ cucharadita de jugo de limón,1 pedazo de canela en rama,1 cucharadita de vainilla

### **Boniatillo**

Hervir los boniatos y reducir a puré. Hacer un almíbar ligero con el azúcar y la ramita de canela. Retirar del calor y añadir caliente al puré de boniato, poco a poco y revolver hasta unirlo yodo bien. Si se desea se pasa por la batidora para lograr una mezcla más fina. Cocinar a fuego moderado y revolver hasta que se espese. Aparte, batir las yemas y añadirles gradualmente las cucharadas de vino seco. A esta mezcla se le vierte un poquito del boniatillo, se une bien y se adiciona al resto. Volver a poner al fuego y cocinar por unos minutos, sin dejar de revolver. Se retira del calor y después de refrescarlo, se vierte en una dulcera y se polvorea con canela.

1 libra de boniato, 1 libra de azúcar, ½ litro de agua, 1 ramita de canela, 2 yemas de huevo, 1 cucharada de vino seco, ½ cucharadita de canela en polvo

### **Boniatillo con coco**

Salcochar los boniatos y reducirlos a puré, añadir la leche y el azúcar. Pasarlo todo por un colador y cocinarlo a fuego Mediano hasta que se espese. Mezclar la leche de coco con las yemas y agregarle un poco de boniatillo caliente; mezclarlo todo nuevamente y cocinarlo alrededor de media hora más ó hasta que se vea el fondo de la cazuela.

1 libra de boniato, 1 libra de azúcar blanca, 1 tazas de leche, 3 yemas de huevo, ½ taza de leche de coco, canela en polvo

### **Boniatillo con naranja**

Pelar los boniatos y cocinarlos con la sal hasta que estén blandos. Poner al fuego el agua con el azúcar, el jugo de limón y la ralladura de naranja. Cuando rompa a hervir, mezclar con el puré bien fino hecho con los boniatos calientes con el almíbar también caliente. Poner de nuevo al fuego hasta que esté ligeramente espeso. Revolver para que no se pegue. Tomar una porción de esta mezcla, ligarla con las yemas de huevo e incorporarla de nuevo al fuego. Mezclar bien. Añadir el vino seco y la mantequilla. Y dejar un rato más al fuego sin dejar de revolver hasta que tome el espesor de una pasta simple. Verter en una dulcera y polvorear con canela. Dejar enfriar antes de servir.

1 libra de boniato, 1 libra de azúcar, 2 tazas de agua, 1 naranja (el jugo), ralladura de cáscara de naranja, ½ limón, 4 yemas de huevo, 1 cucharadita de mantequilla, 2 cucharadita de vino seco, ½ cucharadita de canela en polvo, ½ cucharadita de sal

### **Bombones de zanahoria**

Cocinar al fuego muy lento la zanahoria cortada en dados, con una taza de agua y la vainilla hasta que se ablande bien. Hacer un puré y adicionar el maní tostado y molido, y la gelatina previamente disuelta con el resto del agua (que debe estar fría) y cocer durante cinco minutos. Hacer un caramelo con la miel de abejas, y sin retirar del fuego añadirle el puré de zanahoria. Mezclar, con una cuchara de madera, y continuar cocinando hasta que todo el líquido se evapore. Dejar enfriar, formar bolitas y cubrirlas con el coco rallado.

4 zanahorias grandes, 1¼ tazas de agua, 1 cucharadita de vainilla, 1 taza de maní ó ajonjolí tostado, 2 cucharadas de gelatina en polvo, ¼ taza de miel de abejas ó almíbar, ¼ taza de coco rallado

### **Brownies deliciosos**

#### **Ingredientes**

Chocolate sin azúcar: 3 onzas (3 cuadrados)

Manteca o margarina 1/2 taza

Azúcar 1-1/2 tazas

Huevos 3

Esencia de vainilla 1-1/2 cucharaditas

Harina común 1-1/2 tazas

Pacanas picado: 1 taza (opcional)

Pasas de uva para hornear Sun-Maid 1 taza (1 paquete)

**Instrucciones:** Calentar el horno a 350 °F. Enmantecar un molde de horno cuadrado de 8 in. En una cacerola grande, a fuego bajo, mezclar chocolate y manteca; calentar la mezcla hasta que se derrita, revolviendo de vez en cuando. Retirar del fuego. Agregar el azúcar; mezclar bien. Agregar los huevos y la vainilla; batir bien. Agregar la harina y revolver; hacer lo mismo con nueces (si desea) y pasas de uva, mezclando bien. Esparcir la preparación en el molde enmantecado. Hornear a 350 °F durante 40 minutos. Dejar enfriar en el molde; cortar en barras. Rinde 20 barras.

### **Cafiroleta (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Boniato	500 g
Azúcar refino	400 g
Limón	1 unid.
Canela en rama	1 unid.
Coco rayado	200 g
Huevos	2 yemas
Jugo de naranja	100 ml
Sal	(al gusto)
Agua	400 g
Vino blanco	80 ml
Canela molida	(al gusto)

#### **Elaboración**

Lavar y pelar los boniatos. Hervir los boniatos hasta que ablanden. Hacer almíbar aparte con agua, azúcar refino, jugo de limón y rayadura de cáscara de limón. También puede incorporarse al almíbar, anís estrellado al gusto. Mezclar los boniatos blandos y el almíbar en una licuadora, y pasar esta mezcla por un gibe o colador fino. Cocinar esta mezcla colada hasta que espese para incorporar las yemas (mezclándolas aparte con un poco del boniatillo), y después unir. Añadir jugo de naranja y por último vino blanco. Servir con canela molida espolvoreada.

### **Cascos de guayaba con queso borracho**

(4 raciones)

#### **Ingredientes**

Guayaba fresca	15 unid.
Azúcar blanca	900 g
Agua	1000 ml
Canela	2 ramas
Sal	(al gusto)
Queso crema	150 g



Ron añejo	30 ml
Jugo de limón	2 ml

### Elaboración

Cortar las guayabas en mitades, y limpiar de masa y semillas hasta obtener los cascotes. Hervir durante 30 minutos. Colocar en un recipiente los cascotes, canela, azúcar y sal. Cocinar los cascotes en el almíbar durante 30 minutos más a fuego lento. Dejar enfriar. En copa de coctel baja, colocar los cascotes de guayaba y decorar con una duquesa de queso crema saborizado con ron y jugo de limón.

### **Cake de limón (da 10 raciones)**

Migajas finas de pan viejo rallado, para cubrir la bandeja  
3 tazas de harina de trigo, cernida  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
½ cucharadita de sal  
8 onzas (2 barritas) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente  
2 tazas de azúcar  
4 huevos grandes  
1 taza de leche  
La cáscara de 3 limones, bien ralladas

### **Mezcla para glasear:**

½ taza de jugo fresco de limón  
¾ taza de azúcar

1. Ajuste la parrilla del horno de forma tal que quede a una distancia de un tercio de separación del fondo del horno. Ponga a calentar el horno a 350of. Engrase con mantequilla un molde estrecho de 10 pulgadas de largo. Espolvoree el pan rallado.
2. Cierna juntos el harina, la sal y el polvo de hornear.
3. En una mezcladora eléctrica, bata la mantequilla hasta que esté blandita. Vaya añadiendo gradualmente el azúcar y bata hasta que se obtenga una mezcla ligera. Añada, mientras, añada los huevos uno por uno.
4. A la menor velocidad vaya añadiendo poco a poco los ingredientes cernidos alternando con la leche (tres veces ingredientes cernidos; 2 veces leche).
5. Con la mano, añada, mientras continúa batiendo, la cáscara de limón rallada. Vierta la mezcla en el molde preparado.
6. Hornee el cake hasta que al introducir un palillo en el centro este salga seco, aproximadamente 1 ¼ horas. Saque el cake del horno y déjela refrescar 10 o 15 minutos.
7. Mientras tanto, prepare el mezcla para glasear. Vierta el jugo de limón y el azúcar en un recipiente y revuélvalos hasta que estén bien mezclados.
8. Saque el cake del molde virándola y colóquela sobre un recipiente.
9. Utilizando una brochita de repostería, barnice el cake con el mezcla para glasear de forma tal que se absorba todo.
10. Deje enfriar el cake completamente. Coloque, con la ayuda de una espátula, el cake sobre un plato o fuente. Cúbrela con una bolsa de nylon, sin que quede apretada, y déjela reposar varias horas, preferiblemente durante toda la noche de manera que el mezcla para glasear tenga tiempo de penetrar completamente hacia el interior del

cake. Cuando esté listo, la superficie del cake estará completamente seca. Córtela en cuñas y sírvalas.

### **Cake tentación de chocolate y plátanos manzanos (da 8 a 10 raciones)**

#### **Cake:**

1 libra de chocolate moderadamente endulzado  
8 cucharadas (1 barrita) de mantequilla sin sal, separada en cucharadas, a temperatura ambiente  
4 huevos grandes, separados  
4 cucharadas de azúcar granulada  
1 cucharada de maicena  
2 cucharaditas de extracto de vainilla  
¼ cucharadita de crema tártara (crema de leche con 40-50% de densidad)

#### **Cubierta de plátanos:**

1 libra de plátanos manzanos o cualquier otro tipo de plátano maduros  
2 cucharadas de jugo fresco de naranja  
3 cucharadas de mantequilla sin sal  
3 cucharadas de azúcar granulada  
1 cucharada de crema batida (espesa)  
3 cucharadas de azúcar glaseado, o al gusto  
1 cucharada de ron ligero, o al gusto  
1 onza de chocolate moderadamente dulce

1. Encienda el horno a 350of. Engrase con mantequilla un molde en forma de espiral de 10 pulgadas. Espolvoree el azúcar.
2. Prepare el cake: derrita el chocolate en baño de maría en un recipiente colocado sobre una olla de agua hirviendo. Cuando el chocolate esté completamente derretido, añádale, mientras bate, la mantequilla cucharada a cucharada. Deje refrescar ligeramente la mezcla.
3. Mientras tanto, bata las yemas de huevo con 2 cucharadas de azúcar granulada en una mezcladora a alta velocidad hasta que la mezcla tome color de marfil y que esté bien espesa, aproximadamente 5 minutos. Añada, mientras bate, la maicena y la vainilla.
4. Bata las claras de huevo, añadiendo la crema tártara después de 20 segundos, y añadiendo las 2 cucharadas de azúcar granulada restantes hasta que las yemas tengan punto de nieve. Vierta la mezcla de las yemas de huevo y el azúcar en la mezcla de chocolate. Añada, con mucho cuidado, las claras batidas.
5. Vierta, con ayuda de una cuchara, la mezcla en el molde preparado. Hornee el cake hasta que la parte de afuera esté firme y la de adentro aún suave, aproximadamente 30 minutos. Saque el molde del horno y deje refrescar el cake a temperatura ambiente. Con un cuchillo, despegue los bordes del cake del molde. El cake se hundirá un poco en el centro.
6. Mientras tanto, prepare la cubierta: pele los plátanos y córtelos en trocitos de ¼ de pulgada. Moje los plátanos con el jugo de naranja para evitar que cambien de coloración.
7. Mezcle mantequilla y azúcar en un recipiente a fuego intenso y cocínela hasta que la mezcla comience a hacerse un caramelo, 2 a 3 minutos. Añada, mientras revuelve, los plátanos y cocine, volteándolos, hasta que estén doraditos, 3 a 4 minutos. Deje enfriar bien la mezcla de plátanos.



8. Bata la crema en un recipiente frío en la mezcladora. Mientras la crema se endurece, añada el azúcar glaseado y ron al gusto. Continúe batiendo hasta que tenga una consistencia firme.

9. Con ayuda de una cuchara, vierta la mezcla de plátanos acaramelados sobre el cake. Utilizando una manga de adornar, con una boquilla en forma de estrella, forme flores con la crema batida sobre la superficie del cake. Espolvoréele chocolate por encima. Corte en cuñas y sírvalo. Este cake sabe mejor servirlo a temperatura ambiente.

### **Cake esponjoso**

Batir las yemas después de separadas de las claras hasta que estén espesas. Poco a poco añadir el azúcar mientras se sigue batiendo; agregar la ralladura y el jugo de limón. Batir las claras de huevo hasta alcanzar el punto de nieve. Introducir la mitad de las claras batidas en la primera mezcla, así como los ingredientes secos después de cernidos. Agregar el resto de las claras y mezclar ligeramente. Colocar en un molde redondo y llevar al horno a temperatura moderada durante cincuenta minutos. 6 huevos

1 taza de azúcar, ½ limón (ralladura), 2 cucharadas de jugo de limón, 1 taza de harina de castilla, ½ cucharadita de polvo de hornear, ½ cucharadita de sal

### **cake de piña (da 6 a 8 raciones)**

6 cucharadas (¾ barrita) mantequilla sin sal  
6 cucharadas de azúcar  
1 piña madura, pelada, cortada en rodajas, sin corazón

#### **Cake:**

8 cucharadas (1 barrita) de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente  
½ taza de azúcar turbinada  
3 huevos grandes  
1 cucharada de ron oscuro  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
1 cucharadita de cáscara de limón rallada  
1 taza de harina de trigo  
1 cucharadita de polvo de hornear

1. Encienda el horno a 350°F.

2. Derrita la mantequilla en una sartén de 10 pulgadas que pueda introducirse en el horno. Cubra toda la superficie del fondo y de los lados de la sartén con la mantequilla. Quite la sartén del fuego y espolvoree el fondo con el azúcar.

3. Corte la piña en rodajas de ½ pulgada. Guarde el jugo que vaya quedando. Coloque tantas rodajas como quepan en el fondo de la sartén. Corte el resto de la piña en círculos y triángulos para rellenar los espacios que queden entre las rodajas. Trabaje de forma simétrica para que tenga un decorado bonito cuando invierta el cake.

4. Coloque la sartén con las rodajas de piña a fuego intenso y cocínelas hasta que el fondo de las rodajas y el jugo que destilaron en la sartén tengan un color dorado intenso, aproximadamente 5 minutos. Para comprobar si ya está listo, levante una rodaja con un tenedor y mire la parte que da hacia abajo.

5. Prepare la masa del cake. Bata la mantequilla en una mezcladora. Añada el azúcar turbinado y continúe batiendo hasta obtener una mezcla suave. Añada, mientras bate, los huevos, uno por uno. Añada el ron, la vainilla, la cáscara de limón rallada y cualquier reserva que haya quedado de jugo de piña. Añada el harina y el polvo de hornear y bata hasta que esté bien mezclado.

6. Vierta la mezcla sobre las rodajas de piña. Coloque la sartén en el horno y hornee hasta que el cake esté firme y al introducir un palillo en el centro, éste salga seco, aproximadamente 25 minutos.

7. Saque la sartén del horno y deje refrescar el cake durante 5 minutos. Coloque un plato redondo sobre la sartén y vire el cake (échelo en el plato). También se puede dejar refrescar el cake hasta que esté a temperatura ambiente antes de servirlo, pero puede servirse tibio si así lo desea. Córtelos en cuñas para servirlo.

### **Cascos de cítricos rellenos con piña, Coco y queso crema (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Naranja, toronja o limón	4 unid.
Dulce de piña rallada	300 g
Dulce de coco rayado	300 g
Queso crema	5 unid.
Hierba buena	4 hojas

#### **Para el almíbar:**

Azúcar refinado	900 g
Agua	2 litros
Canela en rama	2 unid.
Limón	1 unid.

#### **Elaboración**

Pelar los cítricos, cortarlos en mitades, exprimirles el jugo y hervir 3 veces los cascotes, eliminando los hollejos en la última hervidura para quitarles el amargor. Elaborar almíbar con azúcar, agua, canela en rama, jugo y cáscara de limón. Cuando haya tomado punto, cocinar los cascotes en el almíbar, sacarlos, escurrirlos y dejarlos enfriar. Colocarlos en capacillos y rellenarlos con el dulce de coco en el fondo, encima dulce de piña y por último duquesa de queso crema manguado. Coronar con una guinda roja o perla de fruta bomba. Adornar con una hojita de hierba buena.

### **Caramelos de miel**

A medio kilogramo de miel agregar el jugo de un limón, dos gotas de vainilla y un vaso de agua (8 onzas). Poner esta mezcla a fuego lento y remover constantemente hasta que cuando alce la cuchara obtenga un hilo de miel. Verter sobre un mármol ó superficie muy lisa (que resista el calor), y dejar enfriar para que se endurezca y poder cortar los caramelos del tamaño deseado.

### **Canastica de arroz con leche(4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Arroz blanco	240 g
Leche	500 ml
Azúcar refinado	650 g
Vainilla	(al gusto)
Ralladura de limón	(al gusto)
Nuez moscada	(al gusto)

Canela en polvo (al gusto)

### Para las canasticas:

Harina de trigo	150 g
Agua	100 g
Huevo	3 unid.
Sal	(a gusto)

### Elaboración

Elaborar canastica, mezclando la harina con mantequilla y azúcar. Agregar tres yemas y las claras de los huevos batidas. Confeccionar "crepas" de aproximadamente 12 cm de diámetro. Colocar en moldes redondos y hornearlas. Poner a ablandar el arroz con la rayadura de limón, hasta que tome consistencia pastosa. Añadir leche y dejar cocinar un poco con la vainilla y la nuez moscada. Por último, añadir azúcar hasta que cuaje bien. Rellenar la canastica con esta mezcla. Polvorear con canela.

## COCO RALLADO

Ingredientes:	Neto:
Masa de coco rallado _____	920 g.
Azúcar refino _____	800 g.
Agua _____	2 L.
Sal _____	8 g.

**Preparación:** Tener dispuesto la masa de coco rallado y demás ingredientes.

**Elaboración:** Poner a cocinar la masa de coco rallado, con el agua requerida de 6 a 10 min. posteriormente añadir el azúcar y la sal, revolver constantemente hasta que el tome el punto adecuado.

**Presentación:** En plato de postre o fuente.

## Coco quemado

Poner a hervir el coco rallado en medio litro de agua, añadir canela en rama y el azúcar. Hervir a fuego lento alrededor de dos horas. Incorporar el vino seco y dejar refresca. Aparte, batir las yemas y mezclarlas con el dulce de coco, cocinar a fuego lento y revolver hasta que tenga el punto. Verter en recipiente resistente al calor y hornear hasta que esté doradito. Servir con maní polvoreado.

2 tazas de coco rallado, 1½ taza de azúcar blanca, 2 cucharadas de vino seco, 3 yemas de huevo, 1 ramita de canela, ½ taza de maní tostado picadito

## Confituras de frituras

Pasar la fruta por la batidora hasta obtener la pulpa. Poner los ingredientes en una cazuela y mantener a fuego lento hasta que se espese. Enfriar y mantener refrigerada. Resulta exquisito añadir, durante la cocción, en el caso de la fruta bomba un poquito de sabor de fresa, ya sea granulada (sobrecitos de refresco) ó en líquido. Otra variante de confitura deliciosa se hace con una libra de uvas, de las que venden ocasionalmente en algunos agro mercados, solo que deben ser de las más grandes, ya que se le deben quitar las semillas antes de pasar por la batidora. Otras frutas pueden usarse según el gusto, como el mango y la fresa, por ejemplo. Opcionalmente se puede añadir

arroz, maicena ó harina de trigo como espesante. Servir frío ó caliente.

1 tazas de pulpa de frutas (fruta bomba u otras) ,2 tazas de azúcar, canela ó vainilla a gusto, 1 pizca de sal

## Crema de chocolate

6 cucharadas (¾ barra) de mantequilla sin sal  
1 taza de leche evaporada  
2/3 de polvo de cocoa sin azúcar  
2 tazas de azúcar de glasear  
Una pizca de sal  
1 cucharadita de extracto de vainilla

1. Derrita la mantequilla en una sartén gruesa, a fuego mediano. Añada, mientras revuelve, la leche evaporada.
2. Retire la sartén del fuego y añada, cerniendo, el polvo de cocoa, el azúcar y la sal, revolviendo constantemente. Coloque la sartén nuevamente al fuego y deje que la mezcla rompa el hervor. Entonces baje la candela y déjela hervir a fuego lento hasta que esté espesa, aproximadamente 2 minutos.
3. Retire la sartén del fuego y añada, mientras revuelve, la vainilla. Tápelolo y mantenga la mezcla tibia hasta que vaya a servirla.

## Crisp de mango (da 8 a 10 raciones)

(esta es una receta típicamente norteamericana y su nombre parece no tener equivalente en español. Tradicionalmente se elabora con manzanas, aunque se conocen variaciones que incluyen otras frutas. La receta consiste, básicamente, en una crema de fruta con una cubierta dura de migajas de pan).

4 libras de mangos maduros (aproximadamente 6 tazas, picaditos en cuadritos)  
3 cucharadas de jugo fresco de limón  
¼ taza de azúcar granulada  
2 cucharadas de maicena  
1 cucharada de jengibre machacado

### Cubierta:

8 cucharadas (1 barrita) de mantequilla sin sal, fría, cortada en porciones de 1 pulgada  
1 taza de harina de trigo  
½ taza de azúcar granulada  
½ taza de azúcar turbinada  
½ cucharadita de jengibre molido  
½ taza de pacanas tostadas (opcional)

1. Encienda el horno a 375ºf. Engrase con mantequilla un molde de 11 x 7 pulgadas.
2. Pele los mangos y corte la masa en cuadritos de 1 pulgada. Coloque los mangos en un recipiente y añádale el jugo de limón.
3. Mezcle el azúcar, la maicena y el jengibre en un recipiente y únalo todo bien. Vierta esta mezcla sobre los mangos y revuelva. Con ayuda de una cuchara, vierta los mangos en el molde.
4. Con ayuda de una licuadora con una paleta, o de dos cuchillos, mezcle los ingredientes para la cubierta y mézclelos hasta que la mezcla tenga el aspecto de migajas de pan con porciones de mantequilla del tamaño de un

guisante en el centro. Añada las pacanas, en caso de que las utilice, y vierta, con ayuda de una cuchara, la cubierta sobre la mezcla de mango.

5. Hornee la cubierta hasta que esté dorada, 50 a 60 minutos. Retire la bandeja del horno y deje refrescar. La cubierta puede comerse tibia, pero también se prefiere a temperatura ambiente o fría.

### **Cubierta de coco para pie** (da una cubierta de 9 pulgadas)

1 ½ tazas de harina de trigo

¼ taza de coco rallado (bien fino)

¾ cucharadita de sal

2 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de mantequilla sin sal, fría, cortada en porciones de ½ pulgada

2 yemas de huevo

4 a 5 cucharadas de crema de coco enlatada

1. Vierta el harina, el coco rallado, la sal, el azúcar y la mantequilla en un procesador de alimentos. Eche a andar el procesador hasta que la mantequilla esté completamente mezclada con el resto de los ingredientes y toda la mezcla tenga un aspecto arenoso, parecida al harina de maíz.

2. Añada las yemas de huevo y la crema de coco y mézclelas hasta que la masa se una formando una bola suave, 1 a 2 minutos. Si la masa está muy seca (debe estar suave y fácil de manipular), añada un poco más de crema de coco.

3. Haga una bola con la masa y envuélvala en una bolsa de nailon. Colóquela en el refrigerador durante 1 hora, o en el congelador durante 15 minutos.

4. Encienda el horno a 400ºF.

5. Extienda la masa con ayuda de un rodillo sobre una superficie espolvoreada con harina de trigo hasta que la masa tenga 11 pulgadas de diámetro. Colóquela en un molde para pies de 9 pulgadas. Pinche el fondo con un tenedor y recorte y empareje de forma elegante los bordes. Cubra la masa con papel de aluminio y coloque sobre este algún peso (pesos para hornear, arroz, frijoles)

6. Hornee la cubierta a ciegas durante 12 a 15 minutos. Retire los pesos y el papel de aluminio (ver nota). Continúe horneando hasta que esté doradita, aproximadamente 5 minutos. Saque la cubierta del molde y déjela refrescar.

**Nota:** hornear a ciegas significa hornear la cubierta del pie sin relleno. La cubierta se coloca en un molde y se cubre con un papel de aluminio sobre el cual se coloca algo que pese para hacer presión sobre la masa mientras se hornea con el fin de que haga burbujas. El papel y el peso se retiran en los últimos 5 minutos para permitir que la masa se seque completamente.

### **Crema de chocolate y mandarina** (da ¾ taza) (se utiliza con el soufflé de coco, también con helado o con frutas)

1/3 taza de crema batida (espesa)

4 onzas de chocolate moderadamente endulzado

1 a 2 cucharadas de licor de mandarina

1. Caliente la crema en una sartén gruesa pequeña a fuego moderado. Añada, mientras revuelve, el chocolate y cocínelo a fuego lento hasta que esté completamente derretido, aproximadamente 3 minutos.

2. Añada, mientras revuelve, el licor de mandarina, al gusto. Sírvasse tibio. La crema puede guardarse, tapada, en el refrigerador. Recaliéntela a baño de maría.

### **Crème brûlée de café cubano** (da 6 raciones)

(se le denomina “café cubano” al café expreso, fuerte)

1 ½ tazas de crema batida (espesa)

1 grano de vainilla, cortado a la mitad, o 2 cucharaditas de extracto de vainilla

1 taza de café cubano fuerte, o café espresso

½ taza de azúcar granulada

1 taza de azúcar turbinada

1. Encienda el horno a 325ºF. Tenga listos 6 moldecitos de 6 onzas cada uno.

2. Cocine la crema batida y el grano de vainilla en una sartén gruesa a fuego moderado. Caliente la crema poco a poco. Apague la candela y deje reposar la crema 10 minutos. Sáquele el grano de vainilla, enjuáguelo, séquelo y guárdelo, puede utilizarlo una o dos veces más. (si utiliza extracto de vainilla, añádaselo a las yemas de huevo.) Añada, mientras revuelve, el café y caliente la mezcla, pero no la deje hervir.

3. Mientras tanto, ponga a hervir 1 litro de agua.

4. Una las yemas de huevo, el extracto de vainilla (en caso de que lo utilice en lugar del grano de vainilla) y el azúcar granulada en un recipiente grande y revuélvalo hasta que todo quede bien mezclado. Añada poco a poco la mezcla que contiene el café. Vierta esta mezcla en los moldes. Límpielos por fuera con un paño húmedo. Coloque los moldes en una bandeja para hornear y eche agua hirviendo en la bandeja hasta cubrir ½ pulgada. Cubra la bandeja con papel de aluminio.

5. Hornee los crème brûlés hasta que estén hechos, pero que el centro esté aún suave y se estremezca al movimiento, 30 a 40 minutos. Pase los moldes para una parrilla y déjelos enfriar hasta que estén a temperatura ambiente. Tápelos y colóquelos en el refrigerador durante 6 horas como mínimo o preferiblemente, toda la noche.

6. Justamente antes de servir, encienda la parte superior del horno.

7. Espolvoree abundantemente cada crème brûlée con azúcar turbinada. Llene un recipiente con hielo machacado y coloque los moldes encima. Pase los crème brûlés por debajo de la parte superior del horno, lo más cercano posible a la fuente de calor, hasta que el azúcar se derrita, aproximadamente 2 minutos.

8. Deje refrescar los crème brûlés y sírvalos.

**Nota:** la crème brûlée consiste en una crema quemada, parecida al caramelo con que se cubren los flanes y pudines.

### **Crema de mango** (da aproximadamente 1 ½ tazas)

2 tazas de mangos maduros picados en cuadritos

2 o 3 cucharadas de azúcar de glasear, o al gusto

1 cucharada de jugo fresco de limón, o al gusto

½ a 1 taza de jugo fresco de naranja o agua

1. Reduzca el mango a puré junto con el azúcar de glasear y el jugo de limón. Añada suficiente jugo de naranja como para obtener una mezcla fácil de verter. Dele el punto añadiendo azúcar o jugo de limón al gusto.

2. Pase la mezcla por un colador, haciendo presión con la parte posterior de una cuchara de madera para extraerle el jugo a la pulpa. Tape la mezcla y congélela hasta el momento de servir.

### **Churros**

Colocar el agua (puede ser mitad de leche), el aceite ó la mantequilla y la sal en la olla hasta que comience a hervir y sin retirar de la llama se añade la harina, se revuelve rápida y continuamente con una cuchara de madera, hasta formar una masa dura que se separa de la olla. Retirar de la llama y dejar refrescar. Colocar la masa en una churrera ó molde para hacer churros y se fríe en aceite bien caliente, en forma de espiral y luego cortarlos con una tijera. Si desea, se espolvorean con azúcar, se consumen con miel ó con una salsa de su gusto.

1 taza de harina de castilla, ½ cucharadita de sal, 1 cucharadita de aceite, 1 taza de agua, aceite para freír

### **Chibiricos**

Colocar la harina sobre una superficie y abrir un hueco en el centro. Añadir sal, azúcar, aceite, huevo y el vino. Mezclar todos los ingredientes y revolver de forma circular con los dedos hasta formar una masa homogénea. Añadir la cantidad de agua necesaria, en pequeñas proporciones, para formar una masa suave, amasar levemente y dejar en reposo alrededor de una hora. Coger pequeñas porciones de la masa y estirar con la ayuda de un rodillo u otro utensilio. Freír en aceite caliente.

2 tazas de harina de trigo, ½ cucharadita de sal, 1 cucharada d azúcar, 4 cucharadas de aceite, 1 huevo, 2 cucharadas de vino seco, agua , aceite para freír

### **Dulce de arroz a la griega. (grecia).**

#### **Ingredientes:**

½ kilo de arroz, 1 ½ litros de agua, 1 barra de 90 g de mantequilla, 125 g de almendras peladas, 200 g de dátiles, 100 g de ciruelas pasas, 100 g de piñones, 150 g de azúcar glass.

#### **Preparación:**

Se deshuesan primero los dátiles y las ciruelas, se cuecen en agua durante 15 minutos. En una sartén aparte y con la mantequilla se reahogan durante no más de 3 minutos a las almendras cortadas a lo largo y los piñones. Se pasa todo a un recipiente adecuado, que puede ser una cazuela plan de barro o un refractario y se reahoga el arroz, por supuesto sin sal alguna. Se vierte el agua y se dejan hervir el arroz, las pasas, almendras, dátiles y piñones entre 10 y 12 minutos. Se aparta del fuego y se espolvorea con el azúcar glass y se mete en el horno, donde deberá permanecer 8 minutos más. Puede servirse caliente o templado, no frío.

### **Dulce de fruta bomba**

Pelar la fruta bomba, cortarla en trozos de unos dos centímetros, y ponerla a hervir en agua a fuego vivo. Cuando empiece a ablandarse, echarle la vainilla y el azúcar. Dejarla el fuego hasta que tome buen punto. Servirla en su almíbar.

1 fruta bomba verde mediana, 1 cucharadita de vainilla, azúcar suficiente para formar un almíbar claro

### **De pulpa de fruta (sin cocción)**

Desintegrar la pulpa de las frutas hasta obtener un puré espeso. Colocar en un recipiente de vidrio, agregar el jugo de naranja y el limón colados. Incorporar el azúcar y mantener en el refrigerador hasta el día siguiente. Luego, batir la crema de leche hasta espesarla y mezclarla a la preparación anterior. Colocar en el molde elegido y llevar al congelador.

1 libra de frutas peladas, jugo de 1 naranja, jugo de ½ limón, 1½ libra de azúcar molida, 2 tazas de nata ó leche evaporada

### **Dulce de leche**

Mezclar la leche y el azúcar. Agregar las yemas y el zumo de medio limón. Todo bien unido pasarlo por un colador. Añadir la vainilla, sal, canela, y la cáscara rallada de medio limón. Dejar reposar esta mezcla durante media hora. Después poner a fuego vivo hasta que rompa el hervor. Poner la candela a fuego mediano y revolver de vez en cuando. Cuando el dulce esté doradito y el almíbar tome su punto ya está listo. Servir frío. (es preferible utilizar leche cortada por sí sola ó bien provocándolo mediante la siguiente fórmula: sacar la leche del refrigerador y dejarla a temperatura ambiente. Cuando pierda el frío, echarle un chorrito de vinagre).

1 litro de leche cortada, ½ libra de azúcar blanca, 2 yemas de huevo, ½ limón verde, 1 ramita de canela, 3 gotas de vainilla, 1 pizca de sal

### **Dulce de mamey colorado**

Pasar la pulpa de mamey por un colador para quitarle las hilachas. Mezclar bien con el azúcar, añadir canela en rama y cocinarla a fuego mediano moviendo continuamente con una cuchara de madera de un lado a otro, no en redondo. Proceder así hasta que se vea el fondo de la cacerola y tenga el punto según se desee. Ponerlo en una dulcera. Polvorear con canela. Servir bien frío.

2 tazas de pulpa de mamey ,2 tazas de azúcar, canela en rama

### **De pulpa de fruta (con cocción)**

Disolver la gelatina en el agua, colocar en una cacerola, agregar el azúcar y llevar al fuego hasta hervir. Retirar del fuego, dejar enfriar y añadir la pulpa de fruta fresca, licuada ó tamizada. Batir la crema de leche hasta espesarla un poco, incorporarla a la preparación anterior y mezclar. Colocar en el molde elegido y llevar al congelador.

2 tazas de agua, 2 tazas de azúcar molida, 2 cucharaditas de gelatina en polvo, 2 tazas de pulpa de frutas, ¾ taza de leche evaporada ó nata

### **Flan de brandy (da 6 raciones)**

1 ½ tazas de azúcar  
3 huevos grandes



1 yema de huevo  
2 tazas de leche  
1 ½ cucharadas de brandy, preferiblemente español  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
½ cucharadita de canela molida, o al gusto

1. Encienda el horno a 350of. Prepare 6 moldecitos de 6 onzas cada uno.
2. Haga el caramelo: vierta 1 taza de azúcar en una sartén gruesa con 3 cucharadas de agua. Tape la sartén y cocine el azúcar a fuego intenso durante 1 minuto. Destape la sartén y continúe cociendo hasta que la mezcla adquiera un color carmelita dorado obscuro, aproximadamente 4 minutos.
3. Vierta un poco de esta mezcla en cada molde. Mueva inclinándolo y rotando cada molde para lograr cubrir toda la superficie interna con el caramelo. Déjelo reposar.
4. Mientras tanto, ponga a hervir un litro de agua.
5. Mezcle la ½ taza de azúcar restante, los huevos enteros y la yema de huevo en un recipiente. Añada la leche, el brandy, la vainilla y la canela y revuelva. Dele el punto añadiendo azúcar o canela al gusto. Vierta esta mezcla en los moldes.
6. Coloque los moldes en una bandeja para hornear y eche agua hirviendo en la bandeja hasta cubrir ½ pulgada. Cubra la bandeja con papel de aluminio. Hornee hasta que los flanes se abulten un poco y al insertar un palillo en el centro, éste salga seco, aproximadamente 20 minutos.
7. Saque los flanes de la bandeja y déjelos refrescar hasta que estén a temperatura ambiente. Tápelos y póngalos en el refrigerador hasta que estén fríos, 6 horas como mínimo. Los flanes sabrán más deliciosos si los deja en el refrigerador toda la noche. Justamente antes de servir, separe los flanes de los moldes haciendo rodar un cuchillo afilado entre los flanes y la superficie interior de los moldes. Coloque un plato encima y vírelos. Estremezca suavemente el plato; el flan debe deslizarse y salir con facilidad. Vierta, con ayuda de una cuchara, el caramelo alrededor del flan y sírvalo.

### **Flan de jengibre y melaza (da 6 a 8 raciones)**

(esta receta tiene ingredientes de la quesadilla y del flan)

¾ taza de azúcar  
8 onzas de queso crema, a temperatura ambiente  
1 cucharada de jengibre fresco rallado  
1 cucharada de jengibre azucarado, bien picadito  
1 taza de melaza ligera no sulfuradas  
3 huevos grandes  
1 taza mitad y mitad (una mezcla de leche y de crema ligera a partes iguales)  
3 o 4 cucharadas de azúcar, o al gusto

1. Encienda el horno a 350of. Tenga preparado un molde redondo de 8 pulgadas.
2. Mezcle el azúcar y las tres tazas de agua en una sartén gruesa. Tape la sartén y cocine el azúcar a fuego intenso durante 1 minuto. Destape la sartén y continúe cociendo hasta que la mezcla adquiera un color carmelita dorado obscuro, aproximadamente 4 minutos.
3. Vierta el caramelo en el molde. Mueva inclinándolo y rotando el molde para lograr cubrir toda la superficie interna con el caramelo; déjelo reposar.
4. Mientras tanto, ponga a hervir un litro de agua.

5. Bata el queso crema, el jengibre fresco y el jengibre azucarado en una mezcladora hasta obtener una mezcla suave. Añada, mientras bate, la melaza. Después, los huevos uno a uno, limpiando los bordes del recipiente después de añadir cada uno. Seguidamente, la crema mitad y mitad. Y por último, el azúcar, al gusto. Vierta la mezcla en el molde cubierto con caramelo.

6. Coloque el molde en una bandeja para hornear y eche agua hirviendo en la bandeja hasta cubrir ½ pulgada. Hornee hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga seco, aproximadamente 30 minutos. Saque el flan del horno y de la bandeja y déjelo enfriar hasta que esté a temperatura ambiente. Tápele y póngalo en el refrigerador 6 horas como mínimo (preferiblemente, durante toda la noche).

7. Justamente antes de servir, separe el flan del molde haciendo rodar un cuchillo afilado entre éste y la superficie interior del molde. Coloque un plato encima y vírelo. Estremezca suavemente el plato; el flan debe deslizarse y salir con facilidad. Vierta, con ayuda de una cuchara, el caramelo alrededor del flan, córtelo en cuñas y sírvalo.

### **Flan de calabaza**

Mezclar la leche condensada con el agua. Poner la mitad de la leche al fuego con sal y canela, cuando rompa el hervor mezclarla con la calabaza previamente hervida y reducida a puré. Añadir el resto de la leche con la maicena y el azúcar. Mezclarlo todo muy bien y pasarlo por un colador fino. Cocinar a fuego lento la mezcla y revolver hasta que se espese bien. Agregar la cucharada de licor.

3 tazas de calabaza hervida, 1 lata de leche condensada, 1 taza de agua, 5 cucharadas de maicena, ¾ taza de azúcar, 1 ramita de canela, 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de licor

### **Flan**

Poner todos los ingredientes en una batidora y batirlos bien. Preparar un caramelo con las dos cucharadas de azúcar y untarlo en un molde, verter el licuado en el molde y ponerlo en una cazuela ó al horno en baño de maría durante una hora (ó hasta que al introducir un palillo en el centro salga seco).

1 lata de leche condensada, 2 huevos, 2 tazas de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, 1 pizca de sal

### **Galletas crujientes de chocolate y pasas de uva**

#### **Ingredientes**

Manteca o margarina 1/2 taza blanda  
Azúcar 1-2/3 tazas  
Esencia de vainilla 1 cucharada  
Chocolate sin azúcar: 2 onzas (2 cuadrados) derretido  
Harina común 2 tazas  
Polvo para hornear 2 cucharaditas  
Sal 1/4 cucharadita  
Leche 1/3 taza  
Pasas de uva para hornear Sun-Maid 1 paquete (1 taza) o  
Pasas de uva naturales Sun-Maid 1 taza  
Azúcar molido

**Instrucciones:** combinar la manteca, el azúcar y la esencia de vainilla en un bol grande; batir hasta lograr una preparación homogénea. Revolver bien con el chocolate derretido. combinar la harina, el polvo para hornear y la sal; agregar a la preparación de chocolate alternando con leche. revolver con las pasas de uva. cubrir; refrigerar hasta que esté firme. calentar el horno a 350 °F. Enmantecar placas para galletas. Formar bollitos de 1 pulgada con la masa; pasarlos por azúcar en polvo. Colocar en las placas para galletas enmantecadas dejando entre sí una separación de 2 pulgadas. Hornear a 350 °F durante 12 a 15 minutos (no hornear de más). Enfriar durante 1 minuto; retirar de las placas para galletas. Dejar enfriar en rejillas de alambre. Rinde 3 1/2 docenas de galletas.

### **Galletas caceras**

#### **Ingredientes:**

3 yemas de huevos  
2 tazas de harina  
1 1/2 taza de azúcar  
1 cucharadita de Vainilla  
Ralladura de Limón

**Preparación:** Bates las yemas de los huevos, la harina, el azúcar, la vainilla y la ralladura de limón hasta que se obtenga una consistencia suave. La dejas reposar un ratito Y comienzas a hacer las formas que mas te gusten!..

**Nota:** Hay que engrasar el molde con Mantequilla y harina...y hacerles formas pequeñas, porque al estar en el horno crecen..y sacarla del horno cuando esten doraditas.

### **Helado de mango (da 4 a 6 raciones)**

2 tazas de mangos maduros, pelados, sin semilla y picadito en cuadritos  
Aproximadamente 1 ½ tazas de azúcar  
2 cucharadas de jugo fresco de limón  
2 tazas de leche  
5 yemas de huevo  
1 taza de crema batida (espesa)

1. Mezcle los mangos, ½ taza de azúcar y el jugo de limón en un recipiente inoxidable. Tápele y póngalo en el refrigerador durante 1 hora.

2. Prepare la natilla: caliente la leche en un recipiente grueso. Mezcle las yemas y ¾ taza de azúcar en otro recipiente. Añádale poco a poco la leche caliente.

3. Vierta la mezcla en el recipiente grueso, y póngala a cocinar, destapada, a fuego mediano, hasta que esté lo suficientemente espesa como para quedarse adherida en forma de una cubierta sobre la parte posterior de una cuchara de madera, aproximadamente 3 minutos. No deje hervir la mezcla para que no se hagan pelotas. Cuele la natilla y viértala en un recipiente. Déjela enfriar hasta que esté a temperatura ambiente.

5. Añádale, mientras revuelve, los mangos a la natilla. Adicione la crema batida. Pruebe el dulzor de la mezcla y añada azúcar si es necesario. Congele la mezcla en una heladera, según las instrucciones del fabricante.

### **Helado de especias (da 6 a 8 raciones)**

2 taza de leche  
2 ramitas de canela (de dos pulgadas de largo cada una)

1 estrellita de anís  
6 clavos de olor  
3 tiritas de cáscara de naranja  
5 yemas de huevo  
¾ taza de azúcar  
1 taza de crema batida (espesa)

1. Mezcle la leche, la canela, el anís, los clavos y las cáscaras de naranja en una sartén gruesa. Cocine a fuego lento hasta que la leche haya adquirido bien el sabor de las especias, aproximadamente 20 minutos. Deje que la leche rompa el hervor y retírela en seguida del fuego.

2. Mientras tanto, una las yemas de huevo con el azúcar en un recipiente. Añádale poco a poco la leche caliente. Vierta la mezcla nuevamente en la sartén.

3. Cocine la natilla a fuego mediano hasta que esté espesa y tenga consistencia de una crema, aproximadamente 3 minutos. (se adherirá firmemente a la parte posterior de una cuchara de madera.) No la deje hervir para que no se haga pelotas. Cuele la mezcla y viértala en un recipiente limpio. Deje refrescar la natilla hasta que esté a temperatura ambiente. Tápele y póngala a enfriar en el refrigerador hasta que esté fría.

4. Añádale la crema batida a la natilla. Congele la mezcla en una heladera, según las instrucciones del fabricante.

### **Helado de crema agria, acompañado de crema de mango**

2 tazas de crema batida (espesa)  
1 pinta (0.6 litros) de crema agria  
2 cucharadas de jengibre azucarado machacado  
1 cucharada de cáscara de limón rallada  
¾ taza de azúcar turbinada  
Crema de mango (ver receta)

1. Mezcle la crema batida, la crema agria, el jengibre, la cáscara de limón y el azúcar turbinada en un recipiente frío y revuelva hasta unirlos todo bien.

2. Congele la mezcla en una heladera, según las instrucciones del fabricante.

3. Para servir, utilice una boleadora de helados. Coloque las bolas de helado en pozuelos fríos o en plásticos para postres. Vierta la crema de mango sobre el helado y sírvale.

### **Helado de plátano**

Realizar la receta básica de helado de frutas reemplazando el agua por la leche y agregar, si se desea, un poco de licor a gusto (ron, marrasquino). Al preparar el puré de plátano, incorporar unas de jugo de limón para que no se oscurezca

### **Helado de plátano (da 6 a 8 raciones)**

1 taza de agua  
¼ taza de azúcar, o al gusto  
2 cucharadas de jengibre azucarado machacado  
1 ½ cucharadas de cáscara de limón rallada  
5 plátanos maduros  
4 a 5 cucharadas de jugo fresco de limón, o al gusto

1. Mezcle el agua, el azúcar, el jengibre azucarado y la cáscara de limón en una sartén gruesa. Hierva la mezcla hasta que esté espesa y tenga consistencia de sirope,

aproximadamente 5 minutos. Déjela refrescar hasta que esté a temperatura ambiente.

2. Pele los plátanos y córtelos en cuadritos. Añádalos al sirope. Añada, mientras revuelve, el jugo de limón. Reduzca la mezcla a puré en un procesador de alimentos. Dele el punto añadiendo jugo de limón o azúcar según sea necesario.

3. Congele la mezcla en una heladera, según las instrucciones del fabricante.

### **Helado de piña**

Realizar la receta básica de jugo de frutas e incorporarle la piña en cubos, rodajas ó hecha puré.

### **Helado de melón**

Proceder según la receta de helado básico de pulpa de frutas, en este caso pulpa de melón, agregar la ralladura de una naranja y el jugo de un limón.

### **Helado de fruta con miel**

Elegir la fruta que prefiera; quitar las semillas y la corteza, y cortarla en trozos, poner al fuego en un recipiente con agua y retirar tan pronto comience a hervir. Batir ó pasar la fruta por un colador y agregar cinco cucharadas de miel por cada medio litro de pulpa obtenida (4 tazas). Mezclar bien y ponerla a congelar. Ya está listo para consumo un helado natural.

### **Harina en dulce**

Lavar y escurrir la harina. Cocinar con el agua, sal, la ramita de canela y el anís hasta que esté bien cocida. Agregar el azúcar, la leche y la mantequilla, cocinarlo todo a fuego moderado y revolverlo de vez en cuando hasta que se espese. Se pueden añadir pasas y se cocina unos minutos más. Apartar de la candela hasta que pierda el vapor. Verter en una dulcera y polvorear con canela.

½ libra de harina de maíz seco, 1 litro de agua, 1 cucharadita de sal, 1 ramita de canela, ½ litro de leche caliente, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharadita de canela en polvo, granitos de anís

### **Horchata de ajonjolí**

Colocar las semillas de ajonjolí tostadas con el resto de los ingredientes en una batidora hasta lograr un líquido espeso. Cocinar a fuego moderado, revolviendo hasta que se espese. Opcionalmente se puede añadir arroz, maicena ó harina de trigo como espesante. Servir frío ó caliente.

¾ taza de semillas de ajonjolí tostadas, 1 litro de leche ó agua, azúcar ó miel de abejas a gusto, pizca de sal, condimentos a gusto

### **Helado de jugo de fruta**

Hervir en una cacerola el agua junto con el azúcar y la gelatina. Dejar enfriar y añadir el jugo de frutas. Mezclar la crema de leche hasta espesarla e incorporar a la preparación anterior. Colocar en el molde elegido y poner en el congelador. Después de media hora, retirar, batir y volver al congelador.

2 tazas de agua, 2 tazas de azúcar molida, 2 cucharaditas de gelatina en polvo, 1 taza de jugo de frutas colado, ¾ taza de nata ó leche evaporada

### **Majarete (4 raciones)**

#### **Ingredientes**

Maíz tierno	6 mazorcas
Leche	500 ml
Azúcar refino	200 g
Canela rama	1 unid.
Cáscara de limón	1 unid.
Sal	(al gusto)
Canela polvo	(al gusto)

#### **Elaboración**

Rayar o moler el maíz. Mezclar con leche y colarlo. Cocinar la parte líquida añadiendo azúcar, canela, cáscara de limón y sal. Remover a fuego lento hasta espesar. Verter en platos individuales para postre. Espolvorear con canela.

### **Majarete**

Limpiar bien las mazorcas de maíz y rallarlas. Colocar las tusas en un recipiente hondo con medio litro de agua y exprimirlas bien para extraerles la leche que queda quedarles. Mezclar con el maíz rallado, unir bien y pasar por un colador fino. Añadir la leche, el azúcar y unos granitos de anís si lo desea. Cocinar a fuego lento y moverlo continuamente hasta que se espese. Retirar del calor y verter en una dulcera. Polvorear con canela.

1 litro de leche, ¾ libra de azúcar, 1 cucharadita de canela molida, unos granitos de anís

### **Napoleones de mango (da 4 raciones)**

4 porciones de masa de pan (ya estirada y lista)  
¼ taza de mantequilla purificada (vea receta), derretida

#### **Crema para pastel:**

½ taza de crema batida (densa)  
½ taza de crema agria  
¼ cucharadita de cáscara de limón rallada  
¼ cucharadita de cáscara de naranja rallada  
3 o 4 cucharadas de azúcar de glasear, mas azúcar de glasear extra para espolvorear  
1 ½ tazas de mangos picaditos

#### **Crema de chocolate (ver receta)**

1. Encienda el horno a 375°F.  
2. Coloque una porción de masa de pan en una tablita de cortar y úntela con mantequilla purificada. Coloque otra porción de masa de pan sobre la anterior y úntela con mantequilla purificada. Repita la operación con la tercera y la cuarta porciones.  
3. Utilizando un cortador de galletitas redondo de 3 pulgadas, corte 12 círculos. Colóquelos en una bandeja de hornear. Hornéelos hasta que estén tostaditos y dorados, aproximadamente 10 minutos. Ponga a refrescar los círculos.  
4. Prepare la crema: mezcle la crema batida, la crema agria, las cáscaras de cítricos ralladas y el azúcar de glasear en un recipiente frío. Bata la mezcla en una mezcladora eléctrica hasta que tenga la consistencia adecuada como para

formar piquitos suaves con ella. Dele el punto añadiendo azúcar al gusto. Tápela y póngala en el refrigerador aproximadamente 3 horas.

5. Justamente antes de servir, arme los napoleones. Coloque un círculo de masa de pan en el centro de un plato para postres. Esparza una cucharada de crema encima del mismo, trabajando con mucho cuidado. Coloque una cucharada de mango picadito encima de la crema y ponga un poco más de crema sobre el mango. Coloque otro círculo de masa encima de esto y cúbralo con más crema, mango, crema y finalmente otro círculo. Espolvoree la parte superior del napoleón ligeramente con azúcar de glasear. Arme el resto de los napoleones de la misma manera. Ponga un poco de crema de chocolate en la base de cada uno y sívalos.

**Nota:** la masa y la crema pueden prepararse con antelación, pero los napoleones deben prepararse justamente antes de servirlos. Este tipo de pastelería francesa es más conocida como “señorita”. En la receta original se emplean hojas de filo dough, que consisten en láminas de masa pastelera muy fina de origen griego o árabe. Se pueden sustituir por láminas de hojaldre.

### **Natilla**

Hervir la leche con la cascarita de limón y la canela. Añadir el azúcar, revolver hasta disolverla. Aparte, en un poquito de leche, diluir la maicena y mezclar con las yemas batidas. Agregar la leche gradualmente y volver a ponerla al fuego lento, revolver hasta que cuaje. Retirar del calor e incorporar la vainilla sin dejar de mover. Refrescar, verter en una dulcera y polvorear con canela.

3 cucharadas de maicena, 3 tazas de leche, ½ taza de azúcar, 1 cascarita de limón verde, 1 ramita de canela, 3 yemas de huevo, 1 cucharadita de vainilla, 1 cucharadita de canela en polvo

### **Natilla al caramelo**

<b>Ingrediente:</b>	<b>Neto:</b>
Yemas de huevo _____	2 U.
Maicena _____	90 g.
Azúcar _____	345 g.
Leche _____	1 L.
Sal _____	1 g.
Vainilla _____	al gusto.

**Preparación:** Hervir en un recipiente ¾ partes del litro de leche, batir las yemas de huevo, unir las yemas, la maicena, el azúcar, la sal y la vainilla con el ¼ de litro de leche restante.

**Elaboración:** Colar la mezcla antes preparada y se le agrega a la leche caliente, batiendo con rapidez para que no se pegue. Se separa del fuego cuando comience a espesar. En un recipiente preparamos un caramelo y se lo incorporamos a la natilla después de porcionada.

### **Naranja agria o toronja**

Pelar los cítricos, cortarlos en cascos, lavarlos bien y hervirlos tres veces, pero cambiándoles el agua, hasta que pierdan el sabor amargo. Una vez que se ablanden, escurrirlos bien. Aparte, hacer un sirope con el agua y el

azúcar, añadir la canela, echar los cascos y dejar cocinar hasta obtener el punto deseado. Refrescar y guardarlos en el refrigerador. Servir acompañados con queso si lo desea.

10 limones grandes, 5 toronjas ó 6 naranjas agrias, 1 taza de azúcar por cada taza de cítrico, canela en rama, agua

### **Nube de chocolate con helado de cacao amargo**

#### **Ingredientes (6 personas):**

##### **para la nube**

- 6 claras de huevo
- 180 grms. Azúcar
- 45 grms. Cacao en polvo
- 40 grms tapioca cocida

##### **para la crema de mascarpone**

- 600 grms queso cremoso
- 200 grms mascarpone
- 750 grms leche entera
- 500 grms de nata
- 300 grms azúcar
- 7 huevos
- 14 hojas de gelatina

sirope ligero de café

teja de azúcar isomal con cacao

helado de cacao amargo

preparación

• montamos las claras con el azúcar y añadimos el cacao en polvo y la tapioca cocida y fría. mezclamos bien y estendemos, con ayuda de una manga pastelera, sobre un “silpat” para cocer en horno a 180° durante cuatro minutos.

• una vez frío despegamos y unimos dos partes de la nube rellenando con la crema de mascarpone.

• ponemos en el plato un poco de crema de achicoria y sobre esta la nube que tendrá forma de cilindro.

• en el plato un poco de sirope de café y el helado de cacao amargo

• colocamos una finísima teja de caramelo de isomal sobre la nube y la fundimos con el soplete.

#### **trucos para bavares de chocolate a la naranja:**

el bavares se sirve frío de la nevera y se sirve el chocolate caliente en una salsera, así cada cual se lo pone en el momento de comerselo.

### **Rollos gigantes de plátano maduro**

(da 2 rollos, suficiente para 8 o 10 personas)

6 plátanos maduros

½ taza de pasas

El jugo de un limón y su cáscara rallada

1 ramita de canela (de 2 pulgadas de longitud)

2 cucharadas de ron oscuro

3 cucharadas de azúcar turbinada, o al gusto

1 cucharada de maicena

2 cucharadas de licor de plátano (opcional)

8 porciones de masa de pastel, estiradas y listas para formar los rollos



1/3 taza de mantequilla sin sal, derretida  
¼ taza de azúcar granulada  
¼ taza de pacanas o de nueces tostadas bien picaditas  
¼ taza de azúcar glaseado (opcional)

1. Pele los plátanos y córtelos en cuadritos de ½ pulgada. Mezcle los plátanos, las pasa, el jugo de limón, la cáscara de limón, la ramita de canela, el ron y el azúcar turbinada en una sartén gruesa inoxidable. Deje hervir la mezcla a fuego lento, destapada, a fuego mediano hasta que los plátanos estén blandos (no demasiado), 2 ó 3 minutos. Bájeles de la candela y dele el punto añadiendo azúcar o jugo de limón, al gusto.

2. Haga una pasta con la maicena y el licor de plátano (si no desea utilizar licor, puede sustituirlo por agua). Coloque los plátanos nuevamente al fuego. Añádales, mientras revuelve, la mezcla y hierva a fuego intenso hasta que la mezcla se espese, aproximadamente 20 segundos. Vierta este relleno en un recipiente y déjelo refrescar hasta que esté a temperatura ambiente; saque la ramita de canela. Tape y enfrie el relleno en refrigerador, aproximadamente 1 hora.

3. Arme los rollos: tome una porción de masa (ya estirada), colóquela sobre una toalla colocada sobre una bandeja de hornear. Mantenga el resto de la masa cubierta con un paño. Unte ligeramente la porción de masa con parte de la mantequilla derretida. Espolvóreele parte del azúcar granulada y las pacanas. Coloque otra porción de masa encima de esta, úntela con mantequilla y espolvoréela con azúcar y pacanas. Repita la misma operación con una tercera y una cuarta capas de masa.

4. Coloque la mitad el relleno hacia el borde más cercano a usted y doble la masa hacia arriba alzando la toalla para que le ayude a enrollarla. Pegue la punta a la masa y continúe enrollando; debe parecer un rollito gigante. Colóquelo, rodando, en la bandeja para hornear. Haga lo mismo para preparar el resto de los rollos.

5. Unte la superficie de los rollos con el resto de la mantequilla y espolvoréelos con el resto del azúcar y de las pacanas. Cúbralos con una bolsa de nylon y refrigérelos hasta que tengan una consistencia bien firme, aproximadamente 30 minutos.

6. Encienda el horno a 375of.

7. Utilizando un cuchillo afilado, haga una ranura superficial en la masa (sin llegar al relleno). Hornee los rollos hasta que estén doraditos y tostaditos, 30 a 40 minutos. Coloque los rollos en una parrilla para dejarlos refrescar, aproximadamente 5 minutos. Corte los rollos, de forma diagonal, en ruedas. Espolvóreelos con azúcar glasear si lo desea y sívalos.

## **Rosquitas**

Cernir la harina y añadir el polvo de hornear, sal, nuez moscada y canela en polvo. Batir los huevos con el azúcar y la mantequilla derretida a temperatura ambiente (no en la candela). Unir con los ingredientes secos alternando con la leche. Extender la masa con el rodillo hasta que tenga ¼ pulgada de espesor. Cortar en forma de rosquitas y freír en grasa profunda hasta que estén doraditas. Escurrir. Polvorear con azúcar, canela, ó cubrirlas con azucarado de chocolate. Salen alrededor de 24 rosquitas. Si desea guardarlas en una lata para conservarlas, dejarlas refrescar bien y caliéntelas en el horno al momento de servir las.

2 tazas de harina de castilla, 2 cucharaditas de polvo de hornear, 1 pizca de sal, de nuez moscada y de canela, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla, ½ taza de azúcar blanca, ½ taza de leche

Casquitos de limón

Lavar las guayabas y separar aquellas que estén golpeadas ó demasiado maduras. Pelarlas con cuidado de separar solo la cáscara fina. Cortarlas por la mitad y con una cucharita sacar la pulpa y las semillas a cada mitad de guayaba. (con esas pulpas y semillas y con las guayabas golpeadas y muy maduras que separó antes, puede hacer jugo ó mermelada). Echar los cascos de guayaba en agua suficiente para cubrirlos y añadir canela en rama, dejar hervir a fuego medio hasta que estén medio blandos. Entonces añadir una taza de azúcar por cada libra de guayaba y dejarlos

Hervir destapados a fuego mediano hasta que estén completamente blandos y el almíbar se vea un poco espeso.

4 libras de guayabas.3 tazas de azúcar, canela en rama

## **Souflé de arroz. (francia).**

### **Ingredientes:**

2 tazas de arroz, 3 tazas de leche, 1 limón, 1 barra de mantequilla de 90 g, 2 cucharadas de azúcar glass, 2 huevos.

### **Preparación:**

Hierva al “dente” el arroz, póngalo a remojar en leche con una cáscara de limón, sal y un poco de mantequilla, humedézcalo poco a poco para que se mantenga firme, y agregue 2 cucharadas de azúcar glass. Ya remojado adicione las yemas y no deje que se cueza demasiado. Bata las claras, vacíe el soufflé sobre un plato y métele al horno, rocíelo con azúcar cuando el soufflé tome color, déjelo que termine de cocinarse y de glasear. Sáquelo del horno. Páselo a otro recipiente y sívalo.

## **Soufflé de coco** (da 4 raciones)

1 ½ cucharadas de mantequilla sin sal, derretida

1 taza de coco tostado

4 yemas de huevo

4 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de harina de trigo

1 taza de crema de coco enlatada

6 claras de huevo

½ cucharadita de crema tártara (o crema de leche espesa)

Crema de chocolate y mandarina

1. Encienda el horno a 400of

2. Engrase el interior de un molde para soufflé de 5 tazas con la mitad de la mantequilla derretida, cubriendo bien los bordes interiores. Coloque el plato en el congelador durante 5 minutos.

3. Unte el resto de la mantequilla. (este engrasado doble con mantequilla impide que el soufflé se pegue cuando crezca). Espolvoree el interior del molde con 1/3 taza de coco tostado.

4. Coloque las yemas de huevo en un recipiente mediano y añádales, mientras bate, 2 cucharadas de azúcar y el

harina. Caliente la crema de coco en una sartén gruesa a fuego alto.

5. Añada, poco a poco, la crema de coco caliente a la mezcla de las yemas. Vierta la mezcla nuevamente en la sartén y póngala a cocinar a fuego moderado hasta que comience a hervir, revolviendo constantemente. Cocine la mezcla hasta que esté haciendo burbujas y esté espesa, aproximadamente 2 minutos. Retire la sartén del fuego y mantenga la mezcla caliente.

6. Bata las claras de huevo en una mezcladora, comenzando con una velocidad baja, añada la crema tártara después de 20 segundos. Aumente la velocidad gradualmente, primero a moderada y luego a alta. Añada, poco a poco, las 2 cucharadas de azúcar restantes cuando las claras comiencen a tomar una consistencia firme. Continúe batiendo hasta que las claras tengan un aspecto brillante y una consistencia firme, pero no seca.

7. Vierta, mientras revuelve, un cuarto de las claras en la mezcla caliente de las yemas para suavizarla. Vierta entonces esta mezcla, poco a poco, sobre las claras batidas con ayuda de una espátula de goma.

8. Vierta un tercio de la mezcla del soufflé, poco a poco, en el molde se soufflé. Espolvóreale 1/3 de taza de coco tostado. Vierta el resto de la mezcla. Empareje la superficie con una espátula húmeda. Limpie el exterior del molde de soufflé con un paño húmedo. Pase la punta de un cuchillo por el borde interior del molde para dejar espacio para cuando el soufflé crezca.

9. Hornee el soufflé hasta que esté abultado y dorado, 15 a 20 minutos. No abra el horno durante los 10 primeros minutos. Cuando abra la puerta del horno, ábrala sólo un poquito y ciérrela en seguida. Para comprobar que ya está listo, mueva el molde con una cuchara de madera. El soufflé puede temblar sólo un poco. Sirva el soufflé inmediatamente con crema de chocolate y mandarina al lado.

**Sorbete de mandarina y menta** (da 4 a 6 raciones) (este sorbete no es muy dulce, por lo cual se puede servir como refrigerio con la comida o como un postre ligero)

¾ taza de azúcar, o al gusto

1 taza de agua

2 cucharadas de sirope de maíz

½ taza de menta fresca, picadita, mas 2 cucharadas para adornar

5 tiritas de cáscara de mandarina

3 tazas de jugo fresco de mandarina

3 a 4 cucharadas de jugo fresco de limón, o al gusto

1. Mezcle el azúcar, el agua y el sirope en una sartén y hiérvalo a fuego intenso hasta que tenga apariencia transparente, aproximadamente 2 o 3 minutos. Añada la ½ taza de hojas de menta y la cáscara de mandarina, tape la sartén y hierva a fuego lento durante 15 minutos para obtener una infusión. Cuele la mezcla, viértala en un recipiente y déjela refrescar.

2. Añada, mientras revuelve, los jugos de mandarina y de limón. Dele el punto añadiendo jugo de limón o azúcar, al gusto.

3. Congele la mezcla en una heladera, según las instrucciones del fabricante.

### **Sorbete de carambola** (da 6 a 8 raciones)

(la carambola se conoce también con el nombre de “fruta estrella”, ciruela china o ciruela de 5 puntos).

1 cucharadita de gelatina sin sabor

¼ a ½ taza de agua fría

¼ a ½ taza de azúcar, o al gusto

3 cucharadas de sirope ligero de maíz

3 libras de carambolas, cortadas en cuadritos y sin semillas, más 1 carambola cortada en rodajitas

Para adornar 2 a 3 cucharadas de jugo fresco de limón, o al gusto.

1. Eche, espolvoreando, la gelatina en el agua en una sartén pequeña. Déjela reposar hasta que tenga consistencia esponjosa, aproximadamente 10 minutos.

2. Derrita la mezcla de gelatina a fuego lento hasta que esté suave y licuada, 2 a 3 minutos. Añada, mientras revuelve, ¼ taza de azúcar y sirope de maíz, y cocine a fuego lento hasta que la mezcla tenga aspecto transparente. Deje enfriar la mezcla completamente.

3. Reduzca las carambolas a puré en una licuadora o en un procesador de alimentos. Para obtener un sorbete más suave, cuélelo.

4. Una la gelatina con el puré y 2 cucharadas de jugo de limón. Dele el punto añadiendo azúcar o jugo de limón, al gusto. Congele la mezcla en una heladera, según las instrucciones del fabricante.

5. Vierta el sorbete en vasos o copas para martini. Adorne cada vaso o copa con rodajas de carambola.

Nota: esta receta se puede elaborar con cualquier fruta tropical. Ajuste la cantidad de azúcar en dependencia de la fruta.

### **Panetela de boniato**

Hervir los boniatos y aún calientes, reducirlos a puré. Agregarles un almíbar de medio punto hecho con el azúcar y el agua, y unirlo poco a poco con el boniato. Verter en una cazuela y remover hasta que esté bien espeso. Retirar del fuego y dejar refrescar. Mientras, separar las yemas de las claras, batir las yemas hasta ligarlas bien y agregarlas al boniato. Batir las claras a punto de merengue e incorporar la boniato; revolver cuidadosamente. Añadir la vainilla. Verter en un molde engrasado y cocinar en el horno a fuego moderado hasta que al introducir un cuchillo.

1 libra de boniato, 1 libra de azúcar, 1½ taza de agua, 3 yemas de huevo, 3 claras de huevo, ½ cucharadita de vainilla

### **Pastelón de dos dulces** (4 raciones)

#### **Ingredientes**

Masa de hojaldre	460 g
Dulce de tomate	100 g
Natilla blanca	60 g
Azúcar lustre	10 g
Huevo	1 unid.

#### **Para la elaboración del dulce de tomate:**

Tomate	10 unid.
Azúcar	500 g

Canela en rama 1 unid.

### **Para la elaboración de la natilla blanca:**

Leche 500 ml  
Azúcar blanca 200 g  
Canela en rama 1 unid.  
Sal (al gusto)  
Maicena 30 g  
Huevo 2 yemas  
Vainilla (al gusto)

### **Elaboración**

Disponer de masa de hojaldre, dulce (cascos de tomates) y natilla blanca. Confeccionar según recetas tradicionales, pero reduciendo los volúmenes de azúcar. De la masa de hojaldre obtener 4 piezas o bandas de igual tamaño; pueden ser rectangulares o redondas. Cortar y separar 4 ó 5 tiras de masa más delgadas. En el centro de la primera capa (inferior), colocar natilla manguada y encima los cascotes de tomate. Cubrir la superficie con las tiras de masa delgada en forma de rejilla.

### **Pasta de miel con ajonjolí**

Ideal para servir con pan ó galletas esta pasta, muy fácil de hacer, es deliciosa y nutritiva. Utilizar la misma cantidad de miel que de maní. Eliminar las cascaritas del maní una vez tostado; molerlo y mezclarlo con la miel. Obtendrá una pasta que deberá conservar en refrigeración.

### **Pie exótico de crema de plátano** (da 8 raciones)

#### **Cubierta:**

1 ¼ tazas de migajas de galletas de chocolate  
2 cucharadas de azúcar granulada  
5 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida

#### **Relleno:**

1 cucharada de gelatina sin sabor  
2 cucharadas de agua  
1 taza de leche  
3 yemas de huevo  
3 cucharadas de azúcar turbinada  
2 cucharadas de harina de trigo  
1 cucharada de ron oscuro  
¼ cucharadita de crema tártara (o crema de leche espesa)  
2 claras de huevo  
¼ cucharadita de canela molida  
2 cucharadas de azúcar granulada  
1 libra de plátanos, preferentemente variedades exóticas  
¼ taza de jugo fresco de naranja

#### **Revestimiento:**

1 taza de crema batida (espesa)  
3 cucharadas de azúcar de glasear, o al gusto  
1 cucharada de licor de plátano, o al gusto  
Nuez moscada recién rallada

1. Prepare la cubierta: eche las migajas de galletas, el azúcar y la mantequilla en un recipiente y mézclelas hasta formar una masa sobada. Coloque la masa en un molde para pies de 8 pulgadas.

2. Prepare el relleno: una la gelatina con 2 cucharadas de agua en una sartén pequeña. Deje reposar hasta que esté suave y esponjosa, aproximadamente 5 minutos. Caliente la mezcla a fuego lento, revolviendo, hasta que la gelatina se disuelva completamente.

3. Mientras tanto, caliente la leche en una sartén gruesa. Una las yemas de huevo, el azúcar turbinado y el harina en un recipiente y bátalas hasta que obtenga una mezcla suave. Añada, mientras bate, la leche caliente poco a poco. Vierta la mezcla nuevamente en la sartén y hiérvala a fuego mediano durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Retire la sartén del fuego y añada, mientras continúa revolviendo, el ron, la canela y la gelatina disuelta.

4. Bata las claras de huevo hasta punto de nieve, añadiendo la crema tártara después de 20 segundos. Añada la azúcar granulada y continúe batiendo hasta que las claras tengan un aspecto brillante y una consistencia firme, pero no seca. Vierta las claras batidas en el relleno mientras este esté aun caliente para que las claras se “cocinen”.

5. Pele los plátanos y córtelos en rodajas bien finas. Unte las rodajas con el jugo de naranja para evitar que cambien de color.

6. Escurra las rodajas de plátano y coloque la mitad en el fondo de la cubierta. Vierta, con ayuda de una cuchara, la mitad de la mezcla del relleno. Añada el resto de las rodajas de plátano y vierta sobre ellas el resto del relleno. Empareje la superficie con ayuda de una espátula. Deje refrescar el relleno hasta que esté a temperatura ambiente. Tápelolo y colóquelo en el refrigerador hasta que esté bien frío, 2 horas.

7. Bata la crema con una mezcladora, en un recipiente frío, hasta que pueda formar con ella picos duros. Cuando la crema esté endureciéndose, añada el azúcar de glasear y el licor de plátano, al gusto. Continúe batiendo hasta que tenga una consistencia bien firme.

8. Utilizando una manga de adornar, con una boquilla en forma de estrella, forme flores con la crema batida sobre la superficie del pie. Espolvoréele nuez moscada por encima. Córtelo en cuñas y sírvalo.

### **Pie de zapote negro** (níspero) (da 8 raciones)

2 tazas de pulpa de zapote negro maduro, sin semillas y aplastado (2 o 3 zapotes negros)

½ cucharadita de extracto de vainilla  
¼ cucharadita de cáscara de limón rallada  
Aproximadamente 1 cucharada de miel de abejas  
1 cubierta de pie (ya horneada)  
1 taza de crema batida (espesa)  
3 cucharadas de azúcar de glasear  
1 cucharada de ron ligero  
1 porción (1 onza) de chocolate moderadamente endulzado

1. Aplaste la pulpa de zapote negro, o redúzcala a puré, junto con la vainilla, la cáscara de limón rallada y miel de abejas al gusto. Vierta la mezcla en la cubierta ya lista.

2. Bata la crema, añadiendo el azúcar de glasear y el ron en la medida que se vaya espesando, hasta formar una crema que haga picos duros. Utilizando una manga de adornar, con una boquilla en forma de estrella, forme flores con la crema batida sobre la superficie del pie. Espolvoréele el chocolate rallado por encima. Coloque el pie en el refrigerador, destapado, hasta el momento de servir.



## Pudín de coco

Cortar la masa de los cocos en pedazos pequeños, pelados y moler la masa. Batir la mantequilla con el azúcar y, cuando ya esté cremosa, añadir las yemas de los huevos una a una y la masa de coco molida y revolver constantemente. Agregar las claras batidas a punto de merengue y, por último, la vainilla. Bañar un molde con caramelo de azúcar quemada y verter en él la mezcla anterior. Cocinar en baño de maría durante una hora a fuego medio ó hasta que al introducir un palillo en el

Centro, este salga seco. Servirlo frío en cuñas pequeñas bañadas de caramelo.

2 cocos secos, 3 tazas de azúcar, 4 cucharadas de mantequilla, 6 huevos, 1 cucharadita de vainilla, caramelo de azúcar quemada, agua a gusto

## Pudín de calabaza (4 raciones)

### Ingredientes

Calabaza	1000 g
Leche	500 ml
Yema de huevo	5
Huevo	1 unid.
Azúcar	250 g
Vainilla	(al gusto)
Maicena	40 g
Sal	(al gusto)

### Elaboración

Cortar la calabaza en trozos medianos con la cáscara y sin semillas. Hervirla, quitarle la cáscara y hacer puré. En recipiente adecuado mezclar puré de calabaza, leche, azúcar, sal y vainilla. Disolver aparte la maicena con agua e incorporar hasta lograr una mezcla homogénea. Añadir las yemas y el huevo batido. Verter esta mezcla en molde rectangular e introducir en el horno, a baño de maría, durante 1 hora aproximadamente. Para aglutinar puede utilizarse una mezcla de migas de pan mojadas en leche.

## Pudín de coco con arrope de ron (da 6 raciones) (se conoce por arrope un jarabe o sirope espeso)

5 cucharadas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

$\frac{3}{4}$  taza de azúcar, mas tres cucharadas para hacer el arrope de los moldes

4 onzas de dátiles ( $\frac{1}{2}$  taza), bien picaditos

1 taza de coco fresco rallado (finito)

1 taza de agua

1 cucharadita de bicarbonato

2 huevos grandes

1  $\frac{1}{3}$  taza de harina de trigo

2 cucharaditas de polvo de hornear

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

1 cucharadita de extracto de vainilla

Arrope de ron (ver receta)

$\frac{1}{4}$  taza de nueces, tostadas y bien machacadas

1. Encienda el horno a 400of. Engrase moldes individuales de 6 onzas o un molde grande, de 9 pulgadas, utilizando 1 cucharada de mantequilla. Ponga 3 cucharadas de azúcar en cada molde.

2. Una los dátiles, el coco y el agua en una sartén a fuego alto. Deje que la mezcla rompa el hervor. Retire la sartén del fuego, añada, mientras revuelve, el bicarbonato y déjela reposar.

3. Eche las 4 cucharadas de mantequilla restantes en un recipiente y forme una crema. Añada, mientras bate, los  $\frac{3}{4}$  tazas de azúcar restantes, poco a poco, y continúe batiendo hasta obtener una mezcla suave. Añada, mientras bate, los huevos, uno por uno. Cierna el harina con el polvo de hornear y la sal y añádala, poco a poco, a la mezcla y revuelva envolviendo. Añada la mezcla de coco y la vainilla y revuelva.

4. Vierta, con ayuda de una cuchara, la mezcla en los moldes y cúbrala con un papel de aluminio untado con mantequilla. Hornee los pudines hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga seco, 20 a 25 minutos. Destape los moldes y abra agujeros a los pudines con la punta de un cuchillo. Vierta 1 cucharada de arrope tibio de ron sobre cada pudín. Coloque los pudines nuevamente en el horno, destapados, durante 1 minuto.

5. Deje refrescar los pudines 5 minutos. Entonces saque los pudines de los moldes y colóquelos en plasticos individuales o en una fuente. Vierta el resto del arrope sobre los pudines y espolvoréeles las nueces tostadas y molidas.

## Quesadilla o cake de queso fontainebleu (da 10 raciones)

2 libras de queso crema, a temperatura ambiente

1  $\frac{1}{2}$  tazas de azúcar

4 huevos bien grandes

$\frac{3}{4}$  tazas de una mezcla de leche y de crema ligera a partes iguales

1  $\frac{1}{4}$  cucharadita de extracto de vainilla

El jugo y la cáscara rallada de 1 limón grande o de

1  $\frac{1}{2}$  limones pequeños

1. Encienda el horno a 425of. Engrase bien un molde en forma de espiral con mantequilla.

2. Bata el queso crema en una mezcladora a velocidad moderada hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos. Añada el azúcar y bata hasta que todo esté completamente mezclado y el azúcar bien disuelta. Añada, mientras continúa batiendo, los huevos uno por uno. Espere a que un huevo esté bien disuelto antes de añadir el próximo. Añada poco a poco la mezcla de leche y de crema ligera a partes iguales, seguida de la vainilla, después el jugo y la cáscara de limón.

3. Vierta la mezcla en el molde preparado. Cubra por fuera con papel de aluminio. Coloque el molde dentro de una bandeja para asados. Añada suficiente agua como para que cubra hasta la mitad del molde (por fuera, entre la bandeja y el molde, como para cocer a baño de maría). Coloque la bandeja en el horno y reduzca el calor hasta 350of.

4. Hornee la quesadilla hasta que el centro se abulte, aproximadamente 40 minutos. Saque la quesadilla del horno y déjela reposar durante 20 minutos. Deje el horno encendido.

5. Coloque nuevamente la quesadilla en el horno y hornéela aproximadamente 20 minutos más. Debe quedar con una consistencia bastante firme. Saque la quesadilla del horno y déjela refrescar hasta que esté a temperatura ambiente. Colóquela en el refrigerador hasta que esté frío,



aproximadamente 6 horas, pero preferiblemente durante toda la noche.

6. Introduzca un cuchillo afilado y fino en agua caliente y páselo entre el molde y el borde de la quesadilla para despegarla. Sáquela del molde. Córtela en cuñas utilizando un cuchillo fino y bien afilado o pedazo de hilo dental, estirado entre sus manos. Si utiliza un cuchillo, límpielo y sumérjalo en agua caliente después de cortar una cuña y antes de cortar la siguiente.

## **Quesadilla de guayaba o cake de queso con guayaba (da 10 raciones)**

### **Masa:**

1 ¼ tazas de galletas de chocolates trituradas  
1/3 taza de mantequilla derretida  
2 cucharadas de azúcar

### **Relleno:**

1 taza de pasta de guayaba  
1/3 taza de jugo fresco de limón  
2 libras de queso crema, a temperatura ambiente  
2 tazas de azúcar, o al gusto  
4 huevos grandes  
2 cucharadas de extracto de vainilla  
1 cucharada de cáscara de limón rallada

### **Mezcla para glasear:**

¼ taza de membrillo de pasas de corintio  
Aproximadamente 1 cucharada de agua

1. Encienda el horno a 350°F. Engrase con mantequilla un molde en forma de espiral de 9 pulgadas.
2. Prepare la masa. Mezcle las galletas trituradas, la mantequilla derretida y el azúcar en un recipiente hasta formar una masa compacta. Presione la masa contra el fondo y contra los lados del molde. Hornee la masa hasta que esté casi seca, aproximadamente 10 minutos. Póngala a refrescar. Deje el horno encendido.
3. Mientras tanto, prepare el relleno: derrita la pasta de guayaba en el jugo del limón en una sartén inoxidable gruesa, póngala a fuego mediano durante 2 ó 3 minutos, revuelva continuamente. Deje refrescar la mezcla ligeramente.
4. Bata el queso crema en una mezcladora. Añada en azúcar y bata hasta que obtenga una mezcla suave. Agregue los huevos, uno a uno (bata el primero hasta que esté bien mezclado, antes de agregar el próximo). Añada la vainilla, la cáscara de limón, la pasta de guayaba derretida. Dele el punto añadiendo azúcar al gusto. Vierta el relleno en el molde preparado.
5. Ponga a hervir 1 litro de agua.
6. Cubra el molde con un papel de aluminio para evitar que el agua penetre. Coloque el molde en una bandeja grande para hornear y vierta en ella 1 pulgada de agua hirviendo.
7. Hornee la quesadilla hasta que la parte superior y el relleno estén firmes, aproximadamente 1 ¼ o 1 ½ horas. Si la superficie de la quesadilla comenzara a dorarse antes que el relleno esté firme, cubra con más papel de aluminio. Cuando la quesadilla esté, apague el horno, abra la puerta unas pulgadas y deje refrescar la quesadilla 20 minutos.

8. Coloque la quesadilla en una parrilla para que se enfríe completamente. Tápela y colóquela en el refrigerador durante 6 horas como mínimo; preferiblemente durante toda la noche.

9. Prepare la mezcla para glasear: derrita el membrillo de pasas de corintio en el agua, a fuego mediano, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla tenga la consistencia de una crema densa. Dilúyala con agua si es necesario.

10. Unte la parte superior de la quesadilla con la mezcla para glasear. Tápela y póngala a enfriar durante al menos 30 minutos.

11. Para servir, separe, con la ayuda de un cuchillo, la masa del molde. Quitele los bordes y sírvala.

## **Tarta reiss (tarta de arroz).**

### **Ingredientes:**

250 g de harina integral, 1 cucharada de ron., Coñac o jerez, 1 cucharada de crema o leche agria, 1 cucharada de azúcar mascabado, 50 g de azúcar glass, 125 g de arroz, ½ cucharadita de canela molida, 50 g de mantequilla, 50 g de aceite de maíz, 2 huevos, 1 cucharada de agua fría, 25 g de almendras troceadas y una pizca de sal, opcional.

### **Preparación:**

Mezcle la harina y el azúcar mascabado y páselo por un colador, incorpórelos bien con la mantequilla. Añada todos los ingredientes líquidos, forme una masa y déjela reposar en un lugar frío una hora o más. Luego póngala en una tartera o un molde de vidrio refractario bien engrasado.

Si se utiliza todo el arroz, déjelo remojando toda la noche, y después hiérvalo en la misma agua durante 3 minutos. Cúbralo con agua fría y cuele de nuevo para separar los granos. Ponga a hervir ¾ del litro de leche, vacíe el arroz y cueza hasta que esté medio hecho, añada luego el azúcar glass, la canela, las 2 yemas de huevo y las almendras troceadas. Finalmente bata las claras a punto de turrón, incorpórelas a la mezcla y extienda sobre la pasta. Luego hornee a fuego moderado durante 45 minutos.

## **Tartas de chocolate y otras alternativas:**

se puede hacer con mermeladas, fresas, etc. (10 personas) (45 minutos)

### **Ingredientes básicos:**

200 gr harina  
250 gr. azúcar (preferentemente moreno),  
6 huevos  
250 gr. mantequilla (o margarina),  
50 gr. cacao en polvo  
Un sobre de levadura para repostería  
Un poco de Canela

### **Ingredientes para la cobertura de chocolate:**

200 gr. de azúcar glaseé y 50 gr. de cacao  
250gr. de mantequilla.

Más abajo se facilitan otros ingredientes como alternativas.

**Paso 1:** Se mezcla el azúcar y la mantequilla y se hace como una crema.

**Paso 2:** Se baten los huevos

**Paso 3:** Se juntan la harina, el cacao, la levadura y la canela y se va añadiendo una cucharada de esta mezcla con la crema de azúcar y mantequilla

(Paso 1) y con una cucharada de huevos batidos (Paso 2) ... hasta terminar cuchara a cuchara de mezclar todo bien.

**Paso 4:** Se pone todo en una fuente previamente untada con un poco de mantequilla para que no se pegue, se coloca en el horno a una altura media y a una temperatura de 160° -170°. El tamaño de la fuente determinará el tiempo de cocción aunque es en torno a 25 minutos. La forma de saber si está hecha es metiendo un pincho en el centro (si sale limpio esta hecha).

**Paso 5:** Se saca la tarta de la fuente y se le coloca en unas rejillas (procurando que no se pegue) para que se enfríe.

#### **Para la cobertura de chocolate:**

**Paso 1:** Para hacer la cobertura de chocolate se pone la mantequilla en un cazo y se calienta lentamente a fuego lento hasta que se haga líquida.

**Paso 2:** Se pone el azúcar glasé y el cacao en un bol y se hace un agujero en el centro. A continuación se vierte la mantequilla líquida con una mano en el centro del agujero, mientras que con la otra mano se vierte fuertemente con una cuchara de madera. Una vez terminada de verter toda la mantequilla se sigue batiendo durante al menos dos minutos hasta que esté todo perfectamente mezclado.

**Paso 3:** se pone la cobertura encima de la tarta y se esparce con un cuchillo por encima y por los lados recubriéndola. Se deja reposar dos horas aproximadamente y se adorna al gusto.

#### **Secretos:**

Otras tartas de cumpleaños con la misma base: En vez de la cobertura se puede dividir la tarta por la mitad y se puede rellenar con: fresas y nata batidas o mermelada de frambuesa o natillas.

**Truco:** Para adornar se puede utilizar lacasitos, golosinas, chucherías y chocolate rayado haciendo números o nombres. Truco: si se quiere un sabor de chocolate más fuerte (Tarta de cumpleaños para mayores) se coge una tabla de chocolate puro, se rompe en trocitos y se le añade a la mezcla justo antes de introducirla al horno.

**Truco:** Tarta de cumpleaños para niños (con más sabor a chocolate): utilizar chocolate blanco.

**Truco:** Para sustituir el azúcar glaseé se puede hacer la cobertura con una tabla de chocolate fundida al baño maría y mezclada con nata montada.

### **Tarta de caramelo y chocolate**

#### **Ingredientes (6 personas):**

20 galletas digestive  
100 g mantequilla  
Un bote de leche condensada  
3 plátanos  
Nata montada  
Media tabla de chocolate negro

**Paso 1:** Meter a las galletas en una bolsa de plástico, y machacar con cualquier objeto que logre hacerlas migas (una botella, una espátula de madera, un martillo, un pie.....). Poner las migas de galletas en un recipiente.

**Paso 2:** Fundir la mantequilla a fuego muy lento y mezclarlo muy bien con las migas de galletas. Luego colocar la mezcla en una fuente redonda, y apretar muy bien para que forme una base. Meter en el frigorífico durante una hora.

**Paso 3:** Poner un cazo de agua al fuego y una vez que hierve, poner el bote de leche condensada (sin abrir) dentro. Dejar hervir el bote durante al menos 15 minutos. Luego sacar y abrir con cuidado con un abrelatas. Si no dispone de un abrelatas con asa, enfriar el bote debajo del grifo de agua fría antes de abrir.

**Paso 4:** La leche estará hecha caramelo. Verter el contenido de todo el bote encima de la base de galleta, y dejar enfriar.

**Paso 5:** Una vez frío el caramelo, cortar en rodajas los plátanos y colocar encima. Rallar el chocolate, y repartir por toda la tarta.

**Paso 6:** Colocar dentro de la nevera durante al menos 2 horas. Servir con nata montada.

#### **Trucos para Tarta de caramelo y chocolate:**

La masa: Si no dispone de galletas digestive, puede utilizar hojaldre para la base de esta tarta

Acompañar: con un cava español seco y bien fría. O si quiere ser más atrevido, con un delicioso pisco peruano.

### **Tiramisú**

#### **Ingredientes: (4 personas)**

350 g de queso mascarpone  
20 bizcochos de soletilla  
4 huevos grandes  
75 g de azúcar  
100 g de chocolate con leche  
8 cucharadas de vino marsala  
una taza mediana de café bien cargado  
nuez moscada

**Paso 1:** Buscar un recipiente de cierta profundidad, cuya superficie sea similar a la ocupada por la mitad de las soletillas extendidas, en el que se servirá el tiramisú, preferiblemente de cristal para que se puedan observar las capas. Colocar la mitad de las soletillas en el fondo y la otra mitad en un plato, también extendidas.

**Paso 2:** En un cuenco, disolver la mitad del azúcar en el café caliente y añadirle el vino. Verter la mitad del líquido sobre una mitad de las soletillas y la otra mitad sobre las otras soletillas, tratando de empaparlas todas. Dejar reposar.

**Paso 3:** Batir concienzudamente las yemas con un pellizco de nuez moscada y el resto del azúcar y añadirle el queso mascarpone. Mezclar hasta conseguir una crema homogénea.

**Paso 4:** Batir las claras a punto de nieve y mezclar con la crema cuidadosamente para evitar que se bajen.

**Paso 5:** Extender la mitad de la crema sobre la fuente de soletillas. Colocar cuidadosamente las

soletillas reservadas para formar una segunda capa y verter el resto de la crema. Refrigerar un par de horas.

**Paso 6:** Sacar de la nevera y rallar el chocolate sobre la superficie antes de servir.

Trucos: También puede utilizarse otro tipo de vino dulce como el jerez, el oporto o el moscatel.

## **Tiramisu (Montse)**

### **Ingredientes:**

5 huevos  
150 gr de azúcar  
1/2 de mascarpone  
bizcochos de soletilla o un bizcocho genoves ( que es lo que hago yo, tengo la receta puesta )  
medio litro de cafe fuerte ( yo lo pongo descafeinado del fuerte de nespresso )  
un chorrito de amareto cacao puro en polvo

### **Elaboración de tiramisu (montse) :**

se separa las yemas de las claras y esta se reservan; se monta las yemas con el azúcar sobre todo al baño maria hasta doblar y que quede como una crema ( durante 10 min.) se hablanda con un tenedor el queso y se añade a la crema de yemas con cuidado se monta las claras a punto de nieve tambien sobre todo al baño maria que queden firmes , se añade con movimientos envolventes para que no se baje la mezcla; mezclamos el cafe con el licor . ponemos en una fuente cuadrada un poco honda , una capa de soletillas o bizcocho y lo regamos con la preparacion de cafe y licor , encima pondremos la crema y lo pondremos en la nevera como minimo unas cuatro o cinco horas, yo lo hago de un día para otro. luego lo espolvorearemos con cacao en polvo puro en thermomix 31 montarlo las yemas y azúcar con mariposa 5min v-3y medio tem-37 y otros 5 min misma velocidad sin temperatura las claras v-3y medio y contar un minuto por clara un consejo... En vez de una capa sola de soletillas o bizcocho le podeis poner dos. Bizcocho - crema - bizcocho pero a mi me gusta mas una capa. yo me ahorro al baño maria porque lo preparo en thermomix

## **Tocinillo del cielo (4 raciones)**

### **Ingredientes**

Huevo (yemas)	500 ml
Almíbar	500 ml
Canela en polvo	(al gusto)
Vainilla	(al gusto)
Azúcar refino	1300 g
Licor de cacao, marrasquino o	30 ml
Triple sec	

### **Elaboración**

Confeccionar almíbar con partes iguales de azúcar refino, canela y agua. Cuando alcance el punto de hebra, enfriarlo, mezclar con las yemas de huevo y añadir vainilla y licor. Pasar por colador fino. Verter en molde con caramelo, previamente elaborado, esparcido por el fondo. Poner al horno en baño de maría a 250°C, durante 45 minutos. Enfriar y voltear el molde sobre bandeja.

## **Torrijas elegantes(4 raciones)**

Llamadas torrijas, tostadas francesas o pan de pobres, según la latitud geográfica y el rango social de quienes las

comen. En cuba, sin embargo, son siempre bien acogidas, ahora con un nuevo "look" que las hace tan apetitosas como elegantes.

### **Ingredientes**

Pan de molde	200 g
Vino blanco	100 ml
Leche	200 ml
Azúcar refino	60 g
Huevos	2 unid.
Aceite	100 ml
Canela	(al gusto)
Jugo de limón	(al gusto)
Dulce de coco rallado	240 g
Crema de queso borracho	230 ml

### **Para la crema de queso borracho:**

Queso crema	150 g
Ron	30 ml
Azúcar	50 g

### **Elaboración**

Cortar 8 piezas redondas de pan de molde, con corta pasta grande. A cuatro de ellas extraer piezas redondas con cortapasta de menor diámetro. Montar crema para manguear. Rociar las piezas de pan con vino blanco; puede utilizarse algún licor blanco como triple sec, marrasquino o anís. Hacer almíbar ligero con azúcar refino, agua, jugo de limón y rayadura de limón. En recipiente aparte, mezclar leche con canela. Unir en parejas superpuestas las piezas de mayor diámetro. En la parte superior deben quedar las que se les extrajeron las piezas de menor diámetro, de manera que forme una cavidad que pueda ser rellenada. Remojar todas las piezas de pan en la leche con canela, envolverlas en el huevo batido y freírlas en una sartén con el aceite caliente. Cuidar que se mantengan unidas las piezas de diámetro mayor. Sacar las piezas de pan y colocarlas sobre un papel para escurrir la grasa. Rellenar las cavidades de las piezas unidas con dulce de coco rayado y colocar sobre éste las piezas de diámetro menor, en forma de tapa o "vol au vent". Manguear sobre la tapa una duquesa de la crema. Coronar sobre ésta guinda roja o perla de fruta bomba.

## **Torrijas en almíbar**

### **Ingredientes:**

### **Neto:**

Pan de Molde	290 g.
Huevos	2 U
Leche	700 ml.
Vino seco	100 ml.
Sal	2 g.
Canela en polvo	10 g.
Aceite	290 g.
Almíbar	580 g.

**Preparación:** Descortezar el pan de molde y cortarlo en rebanadas. Este pan debe estar elaborado aproximadamente con 72 horas de antelación. Batir los huevos. Hacer el almíbar, a media latica de agua le echamos una latica de azúcar blanca.

Elaboración: Montar las rodajas de pan en una tártara apropiada, incorporarle la leche y envolverlos con canela molida. Seguidamente escurrirlas y pasarlas por huevo batido, freír en aceite caliente escurrirlas y rociarlas con vino seco, luego verter el almíbar por encima, dejar refrescar e introducir en refrigeración. Da para 10 raciones.

**Presentación:** Se sirve en plato de postre.

### ***Tortilla dulce de arroz. (españa).***

#### **Ingredientes:**

150 g de arroz blanco,  $\frac{3}{4}$  de litro de leche, 8 cucharadas soperas de azúcar, 1 vasito de ron oscuro, 50 g de ciruelas pasas, 120 g de fruta cristalizada, 4 huevos, 50 g de mantequilla, un poco de vainilla ay canela molida.

#### **Preparación:**

Las ciruelas pasas se remojan en ron durante una hora, luego se vacía la leche en un recipiente y se pone al fuego con el azúcar y la vainilla.. Se añade el arroz y se deja a fuego lento durante 20 minutos. Se extiende sobre una fuente y se retira la vainilla, si se usó en vaina. Se enfría, se trocea la fruta cristalizada y se mezcla con el arroz cocido, las pasas, el ron y la fruta.

Luego se baten los huevos, se funde la mantequilla en una sartén amplia al fuego y se hace una tortilla. Cuando esté cuajada por una parte se voltea, se coloca en el centro el arroz con la mezcla de frutas y se doblan los bordes uno sobre otro para que quede cerrada como un paquete. Pásela a una fuente y espolvoréela con una pizca de canela molida.

### ***Tres leches (da 8 a 10 raciones)***

(plato nicaragüense que usa leche evaporada, leche condensada y leche fresca, lo cual le da nombre a la receta)

#### **Cake:**

1 taza de azúcar  
5 huevos grandes  
 $\frac{1}{3}$  taza de leche  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de extracto de vainilla  
1 taza de harina de trigo  
 $1\frac{1}{2}$  cucharaditas de polvo de hornear  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de crema tártara (o crema de leche espesa)

#### **Sirope de leche:**

1 lata (12 onzas) de leche evaporada  
1 taza de leche condensada endulzada  
1 taza de crema batida (espesa)  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
1 cucharadita de ron ligero

#### **Merengue:**

1 taza de azúcar  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de crema tártara (o crema de leche espesa)  
3 claras de huevo

1. Encienda el horno a 350of. Engrase bien, con mantequilla, una bandeja de hornear de 13 x 9 pulgadas.
2. Prepare el cake: bata  $\frac{3}{4}$  taza de azúcar y las yemas de los huevos hasta obtener una mezcla suave, aproximadamente 5 minutos. Añada la leche, la vainilla, el harina y el polvo de hornear.
3. Bata las claras de los huevos hasta punto de nieve, añadiéndole la crema tártara después de 20 segundos.

Añada, poco a poco, el  $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar restante y continúe batiendo hasta que las claras adquieran una consistencia firme (no seca). Vierta las claras batidas en las yemas. Vierta esta mezcla en la bandeja engrasada.

4. Hornee el cake hasta que se sienta firme y al introducirle un palillo de dientes, este salga seco, aproximadamente 40 a 50 minutos. Saque el cake del horno y déjelo refrescar. Sáquelo del molde y échelo en un plato hondo. Abra agujeros al cake con un tenedor.

5. Prepare el sirope de leche: mezcle la leche evaporada, la leche condensada endulzada, la crema, la vainilla y el ron en un recipiente. Bata hasta que todo esté bien mezclado. Vierta este sirope sobre el cake hasta que se absorba completamente.

6. Prepare el merengue: coloque  $\frac{3}{4}$  taza más 2 cucharadas de azúcar en una sartén gruesa con  $\frac{1}{4}$  de agua. Cubra y cocine a fuego intenso, durante 2 minutos. Destape la sartén y cocine el azúcar hasta que pueda hacerse bolitas suaves con ella, 239of en un termómetro para caramelos, 6 a 8 minutos.

7. Mientras tanto, bata las claras de huevo hasta punto de nieve, con la crema tártara. Añada las 2 cucharadas de azúcar restantes y continúe batiendo hasta punto de merengue. Añada el almíbar poco a poco a las claras de huevo y continúe batiendo hasta que la mezcla esté fresca al tacto. El almíbar caliente “cocina” las claras de huevo.

8. Con ayuda de una espátula húmeda, esparza una capa gruesa de merengue sobre la superficie y los lados del cake. Coloque el cake en el refrigerador al menos 2 horas antes de servir.

### ***Torticas de coco con bolitas de coco (da 8 raciones)***

2 onzas de chocolate moderadamente endulzado  
2 onzas de chocolate sin azúcar  
 $\frac{3}{4}$  taza de crema de coco enlatada  
1  $\frac{1}{2}$  tazas de azúcar  
3 huevos grandes, batidos  
2 cucharaditas de extracto de vainilla  
1 cucharada de ron oscuro  
1 taza de harina de trigo cernida  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela molida  
 $\frac{1}{8}$  cucharadita de clavo de olor molido  
1 cucharadita de polvo de hornear  
Bolitas de coco (ver receta)

1. Encienda el horno a 350of. Engrase con mantequilla un molde cuadrado para cakes, de 8 pulgadas.
2. Derrita el chocolate en baño de maría en la crema de coco.
3. Mezcle el azúcar, los huevos, la vainilla y el ron en un recipiente grande y revuélvalos hasta obtener una mezcla suave. Añada, mientras revuelve, la mezcla de chocolate. Añada el harina, cerniéndola, a la mezcla, junto con el resto de los ingredientes secos y el polvo de hornear. Vierta la masa en el molde preparado.
4. Hornee hasta que la parte superior esté tostada, pero que el centro esté algo suave, aproximadamente 35 minutos. Deje refrescar completamente. Corte la torta en 8 rectángulos. Sirva las torticas cubiertas de bolitas de coco.



## **Tortica de morón**

Mezclar todos los ingredientes en un tazón hasta formar una masa. Tomar pequeñas porciones, darles la forma de torticas y colocarlas en una tartera engrasada. Hornear a fuego moderado hasta que las torticas estén doradas

½ libra de azúcar, 1 libra de harina de castilla, ½ libra de manteca, 1 huevo, ¼ cucharadita de canela en polvo, ¼ cucharadita de sal

## **Torrejitas**

Mezclar la leche condensada con el agua, el vino seco, las yemas, la sal la canela y la vainilla. Remojar el pan rebanado en rodajas durante dos ó tres minutos en esta mezcla. Pasar las rebanadas de pan por el huevo batido y freírlas en aceite vegetal a fuego vivo hasta que estén doradas. Dejarlas enfriar y echarles por encima el almíbar

1 libra de pan de corteza dura, 1 lata de leche condensada, ½ taza de agua, 2 cucharadas de vino seco, 2 yemas de huevo, 1 taza de aceite vegetal, ¼ cucharadita de sal, 1 pizca de sal, ¼ cucharadita de vainilla, 1 taza de almíbar, 3 huevos batido

## **Zanahoria con miel**

La receta de este plato puede prepararse con zanahoria y también con calabaza. Para ambas seguir los siguientes pasos: lavar bien, pelar y rallar (la calabaza ó zanahoria). Aderezar con jugo de limón, miel de abejas y maní tostado y machacado. No requiere cocción.

## **(Turrones)**

### **Turrón de almendras**

**Comensales:** 8-10 personas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Ingredientes**

1 k. De miel de romero

500 gr. De azúcar

2 huevos

1,5 kg. De almendras

1 limón

### **Resumen:**

*La receta del turrón de almendra mas popular de la navidad, solo necesitas almendras, miel, azúcar y huevos.*

### **Modo de preparación:**

Calentar a fuego lento la miel en un cazo hasta que se evapore todo el agua. Añadir el azúcar y mezclar con una cuchara de madera.

Separar las claras y batir a punto de nieve y añadir la mezcla de miel y azúcar.

Mezclar sin parar durante 8-12 minutos y luego poner a fuego lento hasta que la mezcla empiece a caramelizarse (el color se hace marrón)

Añadir las almendras a la mezcla con la piel rallada de un limón. Mezclar bien y dejar enfriarse durante unos minutos.

Verter la mezcla en moldes de madera o metal forrados con papel de cocina y dejar enfriar.

Después de 2 horas y media el turrón está listo. Una vez que esté completamente frío, hay que colocar los trozos en un contenedor hermético.

## **Turrón de boniato**

Pelar los boniatos, cortarlos en rodajas gruesas y cocinarlos. Hacer un puré hasta obtener dos tazas. Mezclar con el azúcar y la leche hervida previamente con canela y la sal. Mezclar y pasarlo todo por un colador. Añadir el maní ó la semilla de marañón molidos sin tostar. Cocinar a fuego medio moviéndolo en línea recta de un lado a otro de la cazuela, no en redondo, con una paleta ó cuchara de madera, hasta que se espese un poco. Añadir un poco de esta mezcla a las yemas ligeramente batida, volver a unir todo y ponerlo de nuevo al fuego. Cocinar moviéndolo siempre en línea recta hasta que se vea en fondo de la cazuela y esté bien espeso. Retirarlo del fuego y agregarle la vainilla. Batirlo unos dos minutos ó hasta que se vea como pasta. Verterlo en un molde, adornado con semillas tostadas y dejarlo enfriar. Servirlo en lascas.

2 tazas de puré de boniato, 5 yemas de huevo, ½ taza de leche, canela en rama, sal a gusto, 3 tazas de azúcar, 1 cucharadita de vainilla, ½ taza de maní, ajonjolí ó semilla de marañón

## **Turrón de jijona**

### **Ingredientes:**

1 kilo de almendras peladas tostadas y molidas

1 kilo de azúcar

1 cucharadita de canela

raspadura de un limón

### **Preparación:**

Con un litro de agua y un kilo de azúcar se hace un almíbar. Vierte el almíbar en una cacerola y añade la raspadura de un limón y la cucharadita de canela. Coloca a fuego bajo y remueve. Poco a poco comienza a añadir las almendras molidas. Tienen que mezclarse muy bien quedando una pasta fina. Luego vierte sobre un molde y deja reposar durante cuatro o cinco horas.

## **Turron con tan solo tres ingredientes.**

### **Ingredientes:**

200 gr azúcar

50 gr glucosa

150 gr maní

### **Preparación:**

Coloca el azúcar junto con la glucosa en una cacerola, cocina sobre fuego bajo hasta obtener un caramelo. Agrega el maní tostado y pelado y mezcla hasta impregnarlo con el caramelo.

Vuelca la preparación sobre una bandeja untada con aceite. Alisa la superficie con un rodillo untado con aceite. Corta en forma de barras antes de que la preparación se enfrie por completo. Deja enfriar y envuelve cada barra con papel celofán.

## **Batido de turrón para navidad**

### **Preparación**

En un robot o batidora eléctrica se baten todos los ingredientes. Se vierte el batido en vasos altos y se espolvorea con canela. Se coloca una pajita en cada vaso.

### **Ingredientes**

3/4 k de turrón de almendras tipo "jijona"  
3/4 l de leche aproximadamente  
3 cucharadas de azúcar  
canela en polvo

### **Sopa de turrón con manzana caramelizada.**

#### **Ingredientes:**

Nata  
vainilla en rama  
canela en rama  
manzana  
turrón blando  
azúcar Moreno

#### **Preparación:**

Sopa de turrón:

pon nata a calentar, le echamos la canela y la vainilla en rama y cuando pegue un hervor, retira del fuego. Retira la canela y la vainilla. Ve incorporando luego el turrón ya cortado en trocitos chiquititos y vuelve a poner al fuego a temperatura media. Una vez que empiece a hervir apaga y tritura con la batidora en caso de que queden grumos.

#### **Manzana caramelizada:**

pela y corta la manzana en dados pequeños. En una sartén con un poco de aceite a fuego medio-fuerte incorpora la manzana y friela. Una vez incorporada la manzana baja el fuego y échale un poco de azúcar y canela hasta que el azúcar se derrita.  
Ya esta lista para servir. Ten en cuenta que la puedes tomar fría o caliente.

### **Mousse de turrón de jijona.**

#### **Ingredientes:**

500 gr. De nata líquida para montar  
250 gr. De turrón de jijona  
8 hojas de gelatina  
2 cucharadas de praliné de chocolate con avellanas (nocilla)  
1 vaso de leche  
2 huevos

#### **Preparación:**

Deja las hojas de gelatina en remojo durante 5 minutos en agua fría. Separa las yemas de las claras. Mezcla las yemas con el turrón y la mitad de la nata semimontada. Mézclalo bien hasta formar una crema homogénea, añade el praliné y mézclalo bien con la crema obtenida. Reserva.  
Calienta a fuego lento la leche junto con las hojas de gelatina escurridas y remueve hasta que se disuelvan. Deja entibiar ligeramente, cuela la leche sobre la preparación y mézclalo todo. Añade el resto de nata montada y las dos claras batidas a pinto de nieve. Luego mezcla todo el conjunto muy suavemente, con movimientos de abajo a arriba para que no se pierda el aire que tienen las claras y la nata en su interior. Mete la preparación en varios moldes (o en uno grande) e introdúcelos al frigorífico hasta que endurezcan, calcula que unas dos horas. Sirve con helado.

### **Turrón con almendras**

#### **Los ingredientes:**

1/2 litro de miel  
300 gr. De azúcar  
4 claras batidas a nieve  
500 gr. De almendras algo tostadas y peladas  
gotas de anís  
obleas

#### **La preparación:**

Cocer en un recipiente preferentemente de cobre, a baño maría la miel y el azúcar, removiendo continuamente hasta obtener punto de bolita. Agregar las claras y el anís, y mezclar rápidamente revolviendo hasta que la preparación se endurezca. Agregar las almendras. Forrar un molde con papel blanco y luego con obleas y llenarlo con la preparación. Cubrir con obleas, prensar bien y dejar enfriar.

### **Turrón de chocolate con nueces**

#### **Ingredientes:**

Chocolate fondant: 200 gramos  
Mantequilla: 100 gramos  
Azúcar: 100 gramos  
Nueces peladas: 300 gramos

#### **Preparación:**

Tiempo estimado: 16 minutos

Se reservan unos 50 gramos de nueces para la guarnición del turrón mientras que el resto se trocean a trocitos muy pequeños  
Por otro lado se pone el chocolate y la mantequilla en un cazo y se calienta, procurando que no hierva, hasta que el chocolate y la mantequilla queden completamente deshechos y mezclados. Es importante remover el chocolate y la mantequilla haciendo forma de ocho ya que es la forma de asegurar que no se peguen. Cuando el chocolate y la mantequilla se han deshecho se apartan del fuego y se incorpora el azúcar removiéndolo bien para que se deshaga. Por otro lado se cubre un molde, preferentemente rectangular, con papel de aluminio y se vierte la pasta en su interior. Inmediatamente se colocan las nueces que hemos reservado anteriormente para el adorno, bien colocadas encima del turrón. Se pone el turrón en la nevera durante un mínimo de cuatro horas. Pasado este tiempo ya se podrá desmoldar y consumir. Es preferible guardarlo siempre en la nevera ya que se deshace con facilidad

## **(Recetas básicas)**

### **Aceite de bija (da 1 taza)**

1 taza de aceite vegetal o de oliva ligero  
½ taza de semillas de bija

1. Caliente el aceite en una sartén gruesa a fuego mediano. Añada las semillas de bija y cocínelas hasta que el aceite tenga un color dorado rojizo y las semillas comiencen a estallar, aproximadamente 3 minutos.
2. Cuele el aceite y viértalo en otro recipiente.

### **Caldo concentrado de pollo (receta básica) (rinde 2 litros)**

(para lograr un caldo oscuro, hornee los huesos del pollo y los vegetales a una temperatura de 400of hasta que estén bien dorados)

4 libras de caparazones de pollo, pescuezos o alas, bien lavados  
1 cebolla grande, cortada en cuatro  
2 zanahorias, cortadas en porciones de 1 pulgada cada una  
3 dientes de ajo, cortados a la mitad  
1 tomate, cortado en cuatro  
Ramillete de especias (ver receta)

1. Una todos los ingredientes para el caldo concentrado en una olla grande y añada agua hasta cubrirlos (8 a 10 tazas). Deje que la mezcla rompa el hervor. Sáquele la espuma que ascienda a la superficie.
2. Baje la candela y deje que hierva a fuego lento, destapado, durante 2 ó 3 horas. Añada agua fría según sea necesario para que los huesos se mantengan cubiertos. Saque todo resto de grasa, etc. Que ascienda a la superficie. No deje que el caldo concentrado hierva para evitar que se ponga turbio.
3. Cuele el caldo en un colador con varias capas de estopilla y viértalo en un recipiente grande. Déjelo enfriar hasta que esté a temperatura ambiente. Tápele y colóquelo en el refrigerador. Saque todo resto de grasa que quede en la superficie una vez frío.

### **Caldo concentrado de pescado (da un litro)**

2 libras de recortes, esqueletos o cabezas de pescado  
1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla, bien picadita  
2 tallitos de apio, bien picaditos  
½ taza de vino blanco seco  
Ramillete de especias (ver receta)

1. Corte los recortes de pescado en porciones de 1 pulgada, y los esqueleto de pescado en porciones de 2 pulgadas. Si utiliza cabezas de pescado, córtelas a la mitad y límpielas bien. Enjuague todo bien hasta eliminar todo resto de sangre.
2. Caliente el aceite en un sartén inoxidable grande. Añada la cebolla, el apio y el ajo y cocine a fuego mediano hasta que estén mustios (no dorados), aproximadamente 3 minutos. Aumente el calor hasta obtener un fuego intenso y añada el pescado. Cocine, revolviendo, durante 1 o 2 minutos para chamuscar el pescado.
3. Añada el vino y hierva durante 1 minuto. Añada el ramillete de especias y agua suficiente como para cubrir todo (4 a 5 tazas). Deje que el caldo rompa el hervor. Sáquele toda la espuma que ascienda a la superficie.
4. Bájele la candela y deje hervir el caldo a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos. No cocine el caldo de pescado por demasiado tiempo para evitar que se ponga amargo.
5. Cuele el caldo utilizando un colador con varias capas de estopilla y viértalo en recipiente grande. Déjelo refrescar hasta que esté a temperatura ambiente. Tápele y colóquelo en el refrigerador hasta que esté frío. Saque toda la grasa que quede en la superficie una vez frío.

**Nota:** se puede hacer caldo concentrado de camarones y de langosta. Para ello, siga la receta anterior; pero

sustituya las espinas de pescado por caparazones de camarones o por cabezas de langosta. Añada 1 cucharada de coñac y 1 cucharada de pasta de tomate.

### **Leche de coco (da 3 tazas)**

La masa de 1 coco, rallada  
3 tazas de agua hirviente

1. Muela la masa de coco rallada y el agua hirviente en una licuadora o en un procesador de alimentos y redúzcala a puré, aproximadamente 2 minutos. Deje reposar durante 15 minutos.
2. Escorra la muestra en un colador con varias capas de estopilla mojada. Retuerza la estopilla para sacar la mayor cantidad de leche posible. (se puede repetir la operación utilizando otras 3 tazas de agua hirviente para obtener un poco más de leche de coco, que será menos espesa y menos abundante que la primera). Guarde la leche de coco en el refrigerador. Se mantendrá en buen estado de 3 a 4 días. Puede también congelarse.

**Mantequilla purificada** (da un poco menos que una taza) ½ libra (2 barritas) de mantequilla sin sal  
La mantequilla se purifica eliminándole el agua y los sólidos de la leche. A continuación aparecen dos métodos para purificar la mantequilla:

**Método 1:** derrita la mantequilla en una sartén a fuego lento. Sáquele toda la espuma blanca que ascienda a la superficie. Vierta, con cuidado, el líquido amarillento y transparente que queda en un recipiente, dejando los restos de leche en el fondo de la sartén. Este líquido amarillento y transparente es la mantequilla purificada.

**Método 2:** derrita la mantequilla en una sartén alta y estrecha a fuego lento. Sáquele toda la espuma blanca que ascienda a la superficie. Cocine la mantequilla a fuego intenso hasta que deje de hacer burbujas, inmediatamente después viértala en otro recipiente. Con este método, la mantequilla adquiere un agradable sabor a nueces, cuando está lista. Si comenzara a dorarse, retire inmediatamente la sartén del fuego.

### **Ramillete de especias**

(similar al bouquet garnier, se trata de un ramillete formado con especias verdes y secas que se utiliza para darle sabor a sopas, guisados y caldos. El ramillete de especias tradicional francés contiene hojas de laurel, tomillo y perejil. Aquí se ofrece otra variación de la receta. Las especias se atan tradicionalmente con una estopilla, pero en la actualidad se utiliza el papel de aluminio para envolver las especias y se le abre agujeros con un tenedor).

1 o 2 hojas de laurel  
2 tallitos de tomillo fresco o 1 cucharada de tomillo en polvo  
4 tallitos de perejil fresco  
10 granos de pimienta negra  
3 granos de pimienta inglesa o de jamaica  
3 clavos de olor

Amarre todos los ingredientes con una estopilla o envuélvalos en una lámina pequeña de papel de aluminio.

Si utiliza el papel de aluminio, perfórelo con la punta de un tenedor para que el sabor de las especias pueda salir.

### ***Sirope de naranja (da ½ taza)***

4 o 5 naranjas (suficiente para obtener 2 tazas de jugo)  
Exprima las naranjas; debe obtener 2 tazas de jugo. Cuele el jugo y viértalo en una sartén inoxidable gruesa. Deje hervir el jugo a fuego lento hasta que esté espeso y tenga consistencia de sirope. Debe reducirse a ½ taza. El tiempo es de aproximadamente 5 a 8 minutos. Tápelolo y guárdelo en el refrigerador.

**Sirope de toronja:** prepárelo siguiendo la receta anterior, pero utilice 2 tazas de jugo fresco de toronja.

**Sirope de mandarina:** prepárelo siguiendo la receta anterior, pero utilice 2 tazas de jugo fresco de mandarina.

## ***(Algunos consejos para conservar la miel.)***

- ❖ La miel se tiene que conservar solamente en vasos hechos de vidrio o aluminio, perfectamente limpios. Sin embargo, no introduzcan miel en vasos que anteriormente contuvieron el mismo producto, sin limpiarlos: la vieja película de miel contiene gérmenes de fermentación que pueden contaminar a la miel fresca.
- ❖ Nunca almacene miel en vasos de cinc, cobre, plomo o sus aleaciones, ya que bajo la acción de los ácidos contenidos en la miel estos metales forman combinaciones químicas que pueden iniciar graves intoxicaciones. Tampoco son indicados los recipientes de hierro, porque la herrumbre altera el gusto y el olor de la miel.
- ❖ Los tarros con miel no se deben colocar junto a recipientes que contengan sustancias volátiles (pinturas, carburantes, esencias), porque la miel toma el sabor con facilidad. Tampoco se debe dejar el vaso con miel abierto en la proximidad de sustancias higroscópicas (por ejemplo la sal), para evitar la fermentación más rápida de la miel.
- ❖ La miel conservada en tarros de vidrio se tiene que guardar fuera del alcance de la luz, que también favorece la alteración del producto, concretizada en la acentuación de su color (oscurización)
- ❖ Para fluidificar la miel cristalizada, se puede calentar en un baño de agua (no directamente sobre el fuego) cuidado, no calienten más miel que la cantidad que se consuma una sola vez, ya que el calentamiento acelera el proceso de fermentación.



# (Vocabulario técnico de cocina)

**A** **Bierto:** se dice del arroz cuando se infla hasta el punto de reventar, lo que no debe ocurrir, porque se empasta el guiso.

**Abrasar:** quemar, reducir a brasas. Calentar demasiado.

**Abrillantar:** operación de dar brillo a una preparación. Pintar un alimento con huevo, mantequilla, gelatina, jarabe o jalea.

**Abrir:** abrir un alimento en sentido horizontal y por la mitad, cortándolo casi por completo, pero sin llegar al extremo, en forma de mariposa.

**Acanalar:** sacar tiras de la cáscara utilizando el cuchillo acanalador dejando un pequeño espacio entre cada canal.

**Acaramelar:** bañar o untar con caramelo.

**Acentuar:** realzar el sabor de una preparación añadiéndole condimentos aromáticos, jugos concentrados, etc

**Acidular:** añadir un poco de jugo de limón a una cantidad de agua o hacer un platillo ligeramente ácido, agrio o picante por adición de limón, vinagre.

**Acitronar:** saltear la cebolla o cualquier verdura en crudo, en grasa caliente y moviendo constantemente hasta que este transparente.

**Acremar:** batir la mantequilla hasta que esponje. Añadir crema a una preparación.

**Aderezar:** condimentar los manjares y disponerlos de manera que tengan buena presentación.

**Aderezo o guarnición:** lo que se añade a un plato para que sirva de complemento o adorno.

**Adobar:** aromatizar y ablandar una carne, dejándola en remojo en un líquido que puede contener un ingrediente ácido.

**Adobo:** salsa compuesta con vinagre o vino, condimentos y finas hierbas.

**Aflojar:** añadir cierta cantidad de líquido a un alimento para que pierda consistencia.

**Agitar:** mover un líquido o un guiso, bien para espesarlo o para evitar que se pegue.

**Agente levador:** cualquier agente que facilite que una masa o pasta se levante.

**A gran fritura:** cocer un alimento en abundante grasa, de forma que cubra totalmente la pieza.

**Ahumar:** procedimiento para conservar por exposición de los alimentos al humo de la madera.

**Albardar:** envolver un trozo de carne o un ave en lonchas delgadas de tocino con objeto de que al asarla no quede reseca.

**Alcachofa:** planta compuesta hortense, muy cultivada por las cabezuelas que antes de florecer son comestibles.

**Aldente:** significa al diente. Está al diente cuando estando tierna, ofrece resistencia al morderla. Es un modo de comprobar mordiendo si un plato cocido está en su punto.

**Al gratin:** plato cubierto con una salsa, espolvoreado con pan rallado o queso y gratinado en el horno, sólo con el grill encendido por su parte superior (salamandra).

**Aliñar:** condimentar o aderezar ensaladas.

**Allumet:** es un corte a un producto cualquiera en forma rectangular alargado y de 5 mm.

**Al natural:** se dice de un manjar, crudo o cocido sin aliño.

**Almíbar:** azúcar disuelto en agua y cocido hasta cierta densidad o consistencia.

**Al natural:** se dice de un manjar crudo o cocido, sin aliño, sin azúcar, sin adulteración.

**Al plato:** término utilizado para preparaciones de huevos solamente los cuales son servido en el mismo recipiente refractario en el que se cocinaron.

**Al vapor:** cocer un producto en un auto- clave o un recipiente para este tipo de cocción.

**A la inglesa:** este término tiene dos variantes:  
1.- cocer en abundante agua con sal.

2.- cocer a gran fritura un alimento que previamente se ha pasado por harina de trigo, huevos batidos y migas de pan rallado.

**Amalgamar:** mezclar a fondo varias sustancias.

**Amasar:** trabajar con las manos una mezcla determinada, en la que predomina la harina hasta que, se obtenga una pasta fina.

**Ambigú (buffet):** conjunto de platos fríos y calientes tanto de cocina como de pastelería, que se sirven al mismo tiempo en la mesa o lugar donde se sirven.

**Asar:** poner al fuego un alimento crudo para que se cueza. Tostar, abrasar.

**Aperitivos:** alimentos salados, preparados y servidos en pequeñas cantidades, que se toman antes de las comidas y acompañados por bebidas.

**Aplanar:** aplastar carnes y aves con un mazo para carne o rodillo para obtener un grosor homogéneo. Pasar el rodillo de madera o aplanadora pequeña de metal sobre alguna masa.

**Aplastar:** deshinchar una pasta elevada, para distribuir uniformemente las burbujas de co2.

**A punto:** expresión dada a los alimentos perfectamente cocinados.

**Apetecible:** que despierta el apetito, tanto para digerir, como para la vista.

**Armar:** fijar y atar con una aguja larga y bramante las alas y las patas de un ave, para darle forma y buena presentación.

**Aromáticas:** hierbas que se emplean para aromatizar preparaciones.

**Armar:** sujetar con cordel fino o bramante los miembros de un ave, para que al cocinarse siga conservando su forma.

**Aroma:** fragancia, olor característico. En las especias está asociado con su contenido en componentes aromáticos volátiles. Perfume, olor muy agradable.

**Asador:** espetón que gira automáticamente en un horno o en un grill.

**Aspic:** fiambre compuesto de carne, caza, ave o pescado que, mezclado con guarniciones y trufas, forma una masa de gelatina transparente cuajada en un molde.

**Aspicar:** poner zumo de limón en gelatinas.

**Atar:** sujetar con un hilo grueso o una brida una pieza de carne para conservar su forma.

**Ataviar:** formar pequeños ramitos y sujetarlos por los tallos, las hojas torneadas en el Mismo sentido.

**Azimo:** pan hecho sin levadura y sin ningún otro agente que haga elevar la masa.

**Azúcar glasa:** azúcar convertida en polvo y mezclada con algún tipo de fécula en proporción (tres partes de azúcar y una de fécula). Término permisible: azúcar lustre

**Bañar:** cubrir totalmente un manjar con una salsa, caldo o agua, por medio de una cuchara o cucharón.

**Baño maría:** modo especial de cocción para los preparados que no deben hervir en recipientes puestos directamente sobre el fuego. La operación se hace introduciendo la vasija con la preparación en otro recipiente mayor que contiene agua hirviendo.

**Barbacoa:** modo de cocer sobre carbón vegetal al aire libre.

**Bardas de tocino:** lonchas de tocino graso, cortadas muy finas, de diferentes tamaños, según el uso. Se aplican para asar las pechugas de las aves, las carnes magras, etc.

**Barnizar:** tomar una brocha de cocina mojada en aceite o cualquier salsa preparada y con ella untar alguna pieza de carne o pan.

**Barón:** se da este nombre a un asado de cordero que comprende los dos cuartos traseros del animal (lomo doble y las dos piernas). Esta denominación pasó del inglés al francés y de

**Batir:** revolver con fuerza, rapidez y en movimiento vertical, con cuchara de madera, tenedor o batidor, para aligerar e introducir aire en la mezcla.

**Batido:** preparaciones licuadas hechas de diferentes productos que se utilizan en la cocina y en dulcería.

**Bisque:** rica y cremosa sopa de pescado o marisco.

**Blanco de verdura:** es el agua donde se han cocido algunos vegetales o verduras y a la que se le agrega una o más cucharadas de harina desleída en agua.

**Blanchir:** igual que blanquear pero en lugar de agua, grasa caliente, se escurren y se

Enfrían para su uso posterior que se realizará en un menor tiempo de cocción.

**Blanquear:** someter el alimento durante corto tiempo en agua caliente, hirviendo, después se lavan con agua fría.

**Blanchi:** dar una precocción en aceite hirviendo a las papas que se deben freír posteriormente

**Boquillas:** instrumentos de latón, de forma cónica, que se adaptan a la manga pastelera. Pueden ser redondas, ovaladas, lisas y acanaladas, según el uso.

**Bouchée:** volován individual, es decir, pequeño molde de hojaldre con relleno salado, bocado que se sirve como aperitivo.

**Bouquet:** ramillete de vegetales o pequeños ramilletes de hierbas o plantas aromáticas usados como guarnición. Aroma o fragancia de las bebidas.

**Bouquet garni:** aromático compuesto por hojas de laurel y ramas de tomillo encerradas

En tallos de perejil.

**Bourguignonne:** plato de carne (normalmente vaca) que se cuece con vino tinto.

**Brasear:** cocer en horno suave un caldo corto con carnes, pescados, etc. Se emplea un recipiente especial llamado braseira o una cacerola tapada.

**Bridar:** atar, coser un alimento.

**Broquetas:** pequeños espetones donde se pincha la carne, pescados o verduras para hacerlos a la parrilla. Aguja o

varilla para asar pequeños trozos de carne, ensartándolos en ella e intercalando guarniciones diversas.

**Brulée:** término francés que hace referencia a la capa de azúcar, quemado y tostado bajo el grill que hay sobre las natillas y otros dulces.

**Brunoise:** término francés con el que se denominan las hortalizas cortadas en dados bien pequeños.

**Bulbo:** parte abultada más o menos esférica del tallo de algunas plantas, generalmente subterránea, cubierta de hojas como la cebolla.

**Caldo:** alimento líquido más o menos concentrado, que se obtiene por cocción en agua de carnes o huesos, con hortalizas y aromáticos.

**Caldo corto o courtbullón:** caldo compuesto de agua con hortalizas, aromáticos, vino (vinagre) para la cocción de carnes y pescados.

**Canape:** rebanadas de pan de miga tostadas o al natural untadas de diferentes preparaciones.

**Capacillo:** base de papel u otro material que se utiliza generalmente en dulce y pastelería.

**Capon:** pollo hermoso sin llegar a ser gallo.

**Caramelo:** punto que alcanza el azúcar al fundirse, adquiriendo un bonito color ambarino. Cuando se deja pasar este punto el azúcar se quema y desprende un olor acre y adquiere un sabor amargo. El azúcar quemado se emplea para colorante.

**Carbonada:** adaptación del vocablo francés carbonade. Sustancioso estofado, normalmente de vaca que se hace con cerveza.

**Carcaza:** esqueleto de un ave.

**Cassoulet:** platos francés de alubias.

**Caza de pluma y pelo:** dícese de algunas aves y mamíferos comestibles, que viven en estado salvaje y son cazados por el hombre.

**Cernir:** pasar cualquier polvo por un tamiz.

**Cincelar:** cortado fino, en ocasiones sin llegar al final, pequeñas incisiones. Facilita la cocción.

**Cinchar:** poner hielo trinchado y sal alrededor de una sorbetera o de un molde cuyo contenido deba helarse.

**Clarificar:** dejar limpio de impurezas y espumas, jugos, gelatinas, caldos, mantequillas, etc. Las gelatinas y consomés se clarifican con clara de huevo batida y filtrándolo después.

**Clavetear:** incrustar trocitos de trufas, o lengua escarlata, o clavos, en una pieza de carne u otro manjar antes de cocerlo. Se puede hacer con una aguja de madera.

**Cocer en blanco:** cocer masas en moldes de tartaletas, timbales, etc, sin relleno poniendo en su lugar arroz, lentejas o frijoles para que no se deformen.

**Coagular:** separar sólidos y líquidos. Las mezclas a partir de leche y huevos se coagulan si se calienta con demasiada rapidez o se mezclan con ácido.

**Cocotera:** adaptación de la voz francesa cocotte y que significa cazuela pequeña de barro refractario. Se suele emplear para cocer y servir huevos. Existen de diversos tamaños.

**Colar:** emplear un tamiz, colador o estameña para separar un líquido de las partes sólidas.

**Colorear:** dar color a un caldo o salsa añadiéndole caramelo o cualquier otro preparado que le confiera un color especial.

**Comprimir:** trbajar una pasta sobre la mesa con la palma de la mano, para hacer una mezcla más perfecta.

**Compota:** fruta cocida con agua, azúcar y canela.

**Concasser:** alimento (tomates) desprovisto de la cáscara y las semillas.

**Concentrar:** reducir un líquido, un jugo o un puré, por evaporación.

**Condimentar:** mejorar el sabor de los alimentos añadiendo sal, pimienta, hierbas, especies.

**Consomé:** es un caldo muy concentrado producto del cocido de carnes, aves y hierbas aromáticas.

**Confitura:** fruta entera que se prepara con mucha azúcar para conservar igual que la mermelada.

**Confitar:** cocer frutas en almíbar. Cubrir las frutas con un baño de almíbar.

**Cordón:** adorno en forma de cordón para decorar un plato.

**Cortada-o:** se dice que una salsa se corta cuando se separan sus componentes. También se dice cuando un consomé, caldo o jugo han fermentado.

**Cortarse:** separarse la leche en partes sólidas (cuajada) y líquida (suero). Ocurre cuando se añade un ácido o se somete durante mucho tiempo al calor. Ciertas mezclas cremosas se cortan al incorporar el huevo con cierta rapidez o porque está demasiado frío.

**Corteza:** parte exterior de la naranja, limón, etc, y parte exterior del tocino, queso, etc.

**Costrón:** adaptación de la voz francesa croustillon y que significa: trozo de pan frito, de forma cuadrada o triangular, hechos a cuchillos o con cortapastas, también se pueden dorar con mantequilla. Se emplean para guarnecer o montar algunos platos.

**Coulis:** voz francesa que significa jugo concentrado de tomate. Si se trata de otro fruto se complementa la voz con el nombre del mismo.

**Cuarto de luna:** corte grueso y rústico.

**Curry:** salsa empleada en la cocina del asia oriental, confeccionada a partir de varios ingredientes.

**Crêpe:** especie de tortita o hojuela sumamente delgada y ligera.

**Cristalizar:** fundir azúcar al fuego hasta que este dura y transparente.

**Croissant:** especie de bollo en forma de media luna.

**Crudités:** hortalizas crudas que se sirven junto con una salsa espesa para untarlas en ellas, como aperitivos o como entremés.

**Crudo:** comestible no preparado por la acción del fuego.

**Cuajada:** parte sólida de la leche cortada, sirve para hacer postres.

**Cuajar:** espesar caldos y salsas hasta solidificarlos, formando una capa cuajada sobre el alimento.

**Cuajo:** materia extraída del cuajar de los terneros, que se utiliza para hacer requesón y cuajada.

**Cubrir:** verter sobre una preparación una salsa o crema, de modo que quede cubierta.

**Curar:** conservar carne, aves o pescados mediante salado, secado o ahumado.

**Curruscos:** trocitos de pan en forma de dados, fritos o cortados de una tostada, para servir con la sopa.

**Chalotas:** especie de ajo con sabor menos fuertes.

**Chamuscar.** Quemar las plumas, espolones o pelo de las aves o caza, pasándolos por la llama. La llama del alcohol es la mejor, porque no ahuma.

**Chifonada:** adaptación de la voz francesa chifonade y que significa: lechuga o acedera, finamente cortadas y cocidas en mantequilla, sin ningún otro aditamento. Se emplea para sopas y se pone en el momento de servir las.

**Chiffonnada:**se compone de hojas de lechuga y otras verduras cortadas en juliana y estofadas a la mantequilla, cuando se trate de preparaciones en caliente, en cuanto a las preparaciones naturales en frío, no estofarán las verduras necesariamente en mantequilla.

**Chutney:** tradicional condimento inglés, cuyo ingrediente básico es el mango, que con la adición de especias, hace una compota de sabor muy especial.

**Dados:** formas cúbicas, más o menos grande de una guarnición.

**Daríole:** pequeño molde estrecho de lados inclinados para cocer al vapor budines o magdalenas y para cuajar cremas y jaleas.

**Decantar:** separar dos sustancias no homogéneas por el simple vaciado de una de ellas.

**Derretir:** hacer líquido una sustancia sólida, congelada o pastosa por medio del calor.

**Desecar:** secar una preparación al fuego trabajándola con una espátula para que no se pegue.

**Desbarabar:** cortar con tijeras las aletas de los pescados y moluscos.

**Desbridar:** quitar los hilos que amarran a una pieza.

**Desbrozar:** quitar las partes no comestibles de una verdura.

**Descarnar:** quitar o limpiar perfectamente de carne un hueso o caparazón.

**Desconchar:** retirar las ostras, los mejillones o las almejas de las conchas.

**Descorazonar:** retirar el corazón o centro de frutas u hortalizas.

**Desengrasar:** quitar la grasa de la superficie de un jugo, caldo o salsa, después o durante la cocción.

**Desflemar:** remojar en agua con sal o vinagre para suavizar sabores demasiados penetrantes.

**Desgrasar:** retirar la grasa de un caldo, salsa, etc.

**Desglasar o deshelar:** añadir un líquido a una sartén o fuente en la que se haya cocido una carne o ave para desprender los fondos de cocción caramelizados. Tras retirar la carne y el exceso de grasa, se añade el líquido al recipiente y se raspan los depósitos para preparar una salsa rápida.

**Deshelar:** descuajar, por medio de vino blanco, agua, caldo u otro líquido, el jugo de una carne que ha cristalizado en el fondo del recipiente en que se cuece.

**Deshuesar:** dejar limpios de huesos un ave o pedazo de carne antes o después de cocerlos.

**Desleír:** mezclar los ingredientes con un poco de líquido frío, con cuidado de no formar grumos, para obtener una consistencia homogénea.

**Desmoldar:** sacar un manjar del recipiente o molde en que se ha cocido o cuajado.

**Desollar:** levantar y quitar la piel de la caza.



**Desplumar:** quitar las plumas a las aves de corral o de caza.

**Despojos:** todos los subproductos de la matanza de los animales comestibles (cuello, alones, hígado, riñones, estómago, vísceras, sesos, glándulas, intestinos, etc, de las reses del matadero.

**Destripar:** quitar las tripas a un pescado, ave, etc.

**Dorar:** cocer un alimento sobre fuego hasta que adopte un color dorado. Puede hacerse en sartén; placa, al fuego o en el horno.

**Dumplings:** bolitas de masa cocida que se dejan flotar en potajes.

**Duxelles:** voz francesa con la que se designa una especie de picadillo de setas.

**E****Mincer:** corte de verduras o legumbres en rebanadas finas no necesariamente uniformes.

**Empanada:** envoltura de pasta que contiene un relleno, normalmente salado.

**Empanadilla:** pastel pequeño cuyo relleno, hecho de cualquier alimento, se cubre doblando la masa sobre sí mismas.

**Emparedado:** porción pequeña de jamón, queso, etc., entre dos tapas de pan.

**Empanar:** pasar un alimento, antes de freírlo o cocerlo, por harina, huevo batido y pan rallado o miga de pan.

**Emparrillar:** asar las carnes, pescados, hortalizas, etc, sobre parrillas puestas al fuego.

**Emulsionar:** amalgamar líquido que generalmente no se mezclan con facilidad.

**Encebollado:** dicese del alimento condimentado con bastante cebolla.

**Encolar:** adicionar gelatina o cola de pescado a una mayonesa o salsa, a fin de darle más cuerpo para que no se caiga de la pieza que cubre y que al mismo tiempo brillante.

**Encrute o crute, en:** carnes o pescados envueltos o encerrados en una masa antes de coer.

**Encurtir:** poner legumbres o frutos conservados en vinagre.

**Enchilado:** guiso de marisco con salsa de tomate, picante o pimienta molida: cangrejo, jaiba y langosta enchilados.

**Enfondar:** tapizar el interior de un molde con una capa de pasta. Cubrir una terrina con tocino antes de poner el relleno o se enfonda con gelatina.

**Enfondar:** rellenar un molde con una pasta.

**Engrasar:** untar con mantequilla, manteca, grasas o aceite un plato, un molde o cualquier recipiente, con el fin de que los alimentos no se adhieran a las paredes o fondos de los mismos.

**Enharinar:** pasar por harina un alimento para freírlo o rehogarlo.

**Enriquecer:** acentuar el sabor de un jugo, salsa o consomé, aumentando la cantidad de carne o añadiendo jugos concentrados o reduciendo las propias salsas.

**Ensartar:** clavar un espetón, agujón de plata o metal, a una pieza o trocitos de ave, pescado u hortalizas para asarlos al horno o en parrillas.

**Escanciar:** echar vino en las copas, servirlo en las mesas y convites. Beber vino.

**Entallar:** practicar cortes pocos profundos a los alimentos antes de cocerlos. Favorece la absorción de sabores en alimentos adobados y marinados.

**Entradas:** uno de los grupos de platos que figuran en las grandes comidas y que constituyen el primer servicio después de la sopa.

**Entrante:** primer plato.

**Entremeses:** platos variados, calientes o fríos, que se sirven en pequeñas cantidades antes del primer plato, más para entretener que para abrir el apetito.

**Envolver:** introducir suavemente en claras de huevo o crema batidas con el fin de obtener una preparación esponjosa.

**Enzimas:** proteínas especiales de los alimentos que aceleran las reacciones químicas sin resultar afectadas ellas.

**Escaldar:** cocción en agua hirviendo por corto tiempo, con el objetivo de ablandar o para mondar el vegetal con mayor facilidad.

**Escalfar:** cocer un manjar en un líquido cerca de su punto de ebullición, pero sin llegar al hervor, por lo general se pone a fuego directo y cuando este al punto de hervir se aparta del fuego directo.

**Escalonia:** cebollas de pequeño tamaño (cebollitas).

**Escalope:** filete de carne delgado y aplanado, rebozado en huevo batido, pan rallado y frito.

**Escurridera con pie:** cacharro semiesférico perforado (de metal o plástico) para escurrir ingredientes.

**Esencia:** preparación muy concentrada para mejorar el sabor de las salsas.

**Esparcir copos:** distribuir pequeños trozos de mantequilla o margarina sobre una empanada, cazuela u otra preparación antes de hornearla.

**Espicias:** partes de ciertas plantas, raíces, rizomas, bulbos, cortezas, hojas, tallos, flores, frutos o semillas, en estado natural, desecadas y/o sometidas a elaboración mecánica, que por su sabor y aroma característico sazonan y dan sabor a los alimentos para el consumo humano.

**Espesar:** alterar la consistencia de un preparado, añadiendo harina u otra fécula, huevo o nata para hacerlo más denso.

**Espetón:** barra del asador en la que se ensarta la carne, el ave o pescado para hacerlos girar al asarlos.

**Espolvorear:** cubrir ligeramente, o en parte, una preparación con un ingrediente en polvo (harina, azúcar, queso rallado, perejil, migas de pan, etc).

**Espumar:** retirar con cuchara o espumadera la espuma e impurezas de caldos, sopas, etc.

**Esterilizar:** eliminar las bacterias de los alimentos aplicándole calor.

**Estofar:** cocer un alimento con poco o ningún líquido en un recipiente cerrado.

**Estovar:** rehogar.

**Estofado:** guisado de carne hecho a fuego lento y bien tapado, agregando vino.

**Exprimir:** prensar carnes, hortalizas, frutas, etc, envolviéndolas en una tela para extraerles el agua o jugo. También se llama así a extraer el zumo de las frutas por medio de un exprimidor.



**F Aggots:** pasteles salados hechos de despojos del cerdo, cebolla y pan rallado.

**Farsa:** variados picadillos de carne, pescados, verduras, etc. que unidos a una salsa forman una masa para el relleno de carnes, pescados, aves, etc.

**Fermentar:** provocar un cambio químico en los alimentos y bebidas por acción de bacterias o levaduras.

**Fibra alimenticia:** componente no digerible de los alimentos (que no es asimilado por el organismo) pero esencial para la buena salud.

**Ficelar:** amarrar una pieza sin aguja. (ojo)

**Filete:** trozo de carne o pescado.

**Filetear:** cortar en tiritas las almendras, los pistachos, etc.

**Filtrar:** operación que se realiza al pasar un líquido por un tamiz muy fino o filtro a través de este se hace pasar un líquido para clarificarlo.

**Finas hierbas:** mezcla de hierbas picadas normalmente compuesta de perejil, estragón, cebollino y perifollo.

**Finas hierbas:** conjunto de tomillo, laurel, perejil, estragón, etc. La proporción de cada una de ellas se calcula teniendo en cuenta el poder aromático y el guiso a que van destinadas.

**Flamear:** pasar una pieza por encima de un llama.

**Flambé:** flameado, se calienta el coñac, jerez, etc. se rocía con él el plato y se hace arder.

**Foie-gras:** paté hecho con el hígado del ganso cebado de un modo especial.

**Fondant:** azúcar mezclada con agua y ácido crítico, fundida y batida a fuego hasta que espese y tome un color blanco, utilizados para bañar dulces.

**Fondear:** cubrir un molde con una fina capa de masa.

**Fondo de cocina:** caldo de huesos de ternera u otra res, de ave, de caza, de pescado, etc., para añadir a otros guisos.

**Fondo blanco:** caldo hecho con huesos de res o de ave, a los que se le da previamente un proceso de blanqueado y se agregan hierbas aromáticas.

**Fondo oscuro:** es un caldo hecho con huesos, recortes de carnes, hierbas aromáticas y vegetales dorados en el horno y con una reducción de 4 a 6 horas aprox.

**Fondo de alcachofa:** cogollo o parte tierna de la alcachofa.

**Fondo de cocina:** caldo de huesos de ternera, u otra res, para añadir a otros guisos.

**Fondo de pastel:** pasta extendida por medio de un rodillo hasta reducirla al espesor deseado. Sirve para forrar moldes, como base de tartas, tartaletas, patés, etc.

**Fondue:** puede ser de queso o de carne. El queso fundido se calienta en la mesa y se sirve con pan para mojar en él. La carne, cortada en cubos, se fríe en aceite, también en la masa, y se acompaña con salsas frías.

**Forrar:** barnizar un molde u otro recipiente, formando una capa de picadillo o gelatina, para envolver ciertos manjares. También se aplica a las piezas heladas.

**Frappé:** bebida fría por añadir en el vaso hielo granizado.

**Freír:** preparar un alimento echándolo en aceite o grasa hirviente.

**Frosting:** término americano que designa la manera de decorar el borde del vaso en el que se va a servir una bebida fría: untar el borde con clara de huevo batida y luego en azúcar fina.

**Fumet:** voz francesa que se aplica a los líquidos, más o menos concentrados, en los que se han cocido pescados, setas, trufas, etc.

**Fundir:** derretir una sustancia al fuego.

**Gelatina:** sustancia incolora y transparente obtenida por cocción de las carnes una vez clarificada y enfriada. También se obtiene del pescado.

**Genovesa:** pastel de bizcocho hecho con masa de huevo batido y enriquecida con mantequilla derretida.

**Glasa:** extracto de carne o pescado, reducción de un fondo hasta llegar a adquirir un punto de consistencia. En repostería la glasa real se confecciona con azúcar glas, clara de huevo y jugo de limón.

**Glaseados:** preparados para glasear o cubrir pasteles. Se pueden hacer de azúcar y agua, azúcar y clara de huevo, o azúcar y mantequilla. Si se desea se puede aromatizar y colorear.

**Glasear:** rociar las carnes con su jugo para abrillantarlas. También se puede glasear en la salamandra.

**Glasé de vianda:** extracto de jugo de carne de gran utilidad para muchas preparaciones.

**Glasa real:** azúcar mezclada con clara de huevo y gelatina trabajada hasta que tome consistencia semi elástica de color blanco, utilizada en dulcería y pastelería.

**Golpear:** dar golpes a una carne o marisco para romper sus fibras y ablandarlas.

**Goujons:** pequeñas tiras de pescados rebozadas en huevo batido y pan rallado y fritas.

**Grado:** densidad del jarabe (contenido en azúcar). Para conocer su densidad se usa un pesajarabes.

**Grand jus:** producto del asado, jugo que queda al asar una pieza de carne.

**Gratinar:** someter al horno, o salamandra, determinados alimentos para lograr que la superficie superior se dore.

**Granillo:** productos desmenuzados con que se cubre o se decora tortas, helados y otros postres. Término permisible: boronilla.

**Grillé:** alimento cocido con muy poca grasa, a la parrilla o a la plancha.

**Grill:** es asar un alimento en la parrilla.

**Grumos:** parte de un líquido que se coagula. Sustancia harinosa que se aglomera al no diluirse correctamente.

**Guarnición o aderezo:** lo que se añade a un plato para que sirva de complemento o adorno.

**Guarnecer:** acompañar una carne, pescado, ave, etc. De diversos productos que reciben el nombre de guarnición.

**Gusto:** es la sensación que se estimula por lo salado, dulce, ácido o amargo.

**H Aggis:** budín salado escocés, hecho de despojos picados de carne, sebo, cebolla, harina de avena y condimentos, y envuelto en la piel de un cordero.

**Harina condimentada:** harina con sal y pimienta que se emplea para rebozar carnes o pescados antes de cocerlos.

**Hermosear:** suprimir las partes inútiles de un producto para que quede mejor presentado.

**Hervir:** producir burbujas en un líquido cuando se eleva suficientemente su temperatura.

**Historiar:** frutas u hortalizas cortadas en forma de dientes.

**Hojaldre:** masa compuesta de diferentes ingredientes, que debido a su elaboración especial al cocer queda en hojas doradas y superpuestas.

**Homogenizar:** tratamiento a que son sometidos algunos productos lácteos, para reducir la grasa a finas partículas y distribuirla uniformemente dentro del líquido.

**Hot pot:** estofado inglés con una capa de papas, hecho muy lentamente.

**Huevas:** huevos de pescado.

**Incisiones:** leves cortes paralelos que se practican en una pieza para mejorar la forma y acelerar la cocción.

**Incorporar:** agregar una mezcla ligera y aérea a una masa pesada. Insípido (da): falta de sabor. que no tiene el grado de sabor que debiera o pudiera tener. Falta de sal.

**Infusión:** acción de extraer de una sustancia el sabor y las partes solubles en agua, al añadirle un líquido hirviendo.

**Arabe:** azúcar disuelta en agua y cocida para espesar.

**Jugo:** extracto líquido de una carne, pescado, ave, fruta o verdura.

**Juliana:** hortalizas cortadas en tiritas finas y alargadas. Por extensión se dice también a otros géneros cortados de ese modo, como es el caso de la carne.

**Junket:** postre de cuajada aromatizada.

**Amas:** lonchas o rodajas muy finamente cortadas.

**Laminar:** cortar en láminas muy delgadas.

**Lardear:** untar con grasa o con el gordo del tocino lo que se está asando. Cubrir de tocino un manjar o una pieza de ave o caza.

**Látex:** líquido lechoso que emana de algunos vegetales.

**Llamarada:** llama grande y poco duradera. Encendimiento rápido y fugaz.

**Legumbre:** fruto con semillas encerrados en vainas.

**Lechecilla:** sustancia blanca que se encuentra en el interior de los pescados y se consideran ricas en grasa fosfóricas.

**Lecho:** sinónimo de capa en la confección de una pasta, cuyo elemento separado se superponen, sería la primera capa o base.

**Levadura:** hongo unicelular que se utiliza para elevar la masa, se emplea principalmente para hacer pan. Hay que distinguirla de la llamada levadura en polvo, que es un agente químico.

**Ligar:** unir o espesar una mezcla añadiendo un líquido, huevo, manteca derretida o harina.

**Ligazón:** agente para ligar o espesar salsas o sopas, que pueden ser harina, maicena, arroz, yema de huevo, etc.

**Limpiar:** dejar perfectamente limpio un pescado, una carne, un ave, de las partes nerviosas, pieles, grasas, escamas, espinas, etc.

**Macear:** dar golpes a la carne para romper sus fibras con el objeto de ablandarla.

**Macedonia:** verduras o frutas de distintas clases cortadas en dados y mezcladas.

**Macedonia:** manjar consistente en una mezcla de varias legumbres cocidas y preparadas con una salsa y yema de huevo. Manjar que se hace con una mezcla de frutas preparadas con azúcar, vino seco y otros licores. Vegetales cocidos o frutas cortadas en forma de dados.

**Macerar:** poner en un líquido en frío algunas sustancias cuyos aromas quiere extraer.

**Machacar:** golpear un alimento para quebrantarlo o deformarlo. Generalmente se utiliza en carnes, pescados, especias.

**Magra:** carnes de poca grasa o ninguna.

**Majar:** machacar formando una pasta.

**Manjar:** cualquier alimento.

**Mantequilla amasada:** mezcla de mantequilla y harina, a partes iguales amasada. Se emplea para ligar rápidamente ciertas salsas.

**Mantequilla clarificada:** se obtiene poniendo la mantequilla a baño maría para separar la grasa del suero. De esta manera se puede utilizar a grandes temperaturas sin detrimento del sabor.

**Mantequilla dorada o tostada:** cocer o calentar la mantequilla clarificada hasta que adquiera un color dorado.

**Mantequilla maní:** para ligar una salsa, dos partes de mantequilla por una de harina, bien mezcladas.

**Mantequilla negra:** la mantequilla clarificada cocer hasta obtener un color oscuro.

**Manteca:** es la mantequilla mezclada o montada con diferentes productos compuesto y pasado por el tamiz.

**Marcar:** extender sobre una panchuela o pastel una pasta sirviéndose de la manga.

**Marinada:** líquido condimentado donde se pone en remojo la carne para ablandarla y aromatizarla (aceite, vino, vinagre o jugo de limón y hierbas o especias).

**Marinar:** sazonar por todas sus partes la pieza ya limpia, cubrir con hierbas y hortalizas

Aromáticas, mojar con vino y unas gotas de brandy (marinada), se tapa el recipiente y se deja en un lugar fresco de 1 a 2 días, cada 4 horas se vira la pieza. También se le conoce cuando la pieza se deja en leche.

**Masa:** mezcla espesa y sin cocer, de harina y líquido, más otros ingredientes.

**Mazapán:** pasta que está hecha con almendras y azúcar.

**Mechar:** introducir con una aguja especial tiritas de tocino u otros productos en la carne antes de cocerla para evitar que se reseque al asarse.

**Media luna:** corte en rodajas y dividir simétricamente en dos partes.

**Merengue:** clara de huevo batida a punto de nieve (máxima densidad), mezclada con azúcar y cocida en el horno lentamente hasta quedar crujiente.

**Mermelada:** puré de frutas que se prepara con agua y azúcar.

**Mezclar:** combinar dos o más ingredientes hasta que estén íntimamente amalgamados.

**Mirepoix:** conjunto de hortalizas erogadas que se emplea como fondo para brasear la carne.

**Moca:** excelente café árabe.

**Mojar:** agregar el líquido preciso para hacer la cocción.

**Mojo:**salsa para sazonar algunos alimentos compuesta previamente por zumo de limon.

**Moldear:** rellenar o forrar un molde para dar forma a una preparación.

**Moler:** reducir a finas partículas ingredientes duros, como los granos de café, frutos secos, y especias, mediante un molinillo manual o eléctrico o un mortero.

**Mondar:** quitar la piel a hortalizas o frutas con un cuchillo o pelador.

**Montar:** batir enérgicamente las claras de huevo y la nata.

**Mortificar:** dejar pasar un cierto tiempo antes de comer una pieza de caza determinada para que este más blanda y sabrosa.

**Mousse:** preparado ligero y espumoso cuya consistencia se consigue con clara batida a punto de nieve o nata igualmente batida.

**Muesli:** mezcla de frutas y frutos secos, germen de trigo y copos de avena que se sirve como desayuno.

**Mustio (tia):** que está marchito el alimento. Falta de colores vivos

**N****Apar:** extender sobre una preparación una capa de salsa o crema para recubrirlo completamente.

**Nata:** sustancia espesa que se forma una capa sobre la leche.

**Navarín:** estofado de cordero con verduras.

**Noisettes:** una rebanada gruesa del lomo de la ternera.

**Noix(nuez de ternera):** pieza redonda que se encuentra en la pierna de la ternera.

**Ñoquis:** plato italiano que se hace con una pasta de buñuelos sin azúcar, en forma de bolitas que se hierven despacio en agua salada. También se puede hacer la pasta a base de sémola o patata.

**O****Bturar:** comenzar a cocinar a fuego vivo.

**P****Aisana:** cortes utilizados en la preparación de legumbres. Tajadas delgadas cortadas en forma de triángulos o abanicos.

**Pan rallado:** pan secado al horno, molido y tamizado. Se utiliza para empanar croquetas, escalopes, etc. El pan rallado blanco se obtiene pasando miga de pan seco por el tamiz grueso.

**Papel de paja de arroz:** papel comestible, fino y semitransparente que se utiliza en la pastelería.

**Parrilla:** equipo de cocina en forma de rejilla para asar y tostar algún manjar.

**Partir:** cortar un alimento en varios trozos con ayuda de un cuchillo o machete.

**Pasar:** hacer que pasen las salsas, tomates, patatas, legumbres, verduras, frutas, etc, por un pasapurés, un tamiz o un colador.

**Pasta:** término genérico referido a una masa básicamente de harina, mezclada con algún componente líquido o grasa y cocida al horno.

**Pasta semilíquida:** mezcla de harina, huevos y líquido que se emplea para hacer crepés, buñuelos, budín yorkshire, etc.

**Paté:** preparado salado de ingredientes picados, entre los que suele destacar el hígado; con una textura homogénea y suave.

**Paupiette:** cortar en escalopes de 10 cm de ancho por 30 cm de largo, se enrollan y atan.

**Pectina:** sustancia contenida en frutas y hortalizas que hace cuajar mermeladas y jaleas.

**Pegar :** unir, para soldarlos, los bordes de una pasta. También se dice que el guiso se ha pegado cuando se adhiere al fondo del recipiente por efectos de la caramelización del jugo.

**Pellizcar :** marcar con unas pinzas el borde de un pastel o tarta para que quede mas decorativo.

**Perdigar :** soasar aves u otras viandas para su conservación. Rehogar la carne con grasa.

**Pesajarabes :** instrumento de cristal, parecido a un termómetro, especialmente concebido para dar el contenido de azúcar de un jarabe. Para ello se introduce en el líquido y su escala graduada indica en grados la densidad del jarebe.

**Petit pois:** guisantes pequeños, extrafinos.

**Petits fours:** diminutas pastitas, pastelitos y dulces que se sirven con el café después de una comida formal.

**Piezas montada:** son platos montados sobre zócalos y muy adornados.

**Picadillo:** igual a farsa. Carne molida.

**Picar:** dividir algo con un cuchillo afilado en trocitos muy pequeños sobre una tabla para picar.

**Pickles:** encurtidos, conservas en vinagre, generalmente de cebollitas, coliflor, zanahorias, alcaparras y pepinillos.

**Pimentón:** pimienta. Polvo resultante de moler pimientos encarnados secos.

**Pinche:** mozo o galopín de cocina.

**Pinchar:** horadar un alimento en varias partes. Se puede hacer para evitar que se hinche o reviente.

**Pinchos de carne:** trozos de carne en forma de cubo, adobados y asados a la parrilla y ensartados en broquetas.

**Pinzar:** presionar los contornos de una pasta (tartas y empanadas) para crear un acabado decorativo y/o sellar dos capas de pastas a fin de que el relleno no escape.

**Pizca:** cantidad de un ingrediente en polvo que se puede sostener entre los dedos índice y pulgar.

**Poché:**escalfar un alimento en agua hirviendo conjuntamente con un poco de vinagre. Fundamentalmente se emplea para la cocción de huevos y pescados. La cocción se termina apartada del fuego directo.

**Ponche:** bebida, caliente o fría, en la que se combinan diversos sabores.

**Popietas:** finas lonchas de carne o pescado a las que se pone una farsa encima y se enrollan.

**Praliné:** combinación de frutos secos y azúcar que entran en la composición de algunos preparados de pastelería.

**Preparar:** operaciones previas a la cocción. Disponer las carnes para guisarlas o darle la forma más conveniente.

**Primavera:** macedonia de legumbres.

**Pulir:** retirar la piel o corteza de una fruta u hortaliza.

**Punta:** pequeña cantidad de sal o especias que se adicionan a un guiso, tomando como medida el extremo del mango de una cuchara o la punta de un cuchillo.

**Punto:** cocción perfecta de los alimentos.

**Punto de nieve:** llegar de un estado líquido a una textura firme, con la incorporación de Aire.

**Q****ue nefas:** especie de croquetas hechas a base de una farsa o relleno de carnes, pescado u otro ingrediente ligada con huevo.

**Quiche:** tarta o tartaleta de pasta con relleno salado que suele ser de huevo.

**R****aja:** cada una de las tajadas redondas y gruesas en que se corta un pescado grande. Se aplica también para frutas y hortalizas.

**Ragú:** alimentos cortados a trozos, dorados en grasa y mojados en un líquido caliente.

**Rallar:** raspar alimentos con el rallador para reducirlos a pequeños fragmentos.

**Ramequines:** pastelillos de queso. Viene a ser como un petit choux de queso.

**Ramillete:** hierbas aromáticas atadas juntas que se incorporan a los guisos.

**Ramilletes de hierbas:** manojillo de hierbas variadas que se emplea para dar sabor a sopas, cocidos, etc, durante la cocción luego se retiran.

**Ramitos:** pedacitos en que se suelen dividir las hortalizas, también se les denomina cabezuelas.

**Ratatouille:** plato cocido a base de cebolla, berenjenas, calabacines, pimientos y tomates.

**Rebajar:** extender con el rodillo una pasta cualquiera, para cortarla o para enfondar un molde.

**Rebozar:** cubrir una carne u otro alimento con huevo y harina para freírla.

**Rectificar:** darle la sazón o el color justo a una preparación.

**Recortes:** restos de una carne o verdura, antes o después de la cocción.

**Reducir:** concentrar o espesar un jugo, un puré o una salsa, por medio de una cocción prolongada. Hacer hervir un caldo o salsa para que quede concentrado.

**Regar o rociar:** echar grasa por encima del pescado, carne o ave para que el asado resulte más jugoso y mejor presentado.

**Rehogar:** sazonar a fuego lento, sin agua y muy tapada para que penetren más los aromas al grasa o al alimento.

**Reja o enrejado:** efecto decorativo que se consigue entretejiendo tiras de pasta en la parte superior de una tarta.

**Rellenar:** llenar con farsa o alguna otra composición el interior de un pescado, carne, ave, legumbre u otra preparación.

**Remojar:** acción de remojar o empapar en agua algún alimento ejemplo: los granos.

**Risotto:** plato italiano de arroz.

**Risolar:** dorar por todos sus lados una carne antes de remojarla o cubrirla para terminar su cocción.

**Rissoles:** fritos de carne picada o pescado mezclado con pan rallado.

**Rociar:** regar la carne u otra vianda con su jugo o su grasa.

**Rodaja:** loncha cortada transversalmente.

**Roux:** voz francesa que se da a un compuesto de harina y grasa (aceite, mantequilla) cocido al fuego. Se emplea para espesar salsas, sopas u otros guisos.

**S****almuera:** solución de agua y sal en la que se introduce un manjar para conservarlo.

**Salpicón:** picadillo de carne, jamón, ave o caza que se emplea para rellenos de croquetas, hojaldres, empanadillas, etc.

**Salpimentar:** condimentar con sal y pimienta.

**Saltado:** se dice del alimento frito en poco aceite o mantequilla.

**Saltear:** cocer un alimento, a fuego vivo, sin caldo, en una salten, haciéndolo saltar constantemente para evitar que se pegue o se tueste.

**Salcochar:** hervir un alimento con agua y sal.

**Salmorejo:** aliño de las islas canarias (tomillo, laurel, orégano, ajo, cebolla, aceite, vinagre).

**Salpicar:** rociar. Nevar. Pulverizar. Esparcir un líquido en gotas. Mojar o manchar con un líquido.

**Salsa:** mezcla de alimentos comestibles desleídos, con que se aderezan los guisos.

**Salsear:** cubrir una carne o pescado con salsa.

**Sancochar:** cocer ligeramente un alimento dejándolo medio crudo.

**Sazón:** punto, madurez o estado de perfección de un alimento.

**Sazonar:** acentuar el sabor por medio de condimentos, tales como la pimienta, el pimentón, la cayena, la mostaza, el vinagre, la sal, etc.

**Sebo:** grasa sólida de vaca.

**Seccionar:** fraccionar. Cortar en porciones.

**Secar o deshidratar:** conservar alimentos eliminando su parte líquida.

**Sellar:** saltear en grasa bien caliente una carne hasta que tome color dorado, con el fin de que retenga su jugo y posea mejor presentación.

**Soasar:** asar ligeramente.

**Sofreír:** freír los alimentos a fuego lento, hasta que tomen un color dorado y se despeguen del aceite.

**Soflar:** tostar con una llama.

**Soté:** frito una poca grasa un alimento con el 50% de aceite y 50% de mantequilla.

**Sorbete:** helado líquido aromatizado.

**Soufflé:** plato de huevos ligeros y esponjosos, que pueden ser dulces o salados, las claras de huevo se baten a punto de nieve y luego se incorporan poco a poco.

**Soufflé:** es un puré del elemento principal mezclado con crema de leche clara montada a punto de nieve.

**Suculento (ta):** sustancioso, muy nutritivo.

**Sudar:** poner alimentos al fuego en un recipiente cerrado para extraerle su jugo y que este conserve todo su valor nutritivo.



**Sudar:** poner carnes en un recipiente cerrado al baño maría para extraerles su jugo o cocinar cebollas u otros vegetales.

**Suero:** parte líquida de la leche cortada.

**Sustancia:** jugo que sueltan las carnes y las aves al cocinarse pasando la sustancias extractivas y nutritivas al líquido. Parte nutritiva de los alimentos.

**Suprema:** mejor parte de un alimento, sin huesos, espinas ni piel.

**T****Amizar o cernir:** pasar por un colador o cedazo ingredientes secos para eliminar terrones e introducir aire.

**Tapizar:** revestir el interior de un molde, forrado, con guarniciones como decoración.

**Tarta o tartaleta:** fonde o molde de pasta o bizcocho, con relleno salado o dulce.

**Templar:** calentar los ingredientes a fuego lento antes de incorporarlos a una mezcla caliente, para que no se separen o coagulen.

**Terrina:** recipiente de gres que se utiliza para cocer los fiambres o patés; el mismo nombre recibe los fiambres hechos en las terrinas.

**Ternillas:** cartilago blanquecino que tiene forma de láminas y se encuentra en el vacuno. Se utiliza para la elaboración de caldos, sopas y salsas.

**Tierno y crujiente:** grado de cocción ideal para muchas hortalizas, especialmente las verduras.

**Tornear:** dar formas diversas, por medio de un cuchillo, a las hortalizas y frutas destinadas para guarnición o adorno.

**Tostar:** colocar al fuego o en el horno un alimento para dorarlo y resecarlo ligeramente.

**Turbante:** modo de preparar los alimentos en forma de círculos.

**Trabajar:** amasar con las manos o remover con batidor, espátula o cuchara hasta que resulte homogéneo. Remover, batir salsas, masas y pastas, con una espátula o batidor, para alisarlas o trabarlas.

**Trabajar con los dedos:** incorporar la mantequilla a la harina mezclando con las puntas de los dedos.

**Trabar:** ligar, espesar las salsas.

**Trabazón:** hay varias clases de trabazón, a base de huevo para ciertas salsas blancas y sopas; se llama también trabazón a una mezcla de harina, fécula, agua, vino blanco, caldo, etc, que sirve para trabar y espesar salsas y ragús, para jugo se emplea las féculas.

**Trinchar:** cortar los alimentos.

**Trufa:** hongo poco común y muy caro que puede ser negro o blanco. Se emplea para aderezar.

**Vinagre:** líquido agrio producido por la fermentación ácida del vino y compuesto principalmente de ácido acético y agua.

**Volován:** tartaletas grandes o pequeñas, circulares u ovaladas, de hojaldre que suelen llevar un relleno salado.

**Vino:** viene del nombre latino “vitis vinífera”, que es la vid que da la uva. Es la bebida conseguida de la fermentación del mosto o zumo de la uva antes de fermentarse. Es la bebida que resulta de la fermentación alcohólica total o parcial del mosto de uvas y otras frutas o materia vegetales como cereales, viandas, etc.

**W****Afle:** especie de crepe crujiente con agujeros cuadrados que se hace en un molde especial.

**Z****Ocalo:** base para montar preparaciones que requieren de mucha presentación.

**Zumo:** líquido que se extrae de las frutas u hortalizas.

**U****Ntar:** mancharse con una materia untuosa. Untar grasa, mantequilla, pasta, etc. A un alimento.

**V****Aciar:** limpiar el interior de un ave, pieza de caza o pescado.

**Veteada:** se dice de la carne de buey que tiene vetas de grasa diseminadas (animales de primera calidad).