

Federico Sandoval Paiz

La Cocina De Don Fede

Segunda Edición



Ediciones Artemis Edinter



La Cocina de "DON FEDE"

Escrito por

Segunda Edición

Segunda Edición



La Cocina de "DON FEDE"

Derechos Reservados conforme la Ley
© Librerías ARTEMIS & EDINTER
Impreso en Guatemala

Selección y orden de recetas: María Jesús Chico A.
Recopilación de Recetas:

Connie de Sandoval
Claudia Sofia de Sandoval
Alejandro Federico Sandoval
Francisco José Sandoval
Juan Carlos Sandoval

Diagramación: Romeo Hernández T.

Montaje: Carlos Arriaza y
José Pineda

Impreso en los talleres de Litografías **MODERNAS, S.A.**

ISBN 84-89452-15-6

Esta obra no puede ser reproducida total o
parcialmente, ya que esta prohibido por la ley.

Segunda Edición



Editorial ARTEMIS & EDINTER

Al inefable "Don Fede" Como le llamaban sus amigos...

Fede:

Gracias, gracias por todo lo que me diste...

Connie

Sembrar un árbol, tener un hijo y escribir un libro, cosas que un hombre debe hacer para dejar huella en este mundo, *DON FEDE*, el inefable, como lo llamó en una ocasión Edgar Gudiel, lo logró.

Un hombre con defectos y virtudes, como todos, pero con una extraordinaria facilidad de comunicarse con los demás, cualidad con la que consquistó a más de una dama y ganó la amistad de muchos, que a lo largo de su vida siempre lo apoyaron y admiraron. Un hombre de mente soñadora, demasiado algunas veces, con una gran disposición de servir a los demás, así era *Don Fede*. Hoy después de su partida dedicamos esta obra a su memoria. Lo recordamos Claudia Sofía, su nuera, Francisco José, su hijo, y una persona a quien él no conoció, pero que lo recordará por la muchas anécdotas que nos dejó, alguien con quien hubiera disfrutado momentos que en su tiempo no disfrutó, su primer nieto, Rodolfo José.

Francisco José

Viejo, si tú mi viejo, el hombre que todo lo sabía, el que siempre tenía una solución al problema, el padre, el amigo que siempre extendía su mano a quien la necesitaba, un verdadero amigo!!

Hoy mi viejo, quiero expresarte mi admiración, al ver lo querido que fuiste, por tu carisma y tu sencillez; y como chef, te doy las gracias por lo que me enseñaste y por este libro, una verdadera obra, como lo fuiste tú, en este mundo.

Mi viejo, el del pelo canado, quiero decirte que aquí esta tu huella, la que está impregnada en los corazones de todos los que te amamos, hasta pronto... mi viejo...

Alejandro Federico

¿Como describirte viejo?

No puedo describir lo indescriptible, porque indescriptible era "*Don Fede*"

Un hombre polifacético, sincero y con un sentido del humor increíble, por lo cual se ganó la admiración, el respeto y amistad de quienes lo conocieron, los cuales siempre estuvieron contigo; porque como tu obra, siempre estarás presente.

No se cuanto tiempo me tardaré, pero ten por seguro que pronto te veré.

Juan Carlos

Presentación:

Este libro reúne muchas de las recetas de nuestra cocina nacional e internacional presentadas por "Don Fede" en su programa de televisión "**Cocinando con Don Fede**", en canal 3.

Son recetas sencillas con los ingredientes básicos, por lo cual se le da la oportunidad a su imaginación de crear nuevas recetas, para el enriquecimiento de el arte culinario de los guatemaltecos.

Francisco José

Alejandro Fedelico

Juan Carlos

PRÓLOGO

Hacer el prólogo de un libro de cocina, es difícil porque el arte culinario, como tal, puede ser catalogado únicamente por una persona especializada.

No tengo esos conocimientos, pero no por ello me quedaré callado cuando se trata de una obra póstuma de mi entrañable amigo Federico Sandoval Paiz (Don Fede). Basta conocer la forma de cocinar de un auténtico gourmet, para formarnos una idea de su talento tanto en la cocina nacional como internacional, que le dieron fama antes y durante su programa de televisión, donde se dirigió amablemente a las amas de casa con centenares de recetas, muchas de creación personal en la variedad de platillos.

Lico Sandoval fue un hombre con carisma que triunfó en su programa de radio y posteriormente de la televisión, donde con sus amenas charlas y preparación de los platillos, dictaba una cátedra de cultura a los centenares de televidentes en el programa "Nuestro Mundo por la Mañana" en Canal 3. Su popularidad creció tanto, que en la calle todos saludaban a "Don Fede", y siempre tenía una sonrisa para el televidente que le identificaba.

Hoy todo aquel material que en vida manejó Federico queda plasmado en este libro, con una gran cantidad de recetas que ayudarán a la dama joven que desea perfeccionar sus conocimientos culinarios.

Diríamos que Lico falleció prematuramente, porque se esperaba más de sus conocimientos en el arte de la cocina. Fue invitado a participar y representar a Guatemala en Italia, donde se realizó un festival cultural que incluía una sección de cocina auténtica guatemalteca. Participó llevando los elementos necesarios que difícilmente se conseguirían en Europa. Con mucha ilusión realizó el viaje, el cual sería el último que haría. Nos platicó de su inquietud en la elaboración

del libro de recetas, le apoyamos con emoción y ofrecimos hacer una buena promoción del mismo. Lamentablemente la vida es así, proyectamos y soñamos sin saber qué pueda haber a la vuelta de la esquina.

Lico se fue y nos dejó su recuerdo y el grato sabor de una amistad que nos enaltece y a la vez entristece por su partida.

Connie de Sandoval, su esposa, nos pidió que escribiéramos este prólogo y lo hemos hecho con la convicción que Lico está con nosotros, que esbozará una sonrisa desde el más allá, al saber que su obra quedará para la posteridad como un algo especial que hizo a su paso por este mundo.

Sabemos que materialmente no estará presente en la entrega de esta obra, pero sentimos su presencia, su amistad, quienes tuvimos la suerte de ser sus amigos y compartir anécdotas y chistes que contaba en rueda de amigos y familiares.

Allí estaremos, Lico, con vos, brindando por los viejos recuerdos de San Pedro Sula, Honduras, y todo lo bueno que hiciste, junto a un buen "Calderón de la Barca", como bautizaste a tus famosos caldos de pollo que tanto añoramos. Que todo sea bien, que tu obra se agote y que tu sonrisa perdure entre todos los que realmente te quisimos.

Héctor Gaitán A.

Nueva Guatemala de la Asunción, marzo 1994.

ALA MEMORIA DE MI QUERIDO AMIGO FEDERICO...

Cuán difícil resulta escribir unas líneas, y encerrar en ellas el cúmulo de pensamientos que vienen a la mente al recordar al buen amigo Cejas. Hombre de múltiples facetas, con quien tuve la suerte de compartir diferentes épocas de nuestra vida.

Para este humilde servidor, la amistad de Don Fede fue más que eso, porque a pesar que algún tiempo estuvo fuera del terruño, nunca dejamos de comunicarnos y hacernos partícipes de penas, sinsabores y alegrías; generalmente cuando nos reuníamos, nos hacíamos acompañar de la bendita "sugerencia".

Como digo, en este corto recordatorio sería imposible mencionar todas las andanzas de mi amigo Cejas. En la radio, declamando el Brindis del Bohemio o narrando un partido de fútbol. En la visita médica, presentando los productos medicinales a los galenos de la cálida Zacapa o de Cobán. En estos menesteres se las sabía todas. Y no digamos últimamente, dando las recetas más sabrosas de cocina en la televisión, donde ya había cosechado múltiples admiradoras.

Agradezco a la familia de mi amigo, la oportunidad que me brindan de plasmar en palabras lo grande que fue nuestro compañerismo y amistad. Sinceramente.

Carlos A. España A.

Guatemala, 10 de febrero de 1994.

"UNA BIOGRAFIA SIN PRINCIPIO NI FINAL"

Conocí a FEDERICO SANDOVAL PAIZ en 1,958 cuando a la búsqueda de nuevas inquietudes de juventud, acepté formar parte de la plantilla de locutores de aquella época, Radio Sur 680 de Escuintla. Confieso que no esperaba encontrarme con tan notables comunicadores y uno de ellos, por su increíble versatilidad, destacaba en muchas áreas de la profesión.

Era muy fácil hacerse amigo de Federico, a quien todo mundo identificaba por su bien ganado sobrenombre "CEJAS". Aquel año y medio en que compartimos tantas vivencias nos sirvió para edificar una amistad que perduró hasta el día en que desapareció físicamente.

Un día de Dios del año de 1,959 Waldemar Corado, un amigo mútuo, nos comunicó que recién había abierto sus puertas un novedoso centro de estudios especializados: la Escuela Forestal Centroamericana. Asentada en Amatitlán, ofrecía becas completas para quienes deseaban abrazar la futura carrera de Perito Forestal. Entusiasmados nos sometimos a los exámenes respectivos de admisión y fuimos aceptados como alumnos de aquello que prometía ser una urgente solución para Guatemala. Waldemar y yo culminamos la carrera, no así Federico que presintió que aquello no congeniaba con sus aspiraciones. Supe que había retornado a lo que más le gustaba, la radio.

Un buen locutor tiene muchas posibilidades de llegar a ser un buen vendedor. Incursionó en la ventas llegando a convertirse en un competente visitador médico.

Apesar de nuestras actividades tan distintas, aunque yo también volví mucho después a la radio y a probar suerte en la televisión, nuestra amistad no menguó y encontrábamos cualquier pretexto para reunirnos y compartir en exquisitas

charlas los rumbos de nuestras vidas.

Federico era inquieto por naturaleza y capaz de iniciar una práctica inexplicable para la mayoría; así que un día de tantos me confesó que disfrutaba cocinando, y que había encontrado la oportunidad de enrolarse como ayudante de un connotado chef, en uno de los mejores hoteles de Tegucigalpa, Honduras. Arrugué el ceño pero evité soltar un comentario, que a lo mejor años más tarde, se me hubiera convertido en búmerang. Triunfó y entonces tomó otra trascendental decisión, abrir sus propio negocio pero en San Pedro Sula. Diseñado por el mismo lo bautizó con el nombre de "El mesón de Don Fede" pues así era conocido en aquella pujante ciudad de la costa Norte de Honduras.

Añorando el terruño decide años después regresar a Guatemala, lleno de proyectos, que resultaron ser más ilusiones que realidades; tropezó con muchas dificultades. Oriundo de Jutiapa, y con el total respaldo de Connie su esposa, decide construir en la próspera ciudad oriental un restaurante, al que da el nombre de "El rancho de Don Fede". Allí le encontramos afanoso y sonriente; grabamos varios videos de el rancho, en los que nuestro amigo participó activa y entusiastamente.

Con sumo interés, Carlos Alvarez, Carlos de Triana y quien esto escribe, observábamos a Don Fede mientras cocinaba y decoraba deliciosas viandas, no dejaba de hablar en ningún momento. Explicaba elocuéntemente lo que preparaba, contaba un chiste o un chisme blanco, silbaba o tarareaba una canción. Fue ese el momento en que los tres pensamos en lo que por mucho tiempo, infructuosamente habíamos buscado, estaba en nuestra presencia: alguien que se hiciera cargo de la sección de cocina de "NUESTRO MUNDO POR LA MAÑANA" de Canal 3. Se lo propusimos y no titubeó en aceptar con gran alegría. Un par de pruebas y ¡Al aire!. Fue aquella una gran decisión, Don Fede se ganó

inmediatamente el cariño, la admiración y el respeto de los televidentes.

Agosto de 1,992 fue el mes y año en que por primera vez en casi 34 años de conocerlo lo ví cansado, con un semblante que nunca conocí en él. La fatídica fecha estaba a la vuelta de la esquina y el 3 de septiembre se nos iba. Federico Sandoval Paiz falleció, pero para mi sigue vivo... tal vez sólo esperando nuestro reencuentro...

Edgar Gudiel Lemus

20-02-94

INDICE

Página

ENTREMESOS

Ensalada Juliana	3
Guacamole	3
Omelette de Espárragos	4
Ensalada Mixta de Alubias	4
Canapés de Huevos Escalfados	5
Omelette Real	5
Huevos en Jamón del Diablo	6
Ensalada de Tres Lechugas	6
Tortilla de Champiñones	7

SOPAS

Sopa Caldosa de Gallina	11
Caldo de Huevos a la Chapina	11
Caldo de Mariscos	12
Cocido Chapin	12
Sopa Encuerada y Guacamole con Verduras Crudas	13
Sopa de Tortilla	14
Caldo de Habas Enzapatadas	15
Sopa de Mondongo	15
Sopa de Albóndigas de Gallina	16
Sopa de Vigilia	16

VERDURAS

Habas en Amarillo con Costillas de Cerdo	21
Torta de Acelgas	21
Chojín de Rábano con Buche	22
Güicoyes Guisados	22
Macedonia de Vegetales	23
Papas Somatadas	23
Aguacates Rellenos con Carne de Cangrejo	23
Ensalada Verde	24
Bolas de Papas con Tocino	24
Yuca	25

Chilaquiles de Güisquil	25
Caponata de Berenjenas	26
Papas Rellenas de Pollo	27
Güicoyes Rellenos	27
Encurtido	28
Melodía de Verduras	28
Tomates Rellenos de Sesos	29
Espinacas al huevo	29
Papas en Salsa Bechanel	30
Maíz con Carne	30
Flor de Izote al Estilo Oriental y Tutitos a la Vinagreta	31
Arvejas a la Parisiense	31
Berenjenas Rellenas de Queso	32
Pimientos Rellenos	33
Papas Rellenas con Salsa	33
Arvejas Guisadas	34
Elotes con Jamón	34
Berenjenas Rellenas con Carne	35

LEGUMBRES

Lentejas con Costillas de Cerdo Ahumadas	39
Frijoles Colorados con Chuleta Ahumada	39
Frijoles Blancos con Patitas y Costilla de Cerdo	40
Frijoles Negros Cubanos y Tostones	40
Piloyada antigüefa	41
Fabada Asturiana	41
Garbanzos	42
Estofado de Lentejas	42
Cazuela de Frijoles a la Paisana	43
Lentejas con Berenjenas	44
Garbanzos a la Catalana	44
Potaje de Aislabais a la Catalana	45
Olla Cortijera de Córdoba	46
Garbanzos con Acelgas	46
Habichuelas al Vino Tinto	47

ARROCES

Arroz Relleno	51
---------------------	----

Arroz Fiesta	51
Arroz con Calamares en su Tinta	52
Arroz con Salchichas y Manzanas	52
Arroz Salvaje	53
Arroz a la Valenciana	53

PASTAS

Spaghetti a la Ferretti	57
Tirabuzones con Pollo	57
Spaghetti al Estilo "Don Fede"	58
Macarrones Rellenos al Horno	59
Spaghetti a la Crema	59
Canelones Rellenos de Berenjenas	60
Lasagna	60
Tallarines con Huevo	61
Macarrones con Atún	61
Pastel de Tallarines con Hongos	62
Spaghetti a la Napolitana	63
Tallarines con almendras	63
Macarrones Verdes	64
Coditos a la Aurora	65
Tallarines con Pollo	65
Spaghettis con Sabor	66
Tallarines Primavera	66
Macarrones con Crema de Tomate	67
Spaghettis a la Carbonaria	68
Pasta con Verduras	68
Macarrones con Setas	69
Ravioles	69

VARIOS

Pizza Mixta	73
Chiles Rellenos	74
Tacos de Pollo en Salsa Verde	75
Fiambre	75
Panes con Gallina	77
Chilaquiles de Tortilla	78

Chao Mein	78
Tortilla Española	79
Feria de Jocotenango o Feria de Agosto	80
Pastel Raquelita	81
Chop Suey	81
Coxon	82
Vol-Au-Vent Rellenos de Sesos	83
Salsa Agridulce	83
Paseo Caprichosa	84

AVES

Pollo a la King	87
Pollo con Crema y Lorocos	87
Pollo Encebollado	88
Antipasto de Pollo y Hongos	88
Pollo al Jocón	89
Pollo Asado al Horno	90
Pollo con Verduras y Salsa de Ostras	90
Pavo Navideño	91
Gallo en Chicha	92
Muslos de Pollo al Curry con Arroz	92
Pollo Guisado	93
Pollo con Retoños de Soya	94
Pechugas de Pollo en Salsa de Mandarina	94
Pie de Pollo	95
Pollo con Pimiento Morrón	95
Mollejitas de Pollo al Romero	96
Pompones de Pollo	96
Pollo Asado con Cerveza y Uvas	97
Pollo Salteado con Plátanos	98
Xerepe	98
Pechugas Exóticas	99
Hígados de Pollo al Vino	99
Pollo a la Duquesa	100
Pollo en Jugo de Naranja	101
Pollo a la Francesa	101
Pollo a la Jardinera	102
Pollo a la Europea	102

Pato en Manzana	103
Palomas al Vino Tinto	104
Pollo con Sal	104
Rollo de Doña Conchita	105
Pollo con Salsa de Chorizo	106
Kak - lk	106
Marmahon con Pollo	107
Pollo Encebollado	107
Pollo Hindú	108
Pollo en Mole Mexicano	108
Pollo Asado a la Cazuela	109

CARNES

Carne Guisada	113
Enrollados de Carne en Salsa de Ostras	113
Chuletas de Cerdo con Salsa de Hongos	114
Lomo Mechado	115
Lengua en Salsa de Alcaparras	115
Hamburguesas al Estilo Chapín	116
Bistec de Hígado con Queso	117
Puntas de Filetes a la Estancia	118
Riñones al vino	119
Patitas a la Vinagreta	119
Callos a la Madrileña	120
Rabo en Chicha Encendido	120
Puntas de Filete a la Peruana	121
Xerevan	122
Carne Asada al Estilo Chino	122
Lengua Salitrada	123
Milanesa	123
Chuletas Entomatadas	123
Pastel de Carne	124
Carnitas al Estilo Don Fede	125
Carne Adobada	125
Morcilla	126
Tiras	126
Lomo Relleno	127
Goulash a la Húngara	127

Posta de Cerdo con Salsa de Piña	128
Salchichas Rellenas	129
Pierna Tropical	129
Pastel Campestre	130
Cazuela a la mexicana	130
Lengua parmetier	131
Pulique	132
Enrollado de Cinta con Chorizo Negro	132
Ossobuco	133
Carne de Marrano Guisada Costa Sur	133
Pepián Rojo Huehueteco	134
Albóndigas en Salsa Roja	135
La Fondue	136
Bistecs Molidos	137
Confeti de Carne y Legumbres frías	137
Puyazo Entero a la Plancha	138
Pastel de Carne y Especies	139
Albóndigas de Pizza	139
Filet Mignon	140
Chuletas Tropicales	141
Riñones Entomatados	141
Guiso de Salchichas y Papas	142
Cerdo a la Paprika	142
Patitas Catrachas	143
Cordon Blue	143
Turnedos con Hortalizas	144
Corona de Costilla	145
Cerdo a la Provenzal	145
Steak con Hongos en Salsa Roja	146
Lomo de Cerdo con Ciruela	147
Steak a la Pimienta	147
Lomo de Cinta a la Criolla	148
Filetes Emiliana	149
Lengua Entomatada	149
Lomo en Salsa Morena	150
Lomo de Cinta en Piña	150
Fricassee Almendrado de Pollo	151
Pepián Jocoteco	152
Picadillo al Estilo Sta. Lucía Uatatlán	152

Roast Beef	153
Subanique	153
Patitas de Cerdo en Escabeche	154
Rolle al Verde	155
Sesos con Mantequilla Marrón	155
Solomillo de Cerdo a la Oriental	156
Muchacho en Salsa Dulce	157
Revolcado	157
Costilla de Cerdo en Salsa de Tamarindo	158
Lomito Relleno de Camarones	158
Guiso de Conejo	159
Estofado de Cerdo	160
Chuletas de Marrano en Vino	160
Buey a la Stroganov	161
Cazuela al Curry	161
Albondigones	162
Relleno de Lechón	162
Lechón Relleno Navideño	163
Bolovique en Salsa de Naranja	164
Cazuela Picante de Cerdo	164
Solomillo en Salsa Negra	165
Costillas de Cerdo Exquisitas	166
Tortitas de Cerdo	167
Puntas de Lomito con Retoños de Soya	168
Rabo de Buey con Ciruelas Pasas	168
Fritas Cubanas	169
Kebabs de Res	170
Parrillada	170
Carne de Res a la Casera	171
Lomo Jugoso al Horno	172
Rollo de Carne	172
Rollitos de Lomo Redondo en Salsa de Café	173
Chuletas al Vino Tinto	174
Lengua en Salsa de Zanahorias y Manzanas	175
Chuletas	176
Lomo de Marrano Enrollado	177
Hígado a la Reina	178
Lomito de Cerdo con Frutas	178
Ragú de Rabo de Res	179

Costillas de Cerdo Asadas	180
---------------------------------	-----

PESCADO Y MARISCOS

Filete de Curvina a la Menie	185
Filete de Pescado a la Veracruzana	185
Camarones a la Ranchera	186
Pescado a la Española	186
Camarones al Ajillo	187
Camarones Migados	187
Camarones Orientales	188
Bacalao a la Vizcaína	188
Pescado Envuelto en Huevo	189
Pescado a la Naranja	189
Cazuela de Mariscos con Arroz	190
Atún del Rancho "Los Panchos"	191
Seviches de Criadillas y Pescados	191
Filete de Pescado Empanizado	192
Almejas en Salsa Verde	192
Camarones Shombley	193
Camarones Enchilados	193
Camarones en Salsa de Huevo	194
Bacalao a la Italiana	194
Pescado con Salsa Tártara	195
Bacalao en Salsa Dulce	195
Cangrejos Rellenos	196
Mojarras a la Parrilla	197
Mar y Tierra	197
Pescado con Coco	198

POSTRES Y PASTELES

Pastel de Queso	201
Pastel de Maíz	201
Budín de Pan	202
Plátanos en Mole Dulce	202
Pastel de Zanahoria	203
Quero Mais	203
Puré de Manzana	204

	Página
Invertido de Piña	204
Pastel de Frutas Navideñas	205
Molletes Rellenos	206
Torta de Elote	206
Chancletas	207
Pie de Limón	207
Carlota Rusa	208
Pan de Especias	209
Torta de Fresas	209

Entremeses

Entremeses

ENSALADA JULIANA

INGREDIENTES

- 1 Pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 1 Lechuga
- 4 Onzas de jamón
- 1 Pepino
- 1 Tomate
- 1 Huevo duro
- 1/4 Taza de vinagre
- 1 Taza de agua
- 1 Cucharadita de azúcar
- Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO :

En un pírex coloque la lechuga en tiras y las rodajas de pepino. Ponga porciones de jamón, las tiritas de pechuga de pollo, y el queso kraft. Decore con rodajas de tomate y el huevo duro.

Prepare la vinagreta con los ingredientes indicados y échela sobre la ensalada.

GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 3 Aguacates grandes
- 1 Cebolla picada
- 1 Manojito de cilantro
- 1 Cucharada de orégano en hoja
- Jugo de limón
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se parten los aguacates y se les extrae la pulpa. Se machucan con un tenedor. Se agrega la cebolla picada, y el cilantro también picado. Se le espolvorea el orégano y el jugo de limón. Sazone al gusto.

OMELETTE DE ESPARRAGOS

INGREDIENTES

- 4 Huevos
- 2 Onzas de leche
- 8 Espárragos
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se baten los huevos y se les agregan la leche. Sazone. Se hacen los omelette y se les coloca en medio los espárragos.

ENSALADA MIXTA DE ALUBIAS

INGREDIENTES

- 1/2 Libra de frijoles blancos
- 1/2 Libra de frijoles rojos
- 1/2 Libra de frijoles habas
- 4 Cebollitas picadas
- 1 Chile pimiento rojo picado
- 4 Longanizas cocidas y rodajadas
- Perejil picado

ADEREZO

- 6 Cucharadas de aceite
- 2 Cucharadas de vinagre
- 1 Diente de ajo picado
- 1 Cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen los frijoles y las habas, cada uno por separado y se escurren. Se mezclan con las cebollitas, el chile pimiento y las longanizas.

ADEREZO

Se mezcla el aceite, vinagre, el ajo, la mostaza, sal y pimienta.

Se vierte el aderezo sobre las alubias y se deja conservar. Adórnelo con perejil.

CANAPÉS DE HUEVOS ESCALFADOS

INGREDIENTES

- 4 Huevos
- 4 Rodajas de pan sandwich
- 4 Lonchas de tocino
- 1 Libra de papas (cocidas y cortadas en cuadritos)
- Perejil picado
- 4 Cucharadas de salsa de tomate tipo ketchup
- Aceite, sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

Tueste las rodajas de pan.

Escalfe los huevos y fría el tocino.

Coloque las rebanadas doradas en una fuente y cubra cada una con un poco de salsa de tomate. Ponga encima una loncha de tocino, y luego un huevo escalfado. Rodee los canapés con papas doradas y espolvoree todo con perejil picado.

OMELETTE REAL

INGREDIENTES

- 6 Huevos
- 1 Libra de carne de res (lomito en tiras)
- 1 Cebolla picada
- 1 1/2 Barra de margarina
- 1 Cucharada de aceite
- Sal al gusto
- Pimienta
- Rebanadas de pan sandwich

PROCEDIMIENTO :

En una cazuela se derrite la margarina y se fríe la cebolla, después la carne. Sazonar.

Bata los huevos y agrégueles sal y pimienta.

En un sartencito con aceite ponga un poco de huevo batido, póngale tiritas de carne y dóblelas a la mitad, luego le da vuelta.

En otro sartén fría en margarina rebanadas de pan sandwich partidas a la mitad.

Coloque en un azafate los omelettes y al lado las rebanadas de pan.

HUEVOS EN JAMÓN DEL DIABLO

INGREDIENTES

- 6 Huevos
- 1 Pan Sandwich
- 1 Latita de jamón del diablo
- 4 Onzas de margarina
- Perejil
- 1 Cebolla
- 4 Tomates
- 1 Vaso de crema
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se ponen a endurecer los huevos, se pelan, se parten a la mitad y se les saca la yema con mucho cuidado. Se les agrega un poco de crema, el perejil picado, el jamón del diablo. Esto se mezcla bien y se ponen en lugar de las yemas. Se ponen a freír seis rodajas de pan en una cazuela. Se ponen dos mitades de huevo en cada rodaja de pan, se les echa la salsa, se meten al horno y se sacan cuando la salsa está dura.

ENSALADA DE TRES LECHUGAS

INGREDIENTES

- 1 Lechuga del país *
- 1 Lechuga extranjera *
- 1 Lechuga romana *
- 6 Nueces enteras
- 2 Cubitos de queso tipo gruyere
- * Lavado y desinfectado

ADEREZO

- 8 Cucharadas de vinagre
- 1 Cucharada de perejil picado
- 6 Cucharadas de cebolla picada
- 1/2 Taza de aceite

- 1 Cucharada de estragón
Jugo de limón
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

Coloque las lechugas en una ensaladera.
Esparza las nueces y el queso. Licúe todos los ingredientes del aderezo y bañe con esto la ensalada.

TORTILLA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 6 Huevos
1/2 Libra de champiñones
2 Barras de margarina
Perejil
Sal
Pimienta
1/2 Libra de papas

PROCEDIMIENTO :

Lave los champiñones. Córtelos en láminas y dórelos con margarina, bata los huevos y sazónelos con sal y pimienta.

Cuando los champiñones estén dorados, vertir la mitad sobre los huevos batidos, prepare la tortilla. Disponga esta en una fuente, rodeada con el resto de los champiñones y papas doradas.

Sopas

SOPA CALDOSA DE GALLINA

INGREDIENTES

- 1 Gallina (*Criolla de preferencia*)
- 2 Zanahorias cortada en trozos
- 1 Gúisquil cortado en trozos
- 4 Papas cortadas en trozos
- 1 1/2 Tazas de arroz sancochado
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 3 Tomates
- 1 Ramito de cilantro
- 1 Ramito de hierbabuena
- Hojas de apio, sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

- La gallina se parte en presas y se cuecen en suficiente agua con cebolla, ajo, tomate, cilantro, hierbabuena y hojas de apio.
- Luego se le añade las verduras y el arroz sancochado. Dejar que hierva.

CALDO DE HUEVOS A LA CHAPINA

INGREDIENTES

- 8 Huevos
- 2 Sobres de concentrado de res
- 1 Cebolla en cuadritos
- 4 Tomates pelados y cortados en trocitos
- 1 Tallo de apio
- 1 Ramito de cilantro
- 1 Ramito de apazote
- 4 Chiles (de paches)
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

- En agua hirviendo se disuelven los sobres de consomé. Se le agrega el tomate, la cebolla cortadas en cuadritos, los tallos de cebolla y apio, el cilantro, el chile en rodajas, el apazote y 4 huevos batidos. El resto de los huevos van enteros.

CALDO DE MARISCOS

INGREDIENTES

- 2 Cabezas de pescado
- 1 Libra de filete de pescado en trocitos
- 12 Cangrejos
- 1 1/2 Libra de camarón
- 2 Libras de almejas o jutes
- 5 Tomates
- 1 Cebolla grande con tallo
- 2 Dientes de ajo
- Hojas de apio
- 1 Ramo de cilantro
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

En una olla grande con agua hirviendo se colocan las cabezas de pescado; las hojas de cilantro, apio, el ajo y la cebolla.

El filete de pescado debe cortarlo en trocitos, y se le agrega al caldo.

Se sacan las cabezas de pescado y se les quita la carne, la que se debe añadir al caldo.

Se le sacan las hierbas de olor.

Se licúan y cuelan el chile y los tomates, también se agregan al caldo.

Los mariscos deben limpiarse cuidadosamente.

Los cangrejos deben estar vivos (puede licuar y colar las patitas si lo desea), y se vierten a la olla juntos.

COCIDO CHAPÍN

INGREDIENTES

- 1 Libra de costilla de res (cortada en pedazos)
- 1 Libra de bolovique
- 1 Tallo de cebolla
- 2 Tomates
- Hojas de apio
- 2 Clavos de olor
- 2 Dientes de ajo
- 1 Manojito de cilantro

2 Güisquiles cortados en 4 y con cáscara

1 Güicoy sazón

1/2 Repollo

2 Elotes (partidos)

3 Manojos de ejotes (10 ejotes c/u)

2 Nabos (partidos en 4 partes)

3 Zanahorias partidas en 2 partes

3 Pedazos de yuca

3 Pedazos de camote

3 Pedazos de ichintal

1 Plátano (partido en 3)

5 Papas enteras

Sal

PROCEDIMIENTO :

Se cuece la carne con suficiente agua, se le añaden los tallos de cebolla, tomate, ajo, cilantro, hojas de apio, clavos de olor y sal. Dejar que la carne se suavice y añadir las verduras, que deben quedar cocidas pero enteras.

SOPA ENCUERADA Y GUACAMOLE CON VERDURAS CRUDAS

INGREDIENTES

1 Libra de frijoles negros

1/2 Libra de cueros de cerdo sin grasa

1 Cebolla picada

1 Manojito de cilantro

Sal

GUACAMOLE

2 Aguacates maduros grandes

2 Tomates pelados y picados

Sal

Limón

1 Cebolla picada

VERDURAS

1/2 Coliflor cocida y cortada en ramitos

4 Zanahorias cortadas en tiritas

4 Tallos de apio cortados en tiritas

- 1 *Pepino cortado en rodajas*
- 1 *Chile verde cortado en rodajas*
- 1 *Chile rojo cortado en rodajas*
- Cilantro picado*
- Jugo de limón*
- Sal y orégano al gusto*

PROCEDIMIENTO :

1. Cuezca los frijoles negros con los cueritos de cerdo. Sazonélo con sal. Para servir píquele cebolla y cilantro.
2. Guacamole, extraiga la pulpa del aguacate y mezcle la cebolla y el tomate, sazone con sal y limón.
3. En un azafate coloque el guacamole en el centro y las verduras a su alrededor decoradas en forma artística, sazonadas con sal, limón y orégano.

SOPA DE TORTILLA

INGREDIENTES

- 20 *Tortillas frías*
- 1 *Cebolla picada*
- 7 *Tomates pelados y picados*
- 2 *Tazas de consomé de res*
- 1 *Manojo de hierbabuena*
- Queso seco rallado al gusto*
- Aceite y sal*

PROCEDIMIENTO :

Las tortillas se parten en cuadritos y se ponen a freír, hasta que estén doradas.

Se fríen en otra sartén, los tomates y la cebolla, sazonar. Este recado se revuelve con la tortilla y se le agrega el caldo de res y el manojo de hierbabuena. Dejar consumir. Se sirve con queso seco rallado encima.

CALDO DE HABAS ENZAPATADAS

INGREDIENTES

- 1 Libra de habas secas
- 3 Cucharadas de aceite
- 4 Dientes de ajo picado
- 2 Cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 Taza de tomate rojo finamente picado
- 7 Tazas de agua
- 1 Cucharada de sal
- Pimienta al gusto
- 4 Lonchas de tocino
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Freír bien en aceite, el ajo, la cebolla, el tomate y el tocino. Agréguele a este sofrito 7 tazas de agua. Cuando suelte el hervor añada las habas, tape la olla y déjalas cocinar hasta que estén suaves. Licúe 2 cucharadas de habas, para espesar la misma; y añádale sal y pimienta.

SOPA DE MONDONGO

INGREDIENTES

- 1 Libra de panza de res cortada en trozos
- 1 Libra de callos
- 3 Zanahorias
- 1/2 Libra de ejotes
- 1 Repollo mediano
- 1 Taza de arvejas
- 1 Plátano camagüe
- 1 Cebolla
- 2 Hojas de laurel
- 1 Ramita de tomillo
- Polvo de pimienta - comino
- Mostaza preparada
- Achiote
- Azúcar al gusto
- Sal

PROCEDIMIENTO :

En un recipiente hondo, se fríen la verduras que debe estar

cortadas en trocitos, y se le agrega la panza y los callos con suficiente agua. Se sazona con azúcar, sal, polvo de pimienta, laurel, tomillo y achiote. Luego el plátano comagüe y el repollo y por último la mostaza preparada.

SOPA DE ALBÓNDIGAS DE GALLINA

INGREDIENTES

- 1 Gallina
- 1 1/2 Litro de caldo
- 1/2 Taza de miga de pan
- 3 Yemas de huevos
- 2 Onzas de harina
- Sal
- Pimienta
- 3 Hojas de samate (*cilantro silvestre*)

PROCEDIMIENTO :

Se cuece la gallina con hierbas aromáticas.

Las albóndigas se hacen con pechugas de gallina.

Se pasan las pechugas por el procesador, se le agrega miga de pan, las yemas de huevo, sal y pimienta.

Todo esto se mezcla perfectamente y se hacen las albóndigas pequeñas, se envuelven en un poco de harina, se echan en el caldo hirviendo y se espera que se cocinen un poco.

SOPA DE VIGILIA

INGREDIENTES

- 1 Onza de mantequilla
- 3 Cebollas
- 10 Tomates
- 1 Zanahoria
- 3 Clavos
- 1 Cucharada de azúcar
- 1 Pescado regular
- 2 Franceses
- 1 Vaso de vino blanco
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

En una onza de mantequilla se fríen muy bien las 3 cebollas picadas, y cuando toman un color dorado se agregan diez tomates picados, una zanahoria picada, 3 clavos, sal y pimienta al gusto. Se añade una cucharada de azúcar y un litro de agua, se cuece hasta que la zanahoria esté suave y se le echa el pescado crudo con todo y huevos, muy bien limpio.

Se cuece más o menos unos 20 minutos, se ponen a tostar pedazos de franceses y se le echan al caldo, lo mismo que el vaso de vino blanco.

Verduras

Verduras

HABAS EN AMARILLO CON COSTILLA DE CERDO

INGREDIENTES

- 2 Libras de costilla de cerdo magras
- 10 Tomates asados y pelados
- 1/2 Libra de miltomate asado
- 1 Cebolla mediana
- 4 Dientes de ajo
- 1 Libra de habas verdes peladas
- Laurel
- Tomillo al gusto
- Pimienta
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Cocer en poca agua las costillas de cerdo.
Licuar los tomates, miltomate, cebolla y ajo.

Cuando las costillas estén cocidas, eliminar el agua y ponerle la salsa, agregando las habas, laurel, tomillo, pimienta y sal al gusto, hasta que las habas estén blandas.

Acompañarlo de arroz blanco.

TORTA DE ACELGAS

INGREDIENTES

- 1 Manojito de acelgas frescas
- 6 Huevos
- 1/4 Taza de leche
- 3 Tomates pelados y cortados en rodajas
- 1 Cebolla mediana en rodajas finas
- 4 Rodajas de jamón cortado en cuadritos
- Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO :

En agua hirviendo ponga las acelgas durante 7 minutos, añádale sal. Aproveche el agua hirviendo para pelar los tomates, los cuales habrá de rodajar igual que la cebolla.

Corte el jamón en cuadritos.

Bata los huevos ligados con la leche, sal y pimienta al gusto.

Fría la cebolla, agregue el tomate, el jamón y las acelgas cortadas en tiras.

Añada los huevos batidos, tape la sartén, separando a cada momento las orillas, para que el huevo se cocine por el centro.

Voltee la torta en un plato grande y déjela cocinar hasta que dore.

CHOJÍN DE RÁBANO CON BUCHE

INGREDIENTES

- 3 Manojos de rábanos tiernos
- 5 Tomates de cocina
- 2 Cebollas medianas
- 1 Manojito de hierbabuena
- 3 Chiles pimiento
- 1 Buche (panza de cerdo) picadito
- Jugo de naranja agria o limón al gusto
- Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO :

Cueza el buche de marrano y córtelo en cuadritos.

Pique el rábano, la cebolla, el tomate, la hierbabuena y el chile.

Mezcle todos los ingredientes y sazónelo con naranja agria o limón. Sal y pimienta al gusto.

GÜICOYES GUIRADOS

INGREDIENTES

- 4 Güicoyes cocidos y partidos en trozos
- 1 Cebolla picada
- 3 Tomates pelados y picados
- Aceite, sal y pimienta al gusto.

PREPARACION:

Fría en aceite caliente la cebolla y el tomate. Sazone con sal y pimienta.

Agregue luego los güicoyitos ya cocidos, mezcle bien. Deje cocer por unos minutos.

MACEDONIA DE VEGETALES

INGREDIENTES

- 2 Zanahorias cocidas y cortadas
- 1/2 Libra de ejotes cortados en cuña
- 1 Chile pimiento cortado en cuadritos
- 2 Onzas de margarina
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se cuece la zanahoria y los ejotes.

Se fríe en margarina el chile pimiento y la cebolla, se mezcla con las otras verduras y se sazona con sal y pimienta.

PAPAS SOMATADAS

INGREDIENTES

- 1 Libra de papas (peladas)
- 4 Onzas de margarina
- 1 Manojito de perejil
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen las papas con sal, se colocan en un recipiente con tapadera, se les agregan la margarina y el perejil picado y se somatan en el recipiente.

AGUACATES RELLENOS CON CARNE DE CANGREJO

INGREDIENTES

- 3 Aguacates grandes
- 1 Libra de carne de cangrejo picada
- 3 Tomates pelados y picados
- 1 Cebolla finamente picada

- 1 Chile pimiento picado
 - 2 Cucharadas de mayonesa
 - 1 Cucharada de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se cortan por la mitad los aguacates y se les saca la pepita. Se cuece por 3 minutos la carne de cangrejo, se deja enfriar y se mezcla con los demás ingredientes. Se coloca en cada mitad del aguacate.

ENSALADA VERDE

INGREDIENTES

- 1 Lechuga cortada en tiritas
 - 1 Pepino en rodajas
 - 1 Chile pimiento en rodajas
- Vinagre, sal, pimienta y azúcar al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se corta la lechuga, al igual que el chile pimiento y el pepino. Se prepara la vinagreta con los demás ingredientes y se vierte sobre la ensalada al momento de servir

BOLAS DE PAPAS CON TOCINO

INGREDIENTES

- 1 Libra de papas majadas
 - 4 Onzas de tocino
 - 1 Huevo
- Sal al gusto y aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen y majan las papas. Se sazona con sal. Se les agrega un huevo para que ligue. Se fríe el tocino, se pulveriza, se mezcla con la papa y se hacen las bolitas, que se doran por todos sus lados, en el mismo aceite.

YUCA

INGREDIENTES

- 1 *Libra de yuca cocida*
- 1 *Repollo mediando picado*
- 1 *Cebolla en rodajas*
- 4 *Onzas de chicharrón triturado*

SALSA

INGREDIENTES

- 4 *Tomates*
- 1 *Cebolla*
- 1 *Chile pache rojo*
- Sal*

PROCEDIMIENTO :

Se cuece la yuca y se parte en pedazos.

Se le coloca el chicharrón, encima se le pone el repollo y la cebolla. Luego la salsa.

SALSA

Se cuecen los tomates, la cebolla y el chile; con sal, se licúan y se frien en aceite.

CHILAQUILES DE GÜISQUIL

INGREDIENTES

- 2 *Güisquiles cocidos enteros*
- 4 *Tomates (pelados y picados)*
- 1 *Cebolla mediana picada*
- 1/4 *Queso fresco*
- 3 *Huevos*
- Harina, aceite, sal al gusto*

SALSA

- 1 *Cebolla mediana picada*
- 3 *Tomates pelados y picados*
- 4 *Onzas de queso seco rallado*

PROCEDIMIENTO :

Pelar y cocer con sal los güisquiles enteros. Partirlos en

rodajas.

Coloque una rodaja de queso fresco entre dos rodajas de güisquil.

Freír en aceite los tomates y la cebolla, sazone con sal. Deje enfriar.

Bata las claras a punto de nieve, agregue las yemas, un punto de sal y una cucharada de harina. Pase por el huevo batido las chilaquiles y fríalas en aceite.

SALSA

Fría en aceite la cebolla y el tomate, tape y deje cocer por unos minutos.

En una fuente coloque las chilaquiles, báñelas con la salsa y espolvoree con el queso seco rallado.

CAPONATA DE BERENJENAS

INGREDIENTES

4 Berenjenas medianas en trocitos

3 Chiles pimientos

2 Cebollas medianas

4 Tomates en trozos

4 Onzas de jamón en cuadros

3 Lonchas de tocino

4 Salchichas en rodajas

1/2 Taza de pasta de tomate

4 Cucharadas de salsa de tomate

Sal, pimienta y azúcar al gusto

Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Se corta en trocitos la berenjena.

En una cazuela se fríen el tocino, el jamón y las salchichas, se agregan las cebollas cortadas en gajos y el chile pimiento. Luego la berenjena, la pasta, la salsa de tomate y los tomates en trozos; se tapa y se deja cocinar por 10 minutos.

Se sazona con sal, pimienta y una pizca de azúcar.

Se sirve en un pírex y se acompaña de arroz blanco.

PAPAS RELLENAS DE POLLO

INGREDIENTES

- 2 Libras de papas cocida y majadas
- 2 Huevos
- Sal al gusto
- Harina (la necesaria)

RELLENO

INGREDIENTES

- 3 Pechugas de pollo desmenuzadas y picadas
- 3 Tomates pelados y picados
- 1 Cebolla finamente picada
- Tomillo en polvo
- 1 Hojita de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Una vez cocida las papas extráigales la pulpa y májela. En una cazuela con aceite, fría la cebolla y el pollo. Sazone con sal y pimienta. Añada los tomates, el laurel, el tomillo, la pulpa de la papa, el huevo, la sal y el harina. Rellene las papas con esta mezcla. Hornee por 15 minutos a 200 grados.

GÜICOYES RELLENOS

INGREDIENTES

- 6 Güicoyes tiernos
- 1/2 Libra de carne molida de res
- 1 Taza de arroz cocido
- 3 Tomates pelados y picados
- 1 Cebolla picada
- Sal, pimienta y queso rayado al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen con sal los güicoyes y se vacían separando la tapadera. Se fríe la cebolla, los tomates, la carne molida y se sazona con sal y pimienta, agregue el arroz y mezcle bien.

Rellene cada güicoyito con la mezcla anterior. Espolvoree queso rallado a cada uno y colóquele la tapadera. Engrase un pírex, coloque allí los güicoyitos y hornee durante 10 minutos a temperatura media.

ENCURTIDO

INGREDIENTES

- 4 Zanahorias cortada en tiritas
- 1/2 Libra de ejotes en cuña
- 6 Remolachas cortadas en tiritas
- 1 Repollo mediano finamente picado
- 1/2 Libra de arvejas
- 4 Pacayas tiernas
- 1/2 Taza de vinagre
- Laurel, tomillo, azúcar, sal y pimienta
- 8 Panes piritos

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen las zanahorias, los ejotes, las pacayas, las arvejas y las remolachas, todo separado. Una vez estén frías, se mezclan con el repollo.

Se prepara la vinagreta con el resto de los ingredientes. Se pone el encurtido en los piritos.

MELODÍA DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 Libra de ejotes en cuñas (cocidos)
- 1 Libra de zanahorias cortadas en cuadritos (cocidas)
- 1 Libra de zucchini (cocido)
- 1 Tomate manzano cortado en cuñas finas
- 8 Pepinillos encurtidos cortados en rodajitas
- 1 Pepino en rodajas
- 6 Rábanos medianos
- 4 Onzas de mayonesa
- 2 Cucharadas de jugo de los pepinillos encurtidos
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

En un pírex se coloca una capa de ejotes, una de zanahorias y el succhini. Se mezcla la mayonesa con el jugo de los pepinillos, sal y pimienta.

Se mezcla las verduras con la salsa y se adorna con el pepino, los pepinillos, los rábanos y el tomate.

TOMATES RELLENOS DE SESOS

INGREDIENTES

6 Tomates manzanos sin pulpa

2 Bolsas de sesos de res

1 1/2 Tazas de leche

2 Rodajas de queso tipo kraft

Sal, pimienta al gusto

Queso rallado al gusto

Harina para espesar.

Tusas

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen los sesos (envueltos en tusas), y se pican.

Se hierva la leche con el queso, sal y pimienta. La harina se deshace en un poco de agua fría y se le agrega a la leche.

Se le agregan los sesos a la salsa y también la pulpa de los tomates.

Se rellenan los tomates, se espolvorean con queso y se hornean durante 15 minutos a 250 grados.

ESPINACAS AL HUEVO

INGREDIENTES

2 Manojos de espinacas (1 1/2 Libra aproximada)

2 Chiles pimientos rojos picados

6 Tomates pelados y picados

1/4 Barra de margarina

1/4 Barra de margarina para engrasar

4 Huevos duros

Sal y pimienta al gusto

Queso para espolvorear

Aceite

PROCEDIMIENTO :

Cueza las espinacas.

Se fríen el chile pimienta y el tomate. Sazónelo con sal y pimienta. Agregue un poquito de agua.

Engrase un molde, coloque las espinacas, los huevos duros, otra capa de espinacas y vierta la salsa. Se espolvorea con queso, y se hornea por 10 minutos a 350 grados.

PAPAS EN SALSA BECHANEL

INGREDIENTES

- 2 Libras de papa cocida y cortada en rodajas gruesas
 - 1 Barra de margarina
 - 5 Cucharadas de harina
 - 1 Cebolla finamente picada
 - 1 Chile pimienta rojo cortado en tiras
 - 1 Litro de leche
 - 4 Onzas de queso tipo kraft amarillo cortado en cuadritos.
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se derrite la margarina y se cristaliza allí la cebolla. Se le agrega la harina y se mueve constantemente. Se le añade la leche, la sal y pimienta. Cuando ha espesado se le añaden las papas. El queso se coloca encima de las papas. Se sirve en una fuente y se adorna con las tiras de chile pimienta y el resto del queso.

MAÍZ CON CARNE

INGREDIENTES

- 1 Lata de maíz
 - 1 Libra de carne molida
 - 2 Onzas de margarina
 - 1 Lata de pasta de tomate
 - 1 Cebolla picada
 - 1 Chile pimienta picado
 - 1/4 Cucharadita de pimienta
 - 1/4 Cucharadita de orégano
 - 1/8 Cucharadita de chile picante
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

En una cacerola coloque margarina y fría allí la cebolla, el chile pimiento. Agréguele la carne, sazone con sal, pimienta, el orégano, el chile picante, la pasta de tomate y el maíz. Deje cocinar por unos minutos.

FLOR DE IZOTE AL ESTILO ORIENTAL Y TUTITOS A LA VINAGRETA

INGREDIENTES

- 1 Flor de izote (hermosa)
- 1 Libra de posta de cerdo en tiritas o trocitos
- 7 Tomates (pelados y picados)
- 1 Cebolla mediana picada
- 2 Hojas de laurel
- 1 Ramito de tomillo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

BOTONES DE LA FLOR DE IZOTE

INGREDIENTES

- 1 Cebolla en rodajas
- 1/4 Taza de vinagre
- 1/4 Taza de agua
- Sal, laurel, orégano y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se limpia la flor y se separan los pétalos de los tutitos. En una cazuela con aceite fría la carne condimentada con sal y pimienta. Se le añade la cebolla, los pétalos de la flor, y el tomate. Condimentar con laurel y tomillo.

Aparte hierva agua con vinagre, sal, pimienta, orégano, cebolla y los tutitos de izote, por 5 minutos. Déjelos enfriar y consérvelos en un frasco.

ARVEJAS A LA PARIENSE

INGREDIENTES

- 1 Lata de arvejas (16 onzas)

- 6 Huevos revueltos en aceite
- 2 Onzas de margarina
- 1/2 Libra de camarones
- 2 Cebollas cortada en cruz y la otra en rodajas
- 1 Hoja de laurel
- 1 Ramita de tomillo
- Sal, azúcar y pimienta al gusto
- Tomate manzano
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se limpian los camarones y se pasan por agua hirviendo.

En una olla con agua coloque el laurel, tomillo, sal, las arvejas, la cebolla cortada en cruz, el azúcar, la cebolla en rodajas y deje que den un hervor.

En una cazuela se fríen con margarina los huevos (a estos se les puede poner un poco de leche para que esponjen y abunden).

En un platón se colocan en el centro las arvejas (apartando un poco) se vierten los huevos revueltos, luego los camarones y en la orilla las rodajas de tomates manzano.

BERENJENAS RELLENAS DE QUESO

INGREDIENTES

- 3 Berenjenas en rodajas
- 2 Onzas de aceite
- 4 Onzas de queso
- 2 Chiles pimientos rojos
- 4 Huevos
- 2 Onzas de harina
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Las berenjenas se ponen treinta minutos en agua de sal, ya rodajadas; luego se fríen en aceite caliente. Se procesa el queso con los chiles pimientos y esto se va poniendo en medio de dos rodajas de berenjena. Se batan cuatro claras de huevo a punto de nieve, se le agregan las yemas y

después la harina, se sazona con sal y se envuelven en huevo las berenjenas de dos en dos. Se prepara el chirmol con tomates y cebollas y con este se bañan las berenjenas.

PIMIENTOS RELLENOS

INGREDIENTES

- 2 Tazas de arroz cocido
- 4 Pimientos grandes y verdes
- 4 Onzas de jamón cocido
- 4 Onzas de queso parmesano
- 2 Cucharaditas de salsa inglesa
- Pimienta recién molida
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Vacíe los chiles pimientos y enjuáguelos en agua caliente. Mezcle el arroz, el jamón, el queso parmesano, la salsa inglesa, la sal y pimienta. Rellene los chiles pimientos con esta mezcla y colóquelos en baño maría, durante 10 minutos.

PAPAS RELLENAS CON SALSA

INGREDIENTES

- 2 Libras de papas grandes
- 1/2 Libra de carne de marrano cocida y picada
- 1/2 Taza de miga de pan
- Perejil
- 2 Cebollas
- 2 Onzas de alcaparras
- Sal
- Pimienta
- 8 Tomates
- 1 Cucharada de harina
- 1 Onza de aceite
- 1 Onza de margarina

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen las papas grandes al vapor con tallos de cebolla, laurel, pimienta y sal. Cuando estén cocidas, se parten a la mitad, se les quita solamente una tapita, se ahueca y le saca

carnaza y esto se mezcla con la carne de marrano cocida y perejil picado, 2 cebollas en rodajas, una onza de harina, 2 onzas de alcaparras, sal y pimienta. Se sirve con salsa de tomate frito en aceite y espesada con harina.

ARVEJAS GUISADAS

INGREDIENTES

- 1 Libra de arvejas
- 4 Onzas de tocino
- 2 Cubitos de res
- 2 Onzas de margarina
- 2 Cebollas
- 2 Onzas de jamón
- 1 Diente de ajo
- 4 Tomates
- 1 Chile pimiento
- 4 Papas grandes
- Perejil
- Sal, aceite
- 2 Huevos

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen las arvejas con el consomé de res, hasta que estén suaves. Se fríen en aceite las cebollas bien picadas. El jamón y el tocino en tiritas, el ajo, los tomates picados; lo mismo, el chile pimiento y el perejil. Se deja de freír y se le agregan las arvejas sazonadas con sal y se mezcla con papas cocidas con anticipación. Se adornan con huevos duros en rodajas.

ELOTES CON JAMÓN

INGREDIENTES

- 1 Lata de maíz dulce
- 2 Onzas de margarina
- 1/2 Libra de jamón
- 1/2 Libra de panza de res
- 2 Cebollas
- 2 Naranjas
- Sal, pimienta, laurel y tomillo.

PROCEDIMIENTO :

Se derrite la margarina y allí se echan el jamón picado en tiras y la panza cocida con anticipación en tiras aún más finas. Se dejan freír por algún tiempo; se les agrega la cebolla en rodajas, tomillo, laurel, maíz, se le pone el jugo de las naranjas y se sazona con sal y pimienta, conservándose por algún tiempo en fuego muy bajo. Si acaso estén muy secos se les puede agregar caldo.

BERENJENAS RELLENAS CON CARNE

INGREDIENTES

- 4 Berenjenas
- 1 Libra de carne de cerdo
- 1 Pan remojado en leche
- 2 Huevos
- Sal
- Pimienta
- 2 Cebollas
- 3 Ajos
- 3 Tomates
- 2 Onzas de queso rallado
- 1 Taza de miga de pan

PROCEDIMIENTO :

Se le quita la parte superior a la berenjena en forma artística y se le saca la carnaza. Ponga la cáscara y carnaza por separado en agua de sal, por lo menos 1/2 hora. Después parta en tiras la cáscara y fríala en aceite.

Cuando ya se ha cocinado un poco se le agrega la carne cocida y picada, el pan remojado, 2 yemas de huevo, el recado frito hecho con tomate, cebolla, ajo, 2 onzas de queso rallado y se sazona con sal y pimienta. Con esto se rellena la berenjena. Se batan las claras de huevo y se le ponen encima, se espolvorea con miga y se ponen al horno 10 minutos a 250 grados.

Legumbres

LENTEJAS CON COSTILLAS DE CERDO AHUMADAS

INGREDIENTES

- 1 Libra de lentejas
- 1 Libra de costillitas de cerdo ahumadas
- 10 Tomates (asados y pelados)
- 4 Onzas de miltomate
- 1 Cebolla mediana
- 3 Dientes de ajo
- 1 Chile guaque
- Pimienta y sal al gusto, aceite

PROCEDIMIENTO :

Limpiar las lentejas, que se dejan en remojo la noche anterior. Ponerlas a cocer con agua hirviendo. Se añaden las costillas de cerdo ahumadas. Ya deben estar los ingredientes asados y picados, los cuales se frien en aceite, y se le agregan a las lentejas.

FRIJOLES COLORADOS CON CHULETA AHUMADA

INGREDIENTES

- 1 Libra de frijoles colorados
- 1 Libra de chuletas ahumadas
- 6 Tomates asados y pelados
- 1 Cebolla asada
- 3 Dientes de ajo
- 1/2 Taza de chiles serranos en escabeche
- Sal al gusto, aceite

PROCEDIMIENTO :

Cocine los frijoles con ajo y tallos de cebolla, sin sal. Ya cocidos, retire los tallos de cebolla y el ajo; sazone al gusto. Conserve el caldo.

Ase los tomates, la cebolla y el ajo, licúelos. Corte las chuletas en trocitos y fríalos. Ahogue las chuletas en la salsa y cuando estén a punto de ebullición, incorpore los frijoles y

su caldo. Sazone con sal y pimienta al gusto. Agregue los chiles Serranos en escabeche. Acompáñelo de arroz blanco.

FRIJOLES BLANCOS CON PATITAS Y COSTILLA DE CERDO

INGREDIENTES:

- 1 Libra de frijoles blancos (cocidos)
- 3 Patitas de cerdo (cocidas y cortadas en trozos)
- 12 Onzas de costilla de cerdo (cocida y cortada en trocitos)
- 10 Tomates (asados)
- 1 Cebolla (asada)
- 2 Dientes de ajo (asados)
- 1 Cucharada de orégano
- 1 Pizca de achiote
- Sal, pimienta, aceite

PROCEDIMIENTO:

Cocine por separado las patitas y los frijoles. Ase los demás ingredientes y licúelos. En aceite ponga a freír las costillas y cuando empiecen a dorarse agréguele la salsa licuada, las patitas y los frijoles. Rectifique su punto de sal, póngale suficiente orégano espolvoreado y un punto de pimienta recién molida. Acompáñelo con arroz blanco.

FRIJOLES NEGROS CUBANOS Y TOSTONES

INGREDIENTES

- 1 Libra de frijoles negros cocidos
- 4 Tomates pelados y picados
- 1 Cebolla picada
- 1 Chile pimiento picado
- 1/2 Taza de vino blanco
- 2 Hojas de laurel
- Tomillo en polvo
- Aceite para freír
- Sal

TOSTONES

- 2 Plátanos sazones
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Se fríe la cebolla, el tomate, el chile pimiento, tomillo, laurel.

Sazone al gusto.

Se vierte los frijoles y por último se le agrega el vino.

Acompáñelo de arroz blanco.

TOSTONES

Se cortan los plátanos en trozos, luego machúquelos y fríalos en aceite muy caliente.

PII OYADA ANTIGÜEÑA

INGREDIENTES

- 1 *Libra de frijol piloy*
- 1 *Libra de posta de marrano cocida y cortada en trocitos*
- 6 *Longanizas (cocidas y cortadas en rodajas)*
- 1/4 *Queso fresco (partido en cuadritos) y queso seco rallado*
- Perejil, cebolla y tomates picados*
- Sal, aceite y vinagre al gusto*

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen los frijoles.

Se fríe el tocino, la carne de cerdo y los chorizos.

Se pican los ajos y la cebolla y se le agregan a la carne, también los tomates que deben estar asados, pelados y licuados.

Añada agua y sazónelo con sal, pimienta y orégano.

Mezcle con los frijoles.

Acompáñela con arroz blanco.

FABADA ASTURIANA

INGREDIENTES

- 1 *Libra de frijoles blancos grandes*
- 1/2 *Libra de tocino (preferentemente grueso)*
- 4 *Chorizos extremeños rodajados*
- 1 *Libra de posta de cerdo (cortada en cuadros)*

- 8 Tomates asados y pelados
 - 1 Cebolla mediana
 - 3 Dientes de ajo
- Orégano, pimienta y sal al gusto*
Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen los frijoles.

Se fríe el tocino, la carne de cerdo y los chorizos.

Se pican los ajos y la cebolla y se le agregan a la carne, también los tomates que deben estar asados, pelados y licuados.

Añada agua y sazónelo con sal, pimienta y orégano.

Mezcle con los frijoles.

Acompáñela con arroz blanco.

GARBANZOS

INGREDIENTES

2 Latas de sofrito (tomate, cebolla y ajos)

1 Libra de garbanzos

4 Onzas de tocino cortado en cuadritos

1/2 Libra de copetines cortados en rodajas

Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Los garbanzos se remojan un día antes hasta cubrirlos totalmente de agua con 1/2 cucharaditas de bicarbonato. Al día siguiente se pone a freír el tocino, los copetines, el sofrito, sal, pimienta y un litro de agua. Si al consumirse el agua no está bien cocido el garbanzo, puede agregar agua caliente nuevamente, hasta que estén listos.

Acompáñelos de arroz.

ESTOFADO DE LENTEJAS

INGREDIENTES

1 Libra de lentejas

2 Zanahorias peladas y cortadas en cuadritos

2 Puerros pelados y cortados en rodajitas

1 Cebolla picada

- 2 Tallos de apio cortado en cuñas
- 1 Libra de tomate pelado y picado
- 1/2 Taza de consomé
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil para adornar
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Cueza las lentejas en la olla de presión. En una cazuela fría las verduras hasta que estén transparentes, ligeramente doradas. Añada las lentejas con el consomé, los condimentos y el tomate con su jugo. Tape y cueza. Adorne con perejil.

CAZUELA DE FRIJOLES A LA PAISANA

INGREDIENTES

- 1 Libra de longaniza
- 1 Taza de apio rodajado
- 1/2 Taza de cebolla picada
- 1/2 Taza de pimienta verde picado
- 2 Dientes de ajo finamente picados
- 1 Cucharadita de sal
- 1 Lata de frijoles blancos con carne de cerdo
- 1 Libra de habas verdes cocidas (opcional)
- 1 Lata de 6 onzas de pasta de tomate
- Aceite
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Se pasa la longaniza por agua fría, para que la tripa no se rompa. Se cuecen, y al estar frías se rodajan.

En una cazuela se fríe el ajo, la cebolla, el chile pimiento y el apio. Se le agregan las longanizas y los frijoles, se sazona con sal. Luego se agregan las habas y la pasta de tomate.

Se acompaña de arroz blanco.

LENTEJAS CON BERENJENAS

INGREDIENTES

- 1 Libra de lentejas
- 8 Tomates
- 1 Cebolla
- 1 Chile pimiento
- 1 Berenjena partida en cuadros
- 1 Cabeza de ajo
- Tomillo
- Laurel
- Sal al gusto
- Margarina
- 2 Tomates manzanos
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen las lentejas con ajo, laurel, tomillo y sal.

Si desea puede agregarle chile guaque.

Se hace una salsa con el tomate, cebolla, chile pimiento, ajo y sal.

Se fríen las lentejas con la berenjena en 3 cucharadas de aceite y margarina.

Se deja durante unos minutos en el fuego, para que se cueza la berenjena.

Se le agrega la salsa. Se adorna con rodajas de tomate.

GARBANZOS A LA CATALANA

INGREDIENTES

- 1 Libra de garbanzos
- 2 Cebollas pequeñas
- 5 Tomates
- Perejil
- 4 Onzas de jamón
- 1/2 Libra de butifarras
- 3 Cucharadas de manteca de cerdo
- 2 Huevos duros
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen los garbanzos y se reserva un poco de caldo. En una sartén se pone al fuego la manteca de cerdo, se fríe la cebolla cortada finamente y cuando está casi dorada se le añade el tomate pelado y cortado en trozos. Se fríe lentamente y antes de que termine de freírse se le pone la butifarra y el jamón, y se le agrega el resto del caldo y los garbanzos. Se adorna con los huevos duros.

POTAJE DE ALUBIAS A LA CATALANA

INGREDIENTES

2 Libras de alubias (frijoles blancos) precocidas

2 Onzas de manteca de cerdo

12 Onzas de chorizo negro

1 Vaso de vino añejo

3 Cucharadas de puré de tomate

1 Atado de hierbas aromáticas

(Perejil, laurel, hierbabuena, apio, etc.)

Nuez moscada

4 Onzas de tocino

4 Onzas de jamón

1 Cebolla mediana

Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

En una cacerola se pone la manteca de cerdo, el tocino cortado en seis tiras, el jamón igualmente, el atado de hierbas y las alubias. Se cubre todo con agua fría; se sazona con sal, pimienta, nuez moscada, cebolla, el vino, el puré de tomate y se deja cocer tapado lentamente una media hora, sacudiendo de vez en cuando la cacerola. Después de ese tiempo se le agrega el chorizo, y el agua fría siempre que la necesite. Se tapa la cacerola con un papel de aluminio.

De esta manera se continúa la cocción, hasta que las alubias estén tiernas.

En el momento de servir las, se ponen en una fuente. Se retira el atado de hierbas, se corta los chorizos en trozos y se coloca en la superficie, junto con el jamón y el tocino.

OLLA CORTIJERA DE CÓRDOBA

INGREDIENTES

- 1 *Libra de garbanzos*
- 2 *Cebollas*
- 4 *Ajos*
- 1 *Repollo*
- 1/2 *Libra de tocino*
- Aceite*
- Sal*

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen los garbanzos (aparte).

Se ponen en agua hirviendo los garbanzos, siempre remojados, se les añade la cebolla picada, así como el ajo, aceite y sal. Después de un tiempo de cocción se le añade el tocino dejándolo todo cocer hasta que los garbanzos estén tiernos.

Se tiene la verdura limpia y cortada y se añade, dejándolo de nuevo en el fuego durante un tiempo más, hasta que la verdura esté en su punto.

Se sirve con el tocino partido en trozos, una vez frito.

GARBANZOS CON ACELGAS

INGREDIENTES

- 1 *Manojo de acelgas*
- 1 *Libra de garbanzos*
- 2 *Cebollas*
- 3 *Chiles pimientos*
- Dientes de ajo*
- 3 *Tomates*
- Laurel*
- Tomillo*
- 1/2 *Vaso de aceite*
- 3 *Chorizos*
- 1 *Rajita de canela*
- 1 *Cucharada de mantequilla*
- 2 *Onzas de harina*
- Aceite*

- 1 *Vaso de vino tinto*
- Sal*
- 1 *Cucharadita de azúcar*

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen las acelgas, se escurren y se cortan en pedacitos. Se ponen en aceite al fuego y se echa un picado de cebolla, chile pimiento, un diente de ajo, tomate, laurel y tomillo. Cuando está bien frito se echan los garbanzos ya muy bien cocidos y las acelgas. Se junta todo y se le agrega el chorizo cortado, el azúcar, la canela, el vino tinto. Se deja cocinar. La salsa se espesa con dos onzas de harina disueltas y una cucharada de mantequilla; se deja de cocinar y se sirve.

HABICHUELAS AL VINO TINTO

INGREDIENTES

- 1 *Libra de habichuelas (piloyes)*
- 1 *Vaso de vino tinto*
- 1 *Zanahoria grande*
- 1 *Manojo de hierbas aromáticas*
- 4 *Onzas de tocino ahumado*
- 4 *Salchichas grandes*
- 2 *Dientes de ajo*
- 1 *Cebolla*
- Perejil*

PROCEDIMIENTO :

Ponga en remojo las habichuelas durante seis horas. Al cocerlas, eche la misma cantidad de agua que de vino, la zanahoria, las hierbas, el ajo, la cebolla y un poco de tocino ahumado. Una vez cocidas, póngalas en una fuente. Sírvelas con salchichas gruesas escalfadas y cortadas a trozos. Espolvoréelas con perejil.

Arroces

ARROZ RELLENO

INGREDIENTES

- 1 Libra de arroz cocido
- 1/2 Libra de jamón cortado en tiras
- 1/2 Libra de queso tipo kraft, cortado en tiras
- 2 Tazas de maíz dulce
- 1/2 Taza de chile marrón en tiritas
- 1 Taza de crema
- 1/4 Barra de margarina
- 4 Onzas de queso parmesano

PROCEDIMIENTO :

En un pírex engrasado coloque una capa de queso kraft, arroz cocido y frío, una capa de jamón, una de maíz dulce, queso tipo kraft y así sucesivamente hasta completar el pírex. Agréguele la crema y espolvoréelo con queso parmesano. Póngalo al horno a 300° por 15 minutos. Decórelo con chile marrón y sívalo caliente.

ARROZ FIESTA

INGREDIENTES

- 2 Tazas de arroz blanco (cocido)
- 1/2 Taza de carne de cerdo en trocitos (previamente cocida)
- 1/2 Taza de pollo (pechuga cocida y en trocitos)
- 1/2 Taza de jamón (cortado en trocitos)
- 1/2 Taza de camarón (cocido y cortado en trocitos)
- 1/2 Taza de apio cortado en trocitos
- 1/2 Taza de cebolla cortada en trocitos
- 1 Huevo
- 1/2 Taza de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

En una cacerola fría la cebolla a fuego lento y tapada. Luego el apio. Agregue las carnes ya cocidas y cortadas. Sazónelo con sal y pimienta. Luego mezcle con el arroz y el cilantro.

En una fuente sívalo y decórelo con huevo duro y cilantro.

ARROZ CON CALAMARES EN SU TINTA

INGREDIENTES

- 2 Tazas de arroz
- 1 Lata de calamares en su tinta
- 1/2 Libra de calamares frescos
- 10 Dientes de ajo
- 1 Tomate cortado a la juliana (pelado)
- 1/2 Taza de vino
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Limpie los calamares frescos y extráigales la aguja, pártalos en trocitos.

Fría los ajos en aceite caliente, ya fritos sáquelos.

Lave el arroz y séquelo.

Sofríalo en el aceite en que frió los ajos, añádale los calamares frescos y los calamares de lata con su tinta, el vino y 2 tazas de agua. Déjelo consumir. Adórnelo con el tomate.

ARROZ CON SALCHICHAS Y MANZANAS

INGREDIENTES

- 2 Tazas de arroz cocido
- 4 Onzas de pasas
- 1/2 Libra de salchichas cortadas en rodajas
- 2 Manzanas cortadas a la francesa
- 1 Barra de margarina
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Las manzanas se fríen en la margarina, y luego se le añaden las salchichas, las pasas, la pimienta y sal. Luego mezclarlo con el arroz.

ARROZ SALVAJE

INGREDIENTES

- 1 *Libra de arroz*
- 1 *Pollo*
- 1 *Cucharadita de azafrán*

PROCEDIMIENTO :

Se cuece el arroz.

Se cuece el pollo, se desmenuza y luego se condimenta con azafrán.

En un recipiente se pone una capa de arroz y luego una capa de pollo, y así sucesivamente hasta agotar los ingredientes.

Se adorna con chile pimienta.

ARROZ A LA VALENCIANA

INGREDIENTES

- 1 *Libra de arroz*
- 1 *Pollo cocido y cortado en piezas pequeñas*
- 1 *Cucharadita de cúrcuma - azafrán*
- 2 *Onzas de aceite*
- 4 *Onzas de alcaparras*
- 4 *Onzas de aceitunas*
- 1 *Botecito de chile pimienta*
- 4 *Huevos*
- 1/2 *Libras de ejotes*
- 1 *Zanahoria*
- 2 *Tomates*
- 2 *Cebollas*
- 4 *Dientes de ajo*
- 8 *Pimientas de castilla*
- Perejil, sal*

PROCEDIMIENTO :

Se lava el arroz muy bien, se pone a secar, se fríe perfectamente con aceite, cebolla, tomate, ajo. Se sazona con sal y pimienta. Cuando está a medio dorar se le agregan las verduras finamente picadas y el pollo; en la misma forma se echan las alcaparras y aceitunas. Las tiras de chile pimienta se dejan para el adorno. Se le pone caldo o agua en

que se habrá disuelto el azafrán, se deja cocinar a fuego lento. Para servirlo se le ponen encima tiras de chile pimiento, los menudos de pollo picados que se habrán cocido aparte, con rodajas de huevo duro y perejil picado.

ARROZ A LA VALENCIANA

ARROZ CON SALCHICHAS Y MANZANAS

INGREDIENTES

- 1/2 Libras de ejotes
- 1 Zanahoria
- 2 Tomates
- 2 Cebollas
- 4 Dientes de ajo
- 3 Pimientos de castilla
- 1 Pirelli, sal
- 4 Huevos
- 1 Botella de chile pimiento
- 4 Onzas de aceitunas
- 4 Onzas de alcaparras
- 2 Onzas de aceite
- 1 Cucharadita de cúrcuma - azafrán
- 1 Pollo cocido y cortado en piezas pedruzcas
- 1 Libra de arroz
- 2 Tazas de pasas
- 1/2 Libra de salchichas cortadas en trozos
- 2 Manzanas cortadas en trozos
- 1 Margarita
- 1 Atahuate

Pastas

SPAGHETTI A LA FERRETTI

INGREDIENTES

- 1 Libra de spaghetti ✓
- 1 1/2 Libras de bolovique en trozo ✓
- 7 Tomates manzanos pelados y picados ✓
- 1/2 Cebolla mediana picada finamente ✓
- 4 Dientes de ajo picados finamente ✓
- 1/4 Taza de perejil picado ✓
- 1 Lata de pasta de tomate ✓
- Orégano, sal y pimienta al gusto. ✓
- 4 Cucharadas de aceite
- Queso parmesano

PROCEDIMIENTO :

Cueza el spaghetti durante 12 minutos, escúrralo y refrésquelo con agua fría.

Pele y pique los tomates, la cebolla, el ajo y el perejil; todo por separado.

Sobe con sal y pimienta la pieza de bolovique y póngala a freír en aceite caliente. Cuando esté dorada por sus 4 lados, retírela del fuego y agregue en el mismo recipiente la cebolla y el ajo. Una vez cristalizados agrégue el tomate y la pasta de tomate; el perejil y $\frac{3}{4}$ tazas de agua hirviendo.

Corte el bolovique en láminas muy delgadas y agréguelas a la salsa.

Rectifique la sazón de sal y pimienta e incorpore orégano.

Déjelo cocinar a fuego lento hasta que la salsa adquiera consistencia y la carne esté totalmente suave.

Sirva el spaghetti frío en un plato hondo. Póngale encima la salsa hirviendo y espolvoréelo con queso parmesano.

TIRABUZONES CON POLLO

INGREDIENTES

- 1 *Libra de tirabuzones*
- 2 *Pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas*
- 8 *Tomates pelados*
- 1 *Cebolla pequeña*
- 1 *Diente de ajo, sal y pimienta al gusto*
Queso parmesano, aceite

PROCEDIMIENTO :

Cueza los tirabuzones y escúrralos.

Licúe los tomates, la cebolla y el ajo, póngalos a freír.

Agregue las pechugas desmenuzadas y los tirabuzones, sazone con sal y pimienta. Espolvóreelos con queso parmesano.

SPAGHETTI AL ESTILO "DON FEDE"

INGREDIENTES

- 1 *Libra de carne molida de res*
- 5 *Tomates manzanos pelados y picados*
- 1 *Cebolla picada*
- 4 *Dientes de ajo finamente picados*
- 1 *Lata de pasta de tomate*
- 1 *Ramito de perejil picado*
- 1 *Cucharada de orégano (hoja)*
Sal y pimienta al gusto
Aceite

PROCEDIMIENTO :

Cueza los spaghetti en la forma acostumbrada.

Fría en aceite los ajos y la cebolla a fuego bajo y tápelos.

Cuando la cebolla esté cristalizada, añada los tomates, la sal, la pimienta y el orégano.

Agregue la carne y revuelva, y por último la pasta de tomate y el perejil. Déjelo a que se cueza; si considera necesario añada una cucharadita de azúcar para quitarle el ácido de la pasta y un poquito de agua. Sirva la carne sobre los spaghetti que han sido pasados por agua caliente.

MACARRONES RELLENOS AL HORNO

INGREDIENTES

- 1 Libra de macarrón (delgado) cocido
- 1/2 Libra de jamón en tiras
- 1/2 Libra de queso tipo kraft
- 1 Lata de maíz dulce
- 1/2 Litro de crema
- Orégano y sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

En un recipiente refractario engrasado, coloque una capa de macarrones, luego una capa de queso tipo kraft, una de tiras de jamón, una de maíz, y así sucesivamente hasta que haya utilizado todos los ingredientes, y la última capa de maíz, crema y orégano.

Hornear durante 10 minutos a 350 Grados.

SPAGHETTI A LA CREMA

INGREDIENTES

- 1 Libra de spaghetti
- 4 Tomates pelados y picados
- 1 Cebolla pequeña en rodajitas
- 1/2 Barra de margarina
- Sal y pimienta
- 1 Taza de crema

PROCEDIMIENTO:

Cuezan los spaghetti en la forma acostumbrada y fríalos en margarina. Añádales el picado de tomates y cebolla. Sazone con sal y pimienta.

Por último añada la crema, sin que llegue a hervir.

CANELONES RELLENOS DE BERENJENAS

INGREDIENTES

- 2 Paquetes de canelones
- 1 Diente de ajo picado finamente
- 2 Berenjenas medianas picadas en trozos pequeños
- 4 Tazas de salsa de spaghetti
- 4 Onzas de queso de capas en tiras (queso mozzarella)
- 1 Taza de requesón (ricota)
- 3/4 Taza de miga de pan
- 2 Huevos
- Pimienta y sal al gusto
- 1 Cebolla mediana en aros
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Cueza los canelones en la forma acostumbrada.

En una cazuela con aceite se fríe el ajo.

Cuando esté frito, se saca y se pone la cebolla a cristalizar. Sazone las berenjenas con sal y pimienta, miga de pan, los huevos revueltos y el requesón. Rellene los canelones.

Engrase un molde y eche una capa de salsa de spaghetti. Luego una capa de canelones, con las tiras de queso encima, continúe el procedimiento hasta que finalice con los ingredientes.

Salsa de spaghetti al estilo "Don Fede" página #58.

LASAGNA

INGREDIENTES

- 1 Paquete de pasta de lasagna
- 1/2 Libra de carne molida
- 1 Cebolla bien picada
- 2 Ajos picados
- 10 Tomates picados
- 1 Lata de pasta de tomate
- 1/2 Libra de queso de capas en tiras
- 1 Taza de crema
- 4 Onzas de queso parmesano

Sal, pimienta y orégano al gusto
Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Cueza la pasta en la forma acostumbrada.
Fría los ajos, la cebolla, la carne, los tomates y sazone con sal, pimienta y orégano. Luego agregue la pasta de tomate.

En un molde rectangular, previamente engrasado, coloque una capa de pasta, una de carne, una de queso y así sucesivamente hasta terminar con los ingredientes.
Por último la crema y el queso parmesano. Coloque el horno a 350 grados durante 30 minutos.

TALLARINES CON HUEVO

INGREDIENTES

- 1 Lata de tomatina con queso
- 1/2 Libra de tallarines
- 2 Huevos duros
- 2 Salchichas en rodajitas
- Perejil para adornar

PROCEDIMIENTO :

Cueza los tallarines con suficiente agua hirviendo. Agrégueles una cucharadita de aceite y sal, cuando estén a su gusto, retírelos del fuego y páselos por agua fría.

En una cacerola, ponga la tomatina con queso. Por separado bata los huevos y agréguelo a la tomatina con queso y añada también las salchichas.

Deje hervir por 5 minutos y añada los tallarines. Mientras esté hirviendo mueva constantemente 3 minutos más. Adórnelos con perejil.

MACARRONES CON ATÚN

INGREDIENTES

- 1/2 Libra de macarrones
- 1 Lata de sofrito

- 1 Lata de atún
- 1 Vaso de crema
- 1 Cebolla picada
- 1 Barra de margarina
- 2 Cubitos de consomé de res

PROCEDIMIENTO :

Ponga a cocer los macarrones con los cubitos, escúrralos. Desmenuce el atún y mézclelo con la cebolla y la crema.

En una cacerola derrita margarina, vierta los macarrones y el sofrito. Deje hervir por cinco minutos y ya para servir adórnelo con el atún.

PASTEL DE TALLARINES CON HONGOS

INGREDIENTES

- 1 Libra de tallarines
- 2 Tazas de hongos en lascas
- 4 Onzas de jamón en cuadritos
- 1/2 Libra de lomito en tiras
- 1/2 Barra de margarina
- 2 Cebollas
- 4 Dientes de ajo
- 1 Taza de vino blanco
- Sal y pimienta

SALSA BECHAMEL

- 1 Barra de margarina
- 4 Onzas de harina
- 1 Taza de leche
- Sal y pimienta

SALSA

PROCEDIMIENTO :

Se pone a derretir la barra de margarina y se le agrega el harina moviéndose vigorosamente para evitar grumos. Luego se le añade la leche "fría" y se mezcla todo. Sazonar con sal y pimienta y se hierve a fuego lento.

Los tallarines se cuecen de la forma acostumbrada. En una cacerola se derrite la margarina y se le incorpora la cebolla y el ajo pasado por el procesador de alimentos. Al cristalizar la cebolla se le agrega el lomito, el jamón, luego los hongos, el vino y se pone a fuego bajo hasta que estén cocidos. Se sazona.

Los tallarines se mezclan muy bien con la salsa bechamel. Se sirven en una fuente poniendo los tallarines en corona y en el centro la mezcla de los hongos, el jamón y el lomito.

SPAGHETTI A LA NAPOLITANA

INGREDIENTES

- 1 Libra de spaghetti
- 4 Onzas de queso parmesano
- 1 Libra de tomates
- 4 Dientes de ajos
- 1 Chile pimiento grande
- Sal y pimienta
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Ponga el aceite en una cacerola y fría los dientes de ajo. Retírelos cuando estén bien dorados. Ponga entonces a cocer, a fuego mas bien vivo, los tomates pelados y cortados en pedazos. Mueva constantemente. Cuando el agua de los tomates se haya evaporado y el aceite se separe claramente del tomate, la salsa estará a punto. Viértala sobre los spaghetti cocidos al dente.

Ponga el chile pimiento cortado en tiras muy finas, añada el queso rallado; mézclelo todo bien y sívalo.

TALLARINES CON ALMENDRAS

INGREDIENTES

- 1 Libra de tallarines de huevo
- 1/2 Libra de ricotta (requesón)
- 1/2 Libra de almendras (la pulpa picada en pedazos)

- 1/2 Barra de margarina
- 3 Cucharadas de crema
- Queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Cueza los tallarines en la forma acostumbrada y fríalos con margarina.

Mezcle el requesón con la crema y las almendras, sazone con sal y pimienta.

Mezcle los tallarines con la salsa anterior y espolvoree queso parmesano. Si desea puede ponerlos al horno durante unos minutos.

MACARRONES VERDES

INGREDIENTES

- 1 Libra de macarrones
- 1/2 Libra de carne de marrano (posta)
- 1 1/2 Libra de miltomate pequeño (cocidos)
- 4 Chiles pimientos verdes (cocidos)
- 2 Onzas de alcaparras
- 2 Onzas de mantequilla
- 2 Onzas de queso parmesano
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- Laurel
- Tomillo

PROCEDIMIENTO :

Se pone a cocer la carne de marrano partida en trozos pequeños y sazonada con sal, laurel y tomillo.

Cuando ya esté suave se saca y se cuecen en la misma agua los macarrones. Los miltomates, los chiles pimientos y alcaparras, se licúan y se fríen en la mantequilla agregándole perejil picado, sal y pimienta. Ya frito se espolvorea con queso parmesano.

CODITOS A LA AURORA

INGREDIENTES

- 1 Libra de coditos cocidos
- 1 Taza de arvejas cocidas
- 1 Zanahorias cocidas y picadas
- 2 Chiles pimientos picados
- 1/2 Libra de jamón picado
- 8 Onzas de mayonesa
- Perejil picado
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Se cuece los coditos al dente. También se cuecen las arvejas y las zanahorias y estas últimas se pican, lo mismo que el jamón y los chiles.

Se revuelven todos los ingredientes con los coditos y se le añade la mayonesa, sal y pimienta. Adornar con perejil.

TALLARINES CON POLLO

INGREDIENTES

- 1 Paquete de tallarines
- 2 Dientes de ajo picado
- 1 Chile pimiento picado
- 1 Pollo pequeño cortado en piezas
- 1 Cebolla picada
- 3 Tomates picados
- 1 Copa vino tinto
- Aceite
- Sal
- 1/2 Barra de margarina

PROCEDIMIENTO :

Cueza los tallarines en la forma acostumbrada. Sazone el pollo con sal y fríalo. Añádale el ajo, la cebolla, el tomate y el chile pimiento y continúe friendo. Por último añádale el vino tinto y déjelo hervir por unos minutos.

En otra cazuela fría los tallarines con margarina.

Sirva los tallarines en platón y el pollo con su salsa.

SPAGHETTIS CON SABOR

INGREDIENTES

- 1 *Libra de spaghetti*
- 8 *Tomates*
- 1 *Latita de anchoas desaladas y partidas en trocitos*
- 2 *Dientes de ajo triturados*
- 1/2 *Taza de aceite*
- 2 1/2 *Onzas de aceituna*
- 1 *Cucharada de alcaparras*
- 1 *Pepino*
- Hojita de perejil, orégano y de albahaca*
- Sal al gusto*

PROCEDIMIENTO :

Coloque en un recipiente la pulpa de tomate, los ajos, las aceitunas y las alcaparras. Cocínelos a fuego lento durante unos minutos y agregue el pepino cortado en rodajas y los filetes de anchoa.

Siga cocinando hasta que la anchoa comience a deshacerse. Agregue entonces el perejil, la albahaca y el orégano. Cuezca los spaghetti.

Sirva los spaghetti con la salsa muy caliente.

TALLARINES PRIMAVERA

INGREDIENTES

- 1 *Paquete de tallarines cocidos*
- 1/2 *Libra de espárragos*
- 1/2 *Libra de champiñones*
- 3 *Cebollitas*
- 1/2 *Taza de arvejas*
- 1 *Cucharadita de albahaca seca*
- 1/2 *Cucharadita de sal*
- 1 *Pizca de nuez moscada*
- Pimienta*
- 1 *Taza de crema*
- 1/4 *Taza de queso parmesano rayado*
- 1 *Cucharada de perejil picado*

- Queso parmesano rallado adicional al necesario*
- 1/4 Taza de jamón
 - 1/2 Barra de margarina
 - 1 Zanahoria finamente rebanada
 - 1 Güicoyito cortado en cubos

PROCEDIMIENTO :

Limpie los espárragos quitando las puntas y las partes fibrosas.

Corte tiritas diagonales.

En una sartén grande y a fuego mediano derrita la margarina, añade los champiñones, el jamón, los espárragos, la zanahoria y los güicoyitos, cocine moviendo ocasionalmente durante 6 minutos.

A la mezcla de vegetales añada las cebollitas y las arvejas, albahaca, sal, nuez moscada, pimienta y crema.

A los tallarines previamente cocidos se les rocía la salsa de verduras; añada el queso parmesano, y mezcle nuevamente, rocíe el perejil y sirva de inmediato con el queso parmesano adicional.

MACARRONES CON CREMA DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1 Libra de macarrones
- 2 Onzas de mantequilla
- 2 Chiles guaques cocidos y licuados
- 1 Vaso de crema
- 12 Tomates cocidos y licuados
- 3 Cebollas
- Sal
- Queso rallado

PROCEDIMIENTO :

Se fríe la mantequilla con rodajas de cebolla; cuando estas estén algo doradas se les agrega un puré de tomate y chile guaque. Se deja conservar un poco y se añaden los macarrones ya cocidos con sal. Cuando ya se van a sacar se les agrega el vaso de crema, revolviendo bien, y el queso

espolvoreado.

SPAGHETTIS A LA CARBONARIA

INGREDIENTES

- 1 *Libra de spaghetti*
- 4 *Dientes de ajo*
- 4 *Onzas de tocino*
- 4 *Cucharadas de aceite*
- 1/2 *Libra de jamón*
- 1/2 *Litro de crema*
- Sal*
- Pimienta*
- Queso parmesano, aceite*

PROCEDIMIENTO :

Cocer los spaghetti en agua hirviendo con sal y una cucharada de aceite; Escurrirlos cuando todavía estén un poco firmes. Ponga el aceite en una sartén, deje que se caliente, y reahogue en él los ajos triturados, el tocino y el jamón. Cuando esté bien dorado añádale la crema, que debe estar previamente "calentada". Mézclelo con los spaghetti. Sazónelos con sal y pimienta. Momentos antes de servir, ponga el queso rallado y mézclelo bien.

PASTA CON VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 *Libra de coditos*
- 1/2 *Libra de arvejas*
- 2 *Zanahorias*
- 1/2 *Libra de champiñones*
- 1 *Cebolla cortada en gajos*
- Laurel*
- Aceite*
- Sal*

PROCEDIMIENTO :

En una cazuela con aceite se pone a freír la cebolla. Cuando empieza a dorarse se le añaden las zanahorias peladas y cortadas en rodajas o en rajitas, se le añaden las arvejas.

Se añade agua caliente, algo más de un litro, se le pone la sal y hoja de laurel y se deja cocer despacio; añadiendo los champiñones picados y la pasta (los coditos), cuando las zanahorias estén tiernas.

MACARRONES CON SETAS

INGREDIENTES

- 1 *Libra de macarrones*
- 1 *Cebolla*
- 4 *Onzas de jamón*
- 2 *Onzas de margarina*
- 1/2 *Libra de setas o champiñones*
- 1/2 *Libra de tomates*
- 2 *Onzas de queso rallado*
- 1 *Cucharada de miga de pan*
- Aceite*
- Sal*

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen los macarrones como de costumbre.

Se pasan los champiñones por agua hirviendo y se cortan en trozos pequeños.

En una cazuela se pone aceite; ya caliente se le añade la cebolla picada, los champiñones y el jamón partido en cuadritos. Se le añade el tomate sin piel y partido, se mueve y se deja cocer destapado, hasta que los champiñones estén tiernos.

En una fuente honda mezcle los macarrones con los champiñones y un poco de queso rallado; se mezcla el resto del queso con la miga de pan y se pone por encima. Se salpica con unas pelotitas de margarina y se meten al horno fuerte para que quede con una buena costra.

RAVIOLES

INGREDIENTES

- 2 *Sobres de ravioles ya preparados*
- 2 *Libras de tomate*

- 1 Cebolla
- 1 Hoja de laurel
- 1 Ramito de tomillo
- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla picada
- 1 Cucharada de harina
- 1/4 Taza de caldo de res
- Perejil picado
- 4 Onzas de queso parmesano
- Sal
- Mantequilla o margarina

PROCEDIMIENTO :

Los ravioles se cuecen en agua abundante con sal y una cucharada de aceite, para evitar que se peguen. Ya cocidos se pasan por agua fría y se escurren. Pele los tomates y procéselos junto con la cebolla, el tomillo, laurel y sal. Reserve.

En una cacerola con 3 cucharadas de aceite se fríe la cebolla picada y sobre eso se dora una cucharada de harina. Cuando toma color se le añade el 1/4 taza de caldo de res, el perejil picado y se deja dar un hervor.

Luego se unen las salsas.

En un pírex se colocan por capas, es decir ravioles, la salsa y el queso; ya para servir se le ponen bolitas de mantequilla y se meten al horno por 10 minutos a 350 grados.

Varios

PIZZA MIXTA

INGREDIENTES

PASTA

- 1 1/2 Libra de harina
- 4 Cucharadas de levadura seca activa
- 1 Cucharadita de sal
- Agua (la necesaria)

SALSA

- 10 Tomates cocidos y procesados
- Sal al gusto.

RELLENO

- 1/2 Libra de queso mozzarella rallado
- 1/2 Libra de queso de capas en tiritas
- 4 Onzas de queso tipo kraft en tiritas
- 4 Onzas de jamón
- 2 Chorizos del país (cocidos y desmenuzados)
- 3 Chiles pimientos cortados en rodajas o tiras
- 2 Cucharadas de orégano

PROCEDIMIENTO :

PASTA

En 1/4 de taza de agua al tiempo disuelva la levadura seca activa, y déjela trabajar por 10 o 15 minutos.

Incorpore harina y sal, empiece a trabajarla con las manos, agregándole agua hasta que adquiera la consistencia deseada.

NOTA: (Una buena masa de pizza se conoce cuando las manos de quien la amasa estén limpias, o sea que se desprende fácilmente).

Divida la masa en 2 porciones y colóquelas en los moldes previamente engrasados. Tápelos con un paño húmedo y déjela reposar por 1/2 hora.

Cubra con aceite sus moldes. Empiece a trabajar la masa, sobre el molde, hasta que esté cubierto totalmente. Cubrir

la pasta con la salsa de tomate y añada todos los ingredientes por encima. Hornee a 250 grados durante 20' o cuando la masa esté dorada en los bordes.

CHILES RELLENOS

INGREDIENTES

- 12 Chiles para rellenar asados y pelados
- 1/2 Libra de posta de res cocida y picada
- 1 1/2 Libra de posta de cerdo cocida picada
- 1 Taza de ejotes picados
- 1 Taza de zanahorias picadas
- 1 Taza de arvejas
- 1 Taza de papas cortadas en trocitos
- 1/4 Taza de pasas picadas
- 12 Aceitunas picadas
- 1 Cebolla picada
- 4 Tomates picados
- 4 Hojas de laurel
- 1 Ramita de tomillo
- 1 Cucharada de azúcar
- 4 Huevos
- Aceite
- Harina
- Ajo
- Pimienta
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Ase los chiles guagues. Envuélvalos en un paño mojado en agua fría para que suelten bien la cáscara.

Cueza y pique las carnes y las verduras. Prepare un recado frito con ajo, cebolla y tomate, añádale laurel, tomillo, pimienta y sal.

Agregue la carne, las verduras y las pasas. Sazone y agregue un punto de azúcar. Retírelo del fuego y déjelo enfriar. Rellene los chiles y espolvoréelos con un poco de harina. Bata las claras a punto de nieve, agréguele las yemas, sal y harina. Envuelva los chiles y fríalos. Opcional: recado frito o salsa de tomate licuada y frita.

TACOS DE POLLO EN SALSA VERDE

INGREDIENTES

- 12 *Tortillas delgadas y grandes*
- 3 *Pechugas de pollo (cocida y desmenuzada)*
- 1 *Lechuga mediana*
- 1 *Cebolla grande*
- 1 *Taza de crema*

SALSA

- 1/4 *Taza de chile chiltepe (limpio)*
- 1 1/4 *Taza de miltomate*
Cilantro
- 1 *Taza de agua*
- 1/2 *Taza de vinagre*
Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO :

Desmenuce las pechugas, rectifique la sazón de sal. Envuelva las tortillas con el pollo formando un taco. Colóquelas en un pìrex, debidamente engrasado, y póngalos al horno durante 15' a 350°.

Pique la lechuga en tiritas.

Prepare la salsa, cociendo el chile, el miltomate, el cilantro, el vinagre, sal y pimienta; una vez cocidos, licúelos y fríalo.

Saque del horno los tacos y ponga la lechuga, la crema y la salsa verde. Puede ponerle queso seco encima.

FIAMBRE

INGREDIENTES:

Cocidos con sal y por aparte.

- 1 *libra de zanahoria cortada en trocitos*
- 1 *Libra de arvejas*
- 1 *Libra de ejote tierno cortado en cuñas*

- 1 Coliflor mediana cortada en secciones
- 6 Pacayas tiernas desmenuzadas
- 1 Libra de habas
- 1 Libra de coles Bruselas
- 4 Remolachas cortada en cuadrillos
- 1/2 Libra de frijol rojo
- 1/2 Libra de frijol blanco.

LATAS Y EMBUTIDOS

INGREDIENTES

- 8 Onzas de jamón picado
 - 1 Gallina (sólo la carne) desmenuzada
 - 2 Libras de camarón pequeño cocido
 - 1 Lengua salitrada en tiritas
 - 1/2 Libra de salami picado
 - 1/2 Libra de salchichas rodajadas
 - 1 Lata de macarela en pedacitos
 - 2 Frascos de cebollas en curtidas
 - 1/2 Docena de butifarras rodajadas
 - 1/2 Docena de chorizos rojos rodajados
 - 1/2 Docena de longanizas rodajadas
 - 1/2 Docena de chorizo negro rodajado
 - 1/2 Docena de chorizo amarillo rodajado
 - 2 Latas de maíz dulce
 - 2 Tazas de aceite de oliva
 - 1/2 Taza de mostaza
 - 1 Cucharada de nuez moscada
- Sal, azúcar, pimienta, y orégano al gusto.

PARA DECORAR

- Chile marrón
- Huevos duros en rodajas
- Espárragos
- Aceitunas
- Queso fresco y amarillo en tiras.
- Rabanitos en flor
- Lechuga del país
- Queso seco rayado.

PROCEDIMIENTO :

En una olla se cuece la gallina con hierbas de olor.

Se desgrasa el caldo de la gallina pasándola 3 veces por un pañal o tela fina (humedecido). Se coloca el caldo ya desgrasado en la licuadora, se le agrega pimienta, azúcar, sal, orégano, aceite de oliva y se le echa un poco de vinagre, mostaza, y nuez moscada. Se deshace un huevo duro y se licúa bien.

Se mezclan las verduras con la carne y se le vierte el "caldillo"

Se deja conservar. Para servir en una fuente se coloca la mezcla anterior y se adorna con los demás ingredientes en forma artística.

PANES CON GALLINA

INGREDIENTES

- 6 Panes pirujos
- 3 Pechugas de gallina
- 1 Repollo pequeño
- 2 Zanahorias ralladas
- Vinagre
- Sal, pimienta y orégano al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se parten los panes por la mitad y se le colocan las pechugas de pollo desmenuzadas.

La ensalada se prepara con el repollo crudo, la zanahoria rodajada debidamente sazonada con sal, vinagre, pimienta y orégano. Se le agrega al pan con pollo.

SALSA

INGREDIENTES

- 6 Tomates cocidos y pelados
- 1 Cebolla mediana
- 1 Diente de ajo
- 1 Chile guaque
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen los tomates, la cebolla, el ajo y el chile, se licúan y se fríen en aceite.

CHILAQUILES DE TORTILLA

INGREDIENTES

- 12 Tortillas medianas
- 1 1/2 Libra de bolovique cocido y picado
- 1 Zanahoria cocida y picada
- 1/2 Libra de ejotes cocidos y picados
- 3 Huevos
- Harina (la necesaria)
- Sal al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se cuece la carne y se pica (el caldo lo sazona con sal y le pone unos tallos de cebolla, apio y cilantro; y lo utiliza para una sopa).

Cuece y pica la verdura. Luego la fríe con la carne y le agrega los tomates. Lo sazona con sal. Bate los huevos a punto de nieve, le añade las yemas y la harina que necesite. Dobra las tortillas y las introduce en la mezcla de huevo. Luego las fríe.

SALSA

- 5 Tomates cocidos y pelados
- 2 Chiles guaque
- 1 Chile pasa
- 1 Cebolla
- 4 Onzas de miltomate
- Sal y pimienta

Cueza todos los ingredientes y los licúa, luego los fríe. Al estar lista la salsa se la echa a los chilaquiles por encima.

CHAO MEIN

INGREDIENTES

- Libra de tallarín chino
- Pechuga de pollo cortada en tiras
- 1/2 Libra de carne de res en tiritas
- 1/2 Libra de camarones pequeños
- 1/2 Libra de carne de marrano en tiritas

- 2 Zanahorias cortado en tiras
- 1 Güisquil cortado en tiras
- 1 Apio cortado en tiras
- 2 Chiles pimientos cortados en tiras
- 2 Cebollas medianas cortadas en tiras
- 1 Cucharada de salsa de ostras
- 1 Cucharada de salsa de soya
- 1/2 Taza de agua
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Se cuece el tallarín chino de 6 a 8 minutos, y se fríe en aceite.

Se fríe la cebolla a fuego suave y se tapa, se le añade la zanahoria, la carne de res, la de cerdo, el pollo, el camarón y luego se le agregan las verduras y el agua, las salsa de ostras, la salsa de soya y se tapa unos minutos.

El tallarín chino se coloca en un recipiente y se le pone encima las carnes y verduras.

TORTILLA ESPAÑOLA

INGREDIENTES

- 6 Huevos
- 3 Papas grandes cortadas en rodajas muy finas
- 2 Cebollas en rodajas
- 1/4 Taza de leche
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Las papas una vez peladas y cortadas se rodajan muy finas, se lavan y se secan.

Póngale sal a las rodajas de papa y mezcle con los aros de cebolla, fríalas a fuego lento para que no se tuesten.

Aparte bata los huevos con sal y la leche, juntarlos con la papa y la cebolla.

En una sartén plana caliente un poco de aceite, se vierte la mezcla de la papa y el huevo hasta que cuaje. Con un plato o tapadera se le da vuelta para cocer el otro lado.

Sírvalo con una ensalada.

FERIA DE JOCOTENANGO O FERIA DE AGOSTO

PONCHE DE LECHE **INGREDIENTES**

- 2 Litros de leche
- 6 Huevos
- 3/4 Libra de azúcar
- 2 Onzas ron
- Canela en polvo

PROCEDIMIENTO :

Se pone la leche en un recipiente (se deja un poco para batir las yemas) se le agrega el azúcar y se bate con un molinillo. Al hervir vierta las yemas bien batidas (en la licuadora) con la leche restante, batiendo rápida y constantemente para evitar los grumos. Se le añade el ron y la canela.

FERIA

- Elotes Twist
- Bananos
- Piña
- Papaya
- Manzanas
- Peras

PROCEDIMIENTO :

Bananos, piñas y papayas con chocolate.

El chocolate se derrite a baño de maría y las frutas congeladas (y con sus palitos), se van metiendo en la mezcla. Se puede colocar en un güico sazón.

ELOTES TWIST

Los elotes cocidos o asados con su respectivo palillo, se les puede agregar sal y limón.

MANZANAS Y PERAS EN ALMÍBAR

Se pone a derretir el azúcar y luego se le agrega la esencia de fresa, allí se cubre las frutas con su respectivo palillo.

MANGOS

Se pelan y se cortan tratando de darles forma de flor.

Se les agrega sal y limón.

PASTEL RAQUELITA

INGREDIENTES

- 10 Tortillas frías
- 8 Tomates pelados
- 2 Cebollas picadas
- 1 Taza de consomé de res
- 1 Manojo de hierbabuena
- 4 Onzas de queso amarillo
- 4 Onzas de queso seco
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se parten las tortillas en tiras de 3 centímetros de ancho y se frien en aceite. Se prepara un recado frito con la cebolla y el tomate. En un pirex engrasado se forman capas en el siguiente orden: tortilla, hierbabuena, y queso amarillo y así sucesivamente hasta completar el pirex. Siempre debe quedar hierbabuena encima; se le agrega el consomé y el queso seco y se pone al horno por 30 minutos a 250 grados.

CHOP SUEY

INGREDIENTES

- 1 Paquete de fideo chino
- 2 Pechugas de pollo
- 1/2 Libra de posta de cerdo
- 2 Zanahorias
- 1 Güisquil
- 2 Chiles pimientos
- 3 Tallos de apio
- 2 Cebollas
- 1 Colinabo
- 1/2 Taza de agua
- 3 Cucharadas de salsa de ostras
- 3 Cucharadas de salsa de soya

- 1 *Manejo de culantro*
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Corte la carne, el pollo y la verdura en tiritas, tipo juliana.

En suficiente aceite fría en el siguiente orden; el pollo, la posta de cerdo, las zanahorias, el güisquil, el colinabo, el apio y la cebolla.

Disuelva las salsas en 1/2 taza de agua, e incorpórelas a la fritura, cuando esta ya esté cocida y sazonada con sal y pimienta, agregue los fideos, que se han cocinado con antelación. Decore con cilantro finamente picado.

COXON

INGREDIENTES

- 2 *Libras de cecina*
- 3 *Chiles guagues asados y licuados*
- 3 *Chiles zambos asados y licuados*
- 4 *Dientes de ajo asados y licuados*
- 3 *Cebollas licuados*
- 2 *Libras de tomates asados y licuados*
- Consomé de res*
- 1 *Libras de miltomate*
- 2 *Onzas de manteca de cerdo*

PROCEDIMIENTO :

La cecina se deja en agua una noche antes, para quitarle el sal; y se corta en cuadritos.

Se asan los ingredientes y se licúan. Se fríen y se llevan a ebullición. En esta salsa se ahoga la carne, hasta que esté cocida.

VOL - AU - VENT RELLENOS DE SESOS

INGREDIENTES

- 6 Cáscaras de vol-au-vent
- 1 Bola de sesos cocida

SALSA

- 1/2 Taza de harina
- 1 Barra de margarina
- 1 Vaso de leche fría
- Pimienta y sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

Cueza los sesos envueltos en tusa de maíz y luego córtelos en trocitos.

Derrita la margarina y cuando esté dorada, batiéndola fuertemente con una paleta de madera o batidor de alambre (pajero) agregue la leche fría, siga batiendo para evitar los grumos, sazone con suficiente pimienta y sal. Aparte un poco de salsa, y déjela espesar un poco más que el resto de la salsa. Incorpore los sesos y rellene el vol-au-vent, bañándolo con la salsa restante.

COSTILLAS DE CERDO EN SALSA AGRIDULCE

INGREDIENTES

- 2 Libras de costilla de cerdo
- 1 Libra de tomates
- 2 Chiles pimientos verdes, cortados en cuadritos
- 2 Cucharadas de maicena
- 4 Cucharadas de vinagre
- 2 Cucharadas de azúcar
- 1/2 Lata de jugo de tomate
- 1 Cucharada de salsa de soya
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Corte en piezas pequeñas las costillas y fríalas. Ponga los

tomates en una cazuela, cuézalos y machúquelos. Añade los pimientos morrones verdes, déjelos hervir unos minutos. Disuelva la maicena en agua fría y añada los demás ingredientes, mézclelo con la carne. Cocínelo por 10 minutos.

PASTEL CAPRICHOSA

INGREDIENTES

MASA

- 12 Onzas de harina
- 2 Cucharadas de levadura
- 2 Cucharadas de agua templada
- 2 Cucharadas de aceite
- Sal

PARA RELLENO

- 10 Tomates pelados y picados
- 1/2 Libra de jamón cocido y cortado finamente
- 1/4 Bolsa de hongos
- 1/2 Libra de salami
- Aceitunas, Pimienta
- Orégano o albahaca
- Aceite
- Sal, Aceite para engrasar

PROCEDIMIENTO :

En 2 cucharadas de agua templada ponga la levadura.

Mezclar la harina con la sal, formar un montón con un hueco en el centro, verter allí la levadura (o cubrir) con harina. Dejar reposar hasta que la parte superior se agriete.

Ir añadiendo el agua templada poco a poco y dejar trabajar la masa de dentro hacia afuera hasta que esté esponjosa. Formar una bola y hacerle unos cortes en forma de cruz. Espolvorear con harina y cubrir con un paño.

Prepare los tomates, el jamón en tiras, los hongos en láminas y las aceitunas deshuesadas.

Prepare el horno a 220 grados, volver a trabajar la masa añadiendo 2 cucharadas de aceite. Extender la masa en el molde y cubrirla con el relleno.

Hornear hasta que la masa se dore.

Aves

POLLO A LA KING

INGREDIENTES

- 1 *Libra de pechugas de pollo, cocidas y desmenuzadas*
- 1/2 *Libra de arvejas cocidas*
- 1/2 *Taza de chile marrón en tiritas*

SALSA

- 1/2 *Litro de leche*
- 2 *Rodajas queso tipo Kraft*
- 2 *Cucharadas de harina (disuelta en agua)*
- Sal y Pimienta al gusto.*

PROCEDIMIENTO :

Ponga en una cacerola la leche y las rodajas de queso, a fuego lento; moviendo constantemente con una paleta hasta que se disuelva el queso, sin que llegue a hervir. Agregue la harina y sazone con sal y pimienta.

Ponga el pollo, las arvejas y el chile marrón.
Sírvasse con arroz blanco.

POLLO CON CREMA Y LOROCOS

INGREDIENTES

- 4 *Piezas de pollo cocidas*
- 1 *Cebolla finamente picada*
- 3 *Tomates pelados y picados*
- 1/2 *Taza de crema*
- 2 *Cucharadas de aceite*
- 1/2 *Taza de lorocos enteros*
- Sal y pimienta al gusto.*

PROCEDIMIENTO :

En una cacerola honda caliente 2 cucharadas de aceite y ponga las 4 piezas de pollo. Cuando estén doradas agregue la cebolla y cuando esté ya cristalina agregue los tomates pelados y picados, póngales un poquito agua, al soltar el hervor. Añádale los lorocos enteros. Sazone con sal y pimienta.

INGREDIENTES

- 4 *Piezas de pollo*
- 2 *Cebollas grandes*
- 4 *Onzas de Margarina*
- 1 *Taza de vino blanco*
- Pimienta*
- Laurel al gusto.*
- Tomillo*
- Sal*

PROCEDIMIENTO :

Fría las piezas de pollo en la margarina hasta que estén doradas. Agregue las cebollas en rodajas y cuando estén cristalinas añada el vino blanco, la pimienta, el laurel, tomillo y sal. Déjelo a fuego lento hasta que consuma el vino.

Sírvalo con puré de papas.

ANTIPASTO DE POLLO Y HONGOS

INGREDIENTES

- 2 *Pechugas de pollo cocidas y cortadas en trocitos*
- 1 *Taza de hongos cortados en trocitos*
- 2 *Zanahorias cocidas y cortadas en trocitos*
- 1/2 *Taza de arvejas*
- 2 *Cucharadas de mostaza*
- 1/4 *Taza de vinagre*
- 4 *Cucharaditas de aceite*
- 1 *Cucharadita de azúcar*
- 1 *Piña mediana*
- Sal y pimienta al gusto*
- 1 *Taza de camarón pequeño*
- 1/2 *Taza de aceitunas*

PROCEDIMIENTO :

Parta la piña en forma longitudinal, del tallo hacia abajo. Vacíela y corte la carnaza en trocitos.

Las pechugas, los hongos, las zanahorias y el camarón previamente cocidos y cortados en trozos mézclelos con las arvejas y las aceitunas.

Ligue el vinagre, la mostaza, el azúcar y el aceite sazonados con sal y pimienta al gusto.

Mézclelos con el resto de los ingredientes, luego rellene las piñas.

Sírvalo como entremés.

POLLO AL JOCÓN

INGREDIENTES

1 Pollo Mediano

COCIDOS

1/2 Libra de millo mate

1 Cabeza de cebolla mediana

2 Tallos de cebolla hermosos

3 Dientes de ajo

CRUDOS

1 Manojito de culantro mediano

1 Manojito de perejil

1/2 Taza de hojas de apio

1 Tallo de puerro

5 Hojas de lechuga del país

2 Chiles largos verdes (chile de pache)

2 Onzas de masa para espesar

Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO :

Parta en presas su pollo y fríalo en aceite con sal y pimienta. Licúe el resto de los ingredientes en crudo. Cuando el pollo esté dorado, vierta la salsa y deje cocinar a fuego lento hasta que este suave y consistente. Si está muy ralo, espesar

con un poco de masa de maíz.

POLLO ASADO AL HORNO

INGREDIENTES

- 4 Porciones de pollo
- 1/2 Taza de miel de abejas
- 2 Onzas de ron
- 4 Dientes ajo
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Las porciones de pollo báñelas con la miel de abejas, el ron, los ajos, sal y pimienta. Déjelo por 4 horas dentro del refrigerador y luego hornee a 250° durante 1 hora.

POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE OSTRAS

INGREDIENTES

- 2 Pechugas de pollo crudas en trocitos
- 1 Güisquil pequeño en cuadritos finos
- 1 Zanahoria en rodajitas
- 1 Taza de arveja china
- 1 Brócoli pequeño
- 1 Chile pimienta en cuadritos
- 1 Cebolla mediana en gajos
- 1 1/2 Taza de consomé de pollo
- 2 Cucharadas de salsa de ostras
- 1 Cucharada de harina para espesar
- Sal
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

A 1/2 litro de agua hirviendo se agrega el consomé. En una cacerola coloque las pechugas de pollo crudas cortadas en trocitos y aderezadas con sal, fríalas.

En otra cacerola fría la cebolla, la zanahoria, el güisquil, el brócoli, la arveja china y el chile pimienta.

Disuelva el harina en una taza con agua, la que le servirá para espesar.

Al consomé se le agrega la salsa de ostras y la harina disuelta y se deja hervir.

Una vez esté frito el pollo y las verduras se le agrega el consomé. Se mezcla todo.

Se sirve con arroz blanco

PAVO NAVIDEÑO

INGREDIENTES

- 1 Pavo de 10 libras
- 2 Libras de posta de res
- 1 Libra de posta de cerdo
- 8 Libras de zanahorias
- 1 Libra de ejotes
- Todo cocido y picado
- 1/2 Libra de arvejas cocidas
- 1 Taza de pasas
- 1 Taza de aceitunas picadas
- 1/2 Taza de almendras picadas
- 2 Cebollas mediana
- 6 Tomates medianos pelados y picados
- 1 Ramito de tomillo
- 6 Hojitas de laurel
- Sal, pimienta y azúcar al gusto
- Aceite para freír
- Papel para freír
- Papel aluminio

HORNEARLO 1 Hora a 250 Grados

2 Horas a 350 Grados

PROCEDIMIENTO :

Se pican las cebollas finamente y se fríen; una vez ya cristalizadas, se les agrega el tomate que debe estar pelado y picado. Se mezcla con las carnes (cocida y picada o procesada), se le añade laurel, tomillo y sal. También se le añaden las almendras picadas y las aceitunas que pueden ir enteras (pero si lo desea quíteles el hueso), las arvejas (cocidas), la zanahoria y los ejotes también cocidos y picados.

Y por último las pasas. Sazónelo con sal, pimienta y azúcar al gusto.

Fría todo y revuelva constantemente durante 10 minutos. Empiece a rellenar su pavo por el buche y luego el resto. Suture y amarre. Coloque las patas y alas. Complete el procedimiento forrando el pavo con papel de aluminio. y coloque el pavo en una pavera y hornee por el tiempo indicado.

GALLO EN CHICHA

INGREDIENTES

- 1 Gallo (*joven y de pelea*)
- 2 Cebollas finamente picadas
- 8 Tomates pelados y picados
- 1/2 Taza de vinagre
- 1 Libra de rapadura
Laurel, tomillo, pimienta y sal al gusto
Aceite

PROCEDIMIENTO :

El gallo se parte en piezas y se fríe con sal y pimienta, hasta que esté dorado.

En otro recipiente se pone a hervir el vinagre con la rapadura, hasta que ésta se derrita.

En el recipiente donde doró las piezas de gallo, añada la cebolla finamente picada, el laurel y el tomillo.

Añada el tomate que debe estar pelado y picado. Tape por unos minutos su recipiente.

Luego vierta la chicha sobre las piezas, deje hervir.

Se sirve con arroz blanco.

MUSLOS DE POLLO AL CURRY CON ARROZ

INGREDIENTES

- 6 Muslos de pollo
- 1 Cebolla grande en cuadros

- 1 Cucharadita de jengibre (finamente picado o molido)
- 1 Cuchara de curry en polvo
- 1 Cucharadita de chile en polvo
- 1 Diente de ajo machacado
- 1 Manzana pelada y picada
- 2 Cucharadas de pasas
- Ralladura de limón
- Jugo de limón
- 1 Taza de consomé de pollo
- 2 Tazas de arroz blanco (cocido)
- Aceite
- Sal

PROCEDIMIENTO :

En un recipiente se prepara el consomé.

Aparte, en una cacerola, coloque aceite y fría los muslos. Añada la cebolla cortada en cuadros, cuando ésta se haya cristalizado, añada el jengibre y viértalo en el consomé y déjelo hervir.

Agregue el ajo, el chile, el curry, la manzana, las pasas, el jugo y ralladura de limón, hasta que esté cocido.

Sírvalo sobre un lecho de arroz blanco.

POLLO GUISADO

INGREDIENTES

- 6 Piezas de pollo
- 8 Tomates pelados y picados
- 2 Cebollas medianas picadas
- Laurel, Tomillo
- 4 Papas en cuadros grandes
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se fríe la cebolla en aceite. Se agrega el tomate picado, sal, pimienta, laurel y tomillo. Se incorporan las piezas de pollo, y por último las papas. Se deja cocinar a fuego lento.

Se sirve con arroz blanco.

POLLO CON RETOÑOS DE SOYA

INGREDIENTES

- 1 Pollo grande desmenuzado
- 2 Cebollas en rodajas
- 2 Zanahorias en trocitos
- 1 GUISQUIL en trocitos
- 1 Libra de retoños de soya
- 3 Cucharadas de salsa de soya
- 1 Taza de consomé de pollo
- Sal y pimienta
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Se fríen las cebolla a fuego lento. Cuando estén cristalizadas se le agrega la zanahoria, el guisquil y los retoños de soya. Aparte sofría el pollo, sazonado con sal y pimienta. Mézclelo con las verduras. Agregue la salsa de soya y la taza de consomé de pollo, déjelo cocinar.

PECHUGAS DE POLLO EN SALSA DE MANDARINA

INGREDIENTES

- 4 Pechugas de pollo sin hueso
- 1/2 Taza de salsa de soya
- 2 Tazas de jugo de mandarina
- 4 Dientes de ajo machucados
- 1 Cucharada de pimienta negra recién molida
- 2 Cucharadas de maicena
- 2 Cucharadas de vinagre
- 1 Clara de huevo
- 1/2 Taza de ajonjolí
- Sal y aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Las pechugas se dejan marinar durante 3 horas con la salsa de soya, el jugo de las mandarinas, los ajos, la pimienta y la clara de huevo.

Las pechugas se sacan, se pasan por el ajonjolí y se sofríen.

Se hornea 30 minutos a 200 grados con todo y la salsa ya espesada con la maicena.

PIE DE POLLO

INGREDIENTES

- 2 Tazas de 2/3 de Harina
- 2 Barras de margarina + 2 cucharadas
- 6 Cucharadas de agua con hielo

RELLENO

INGREDIENTES

- 8 Cucharadas soperas de harina
- 1 Cebolla finamente picada
- 1 Chile pimiento rojo grande picado
- 1/2 Taza de perejil picado
- 1 Onza de vino blanco seco
- 1 Litro de leche
- 1 Pollo cocido desmenuzado
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se derrite una barra de margarina y se mezcla con el chile pimiento, la cebolla, el perejil, sal, leche, el pollo, el vino y se sazona con pimienta. En una cacerola se coloca la otra barra de margarina derretida, se le añade la harina y el agua con hielo y se amasan.

En un pírex engrasado se pone una capa de esa masa (se pica con tenedor para evitar que se quiebre). Se rellena con la mezcla anterior, encima se colocan tiras de la misma masa y se mete al horno por 30 minutos a 350 grados.

POLLO CON PIMIENTO MORRÓN

INGREDIENTES

- 1 Lata de pimiento morrón en tiritas
- 1 Pollo en presas
- 4 Cebollas rodajadas
- 1 Barra de margarina
- 2 Cubitos de pollo

- 3 Tallos de apio
- 1/2 Libra de miltomate (cocido)
- Sal
- Pimienta
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se fríe el pollo con sal y pimienta, se le agrega la cebolla.

Se licúa el miltomate, los cubitos de pollo y el apio. Esta mezcla se vierte sobre el pollo junto con el chile pimienta y se deja hervir durante 10 minutos.

MOLLEJITAS DE POLLO AL ROMERO

INGREDIENTES

- 1 Libra de mollejititas de pollo (cocidas)
- 10 Dientes de ajo (picado)
- 1 Cucharada de romero
- Aceite y sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se cortan en trocitos las mollejititas al romero. Los ajos se machucan en un mortero (o se pasan por el procesador de alimentos).

Se vierte aceite en una sartén y se fríe la mezcla, luego se echan las mollejititas. Sazonar.

POMPONES DE POLLO

INGREDIENTES

- 2 Libras de alas de pollo
- 1 Huevo
- Sal, pimienta y miga de pan
- Aceite

ADORNO

- Lechuga
- Pepino
- Apio

PROCEDIMIENTO :

Bata el huevo en un recipiente.

Se cortan los extremos de las alas de pollo, se saca el huesito, rompiendo las articulaciones y se corta el tendón.

Se vierte aceite en una cacerola. Sazone con sal y pimienta los pompones de pollo y páselos por el huevo y la miga de pan; luego fríalos.

Haga una salsa a base de mayonesa, mostaza, salsa de tomate y pimienta.

En un azafate haga una corona con lechuga picada, pepino y apio, coloque los pompones a su alrededor y en medio una copa con la salsa.

POLLO ASADO CON CERVEZA Y UVAS

INGREDIENTES

- 1 Pollo cortado en piezas
- 4 Hojas de laurel
- 1 Manojito de tomillo
- 1 Manojito de perejil atado
- 1 Cebolla picada
- 1 Barra de margarina
- 1 Botella de cerveza
- 1/2 Libra de uvas (negras de preferencia)
- Sal y pimienta
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

En una cacerola con margarina y aceite se frien las piezas de pollo, sazonadas con sal y pimienta. En el procesador de alimentos se pasa la cebolla, y se vierte sobre el pollo y al estar frito se le agrega la cerveza.

En un recipiente pequeño se frien las uvas con laurel, tomillo y perejil.

Se mezcla todo y se acompaña de arroz blanco.

POLLO SALTEADO CON PLÁTANOS

INGREDIENTES

- 1 Pollo cortado en trozos
- 2 Plátanos
- 1 Taza de vino blanco
- 1 Onza de ron
- 1 Barra de margarina
- 1 Dedo de jengibre
- Sal y pimienta
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

En aceite y margarina fría el pollo por todos sus lados, sazónelo con sal y pimienta. Incorpore el ron y flaméelo. Añada el vino y el jengibre, déjelo cocer a fuego bajo.

Cueza los plátanos con su cáscara y después córtelos en rodajas. Coloque el pollo en una fuente con su salsa y adórnelo con los plátanos alrededor.

XEREPE

INGREDIENTES

- 1 Pollo cortado en piezas
- 12 Chiles guaque verdes, asados y licuados
- 1 Libra de miltomate asado y licuado
- 2 Tortillas licuadas
- 2 Cubitos de pollo concentrado, licuado
- 4 Dientes de ajo licuados
- 1 Cebolla licuada
- 2 Onzas de manteca de cerdo
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen en poca agua con sal y pimienta las piezas de pollo. La tortilla se remoja en el consomé.

En una cacerola se derrite la manteca de cerdo y se frie la mezcla bien licuada. Al hervir se vierte el pollo y se tapa por cinco minutos.

Se acompaña de arroz blanco y tortillas.

PECHUGAS EXÓTICAS

INGREDIENTES

- 4 Pechugas de pollo asadas
- 2 Manzanas verdes peladas
- 1 Taza de cuadritos de pan fritos
- 2 Aguacates grandes
- 2 Tomates manzanos
- 1 Cucharada de queso rallado
- 1 Melón
- Aceite

SALSA

- 2 Cucharadas de vinagre
- 2 Cucharadas de mostaza
- 2 Cucharadas de salsa inglesa
- Sal y pimienta al gusto
- 2 ó 3 Dientes de ajo

PROCEDIMIENTO :

Quitarle el hueso a las pechugas y cortarlas en trocitos. Se cortan las rodajas de pan en cuadritos y se ponen a freír con aceite y ajo.

Se colocan las pechugas en un pirex, las manzanas cortadas en trocitos, rodajas de tomate y los cuadritos de pan ya fritos, por último bolitas de aguacate y bolitas de melón.

Se le añade la salsa que se hizo con vinagre, agua, mostaza, salsa inglesa, ajo picado, y pimienta.

Encima se le pone queso rallado.

HÍGADOS DE POLLO AL VINO

INGREDIENTES

- 1 Libra de hígado de pollo, partido por la mitad
- 1/2 Libra de tocino cortado en cuadritos
- 2 Chiles pimientos rojos
- Aceite

SALSA DE VINO

- 2 Onzas de margarina
- 1 Cebolla picada

- 2 Cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Cucharadita de maicena
- 1 Cucharadita de vino blanco seco
- 1 Cucharadita de perejil picado

PROCEDIMIENTO :

Se fríen los hígados con el tocino y los chiles pimientos.

SALSA

En margarina se fríe la cebolla, se le añade el vinagre, se sazona con sal, pimienta y azúcar. Se espesa con maicena se le agrega el vino blanco, y por último el perejil. Esta salsa se vierte sobre hígados.

POLLO A LA DUQUESA

INGREDIENTES

- 1 Pollo
- Pimienta
- Cebollas encurtidas
- Pepinillos
- Nuez Moscada
- Alcaparras
- Ajo
- Harina
- 2 Cubos de pollo
- 4 Onzas de margarina
- Perejil
- Papas, tallos de cebolla y sal

PROCEDIMIENTO :

Se cuece el pollo con ajo, tallo de cebolla y sal.

Aparte se cuecen las papas, ya cocidas, se pelan y se cueclan. Ya coladas se mezclan con dos huevos sin batir, nuez moscada, polvo de pimienta, sal y mantequilla derretida. Esta mezcla se coloca en la orilla del plato en que se va a servir, se le hace el adorno con un tenedor y se mete al horno con el pollo.

Ya dorado se retira del horno. Se pone a derretir un poco de margarina y en seguida se le echan las cebollitas, un poco

de harina, sal y pimienta. Ya frito se le agrega una yema deshecha en un poco de agua. Esto se pone en medio de las papas. Se adorna con perejil picado, alcaparras y dos pepinillos hechos rodajas.

POLLO EN JUGO DE NARANJA

INGREDIENTES

- 1 Pollo
- 2 Onzas de margarina
- 2 Naranjas dulces
- 2 Cebollas
- 2 Hojitas de laurel
- 1 Ramita de tomillo
- Sal
- Polvo de pimienta
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se limpia el pollo y se frie con la margarina y un poquito de aceite, hasta que esté bien dorado. Se agregan las cebollas en rodajas, sal, pimienta, laurel, tomillo, el jugo de naranja y se tapa herméticamente poniéndolo a fuego bajo.

POLLO A LA FRANCESA

INGREDIENTES

- 1 Pollo
- 1 Limón
- Sal y pimienta
- 3 Onzas de margarina
- 1 Cucharada de harina
- 1 Taza de vino blanco
- 6 Champiñones
- Perejil
- 2 Cubitos de pollo

PROCEDIMIENTO :

Con 1 hora de anticipación, se parte el pollo en piezas, se le echa el zumo de 1 limón verde, sal y pimienta. Se pone en un recipiente con la margarina y se deja dorar; se retira el

PROCEDIMIENTO :

Se parte el pollo en piezas y se pone a freír con aceite y margarina mezclados hasta que se dore. Se le agregan las zanahorias partidas en rebanaditas finas y las cebollas en la misma forma. Se hace una salsa disolviendo el concentrado de pollo, la harina y el vino blanco; se deja hervir, se echa sobre el pollo y se tiene a fuego bajo, hasta que el pollo y la zanahoria estén suaves. Se sazona con sal, pimienta y nuez moscada.

Acompáñelo de arroz blanco o puré de papas.

POLLO A LA EUROPEA

PROCEDIMIENTO :

INGREDIENTES

- 1 Pollo
- 2 Onzas de margarina
- Sal y pimienta
- 3 Cebollas picadas finamente
- 1 Copa de vino blanco
- 4 Onzas de tocino ahumado partido en trocitos
- 1 Libra de papas

PROCEDIMIENTO :

En una cazuela coloque la margarina. Adobe el pollo con cebolla, sal y pimienta; se le agrega una copa de vino blanco y se cocina a fuego lento.

Aparte se fríe en aceite el tocino partido en trozos finos y cebolla bien picada; se deja dorar y se agregan al pollo. Se fríen las papas, y se sirven con el pollo.

PATO EN MANZANA

INGREDIENTES

- 1 Pato
- 4 Cebollas
- 1 Rama de perejil
- 2 Libras de manzanas
- 4 Panes remojados en leche
- 1 Onza de aceite
- 2 Naranjas agrias

PROCEDIMIENTO :

Se limpia el pato. Los menudos se ponen a cocer aparte con sal, cebolla y perejil.

Se unta bien el pato con naranja agria y sal; se cuece la manzana y se deshace con pan remojado en leche; se sazona con sal, y se pone a dorar en una sartén con el aceite y la margarina. Con esto se rellena el pato. Se envuelve en papel de aluminio y se mete al horno a 350 grados, hasta que esté suave.

SALSA

- Los menudos del pato (picado)
- 2 Tazas de caldo de menudos
- Harina para espesar
- Laurel, tomillo
- Sal al gusto y pimienta

En el caldo frío de los menudos diluya un poco de harina, añádale sal, pimienta, laurel y tomillo. Mezcle con los menudos y déjelo hervir.

PALOMAS AL VINO TINTO

INGREDIENTES

- 4 Palomas limpias amarradas
- 1/2 Barra de margarina
- 12 Cebollines
- 4 Onzas de champiñones cortados en rebanadas gruesas
- 1 Copa de vino tinto
- 1 Cubito de consomé de pollo
- Sal y pimienta
- 2 Hojas de laurel
- Tomillo
- 1 Cucharada de harina

ADORNO

- Perejil
- Ralladura de limón

PROCEDIMIENTO :

Caliente la margarina en una sartén y dore las palomas por todas partes. Añada las cebollas y los champiñones y fríalos hasta que empiecen a tomar color. Agregue el vino, el caldo, la sal, la pimienta, el laurel y el tomillo.

Cúbralas y cocínelas durante 20 minutos. Saque las palomas y las verduras. Añádale la margarina y la harina, hasta que espese la salsa.

Rectifique la sazón, vierta un poco de salsa sobre las palomas y espolvoréelas con una mezcla de perejil picado y ralladura de limón.

POLLO CON SAL

INGREDIENTES

- 1 Pollo mediano
- 2 Libras de sal
- 2 Limones
- 2 Mandarinas

PROCEDIMIENTO :

Se soba el pollo con limón y se rellena con cáscara de mandarina.

En un recipiente para horno, se pone de base 1 libra de sal.

Se coloca el pollo en la sal y se tapa con la otra libra de sal.

Se pone al horno por 35 minutos a 350 grados.

ROLLO DE DOÑA CONCHITA

INGREDIENTES

2 Libras de lomo de cinta raleado

1 Libra de posta de cerdo molida

4 Onzas de tocino natural

2 Onzas de sal de Praga

Pimienta

Nuez moscada

Sal

1 Puerro

2 Zanahorias

2 Clavos de olor

2 Pimientas gordas

6 Pimientas negras

Laurel y tomillo

PROCEDIMIENTO :

Una noche antes deja el lomo de cinta en salmuera, con la sal de Praga y sal común.

En un recipiente aparte poner la carne molida con sal de Praga, sal común, pimienta y nuez moscada, dejar así toda la noche.

Se extiende el lomo de cinta y se distribuye la carne molida encima. Se acondicionan las tiras de tocino natural, se hace un rollo muy apretado, y se envuelve en una manta y se cose con cáñamo.

Se ponen a cocer en una pavera con agua suficiente a que lo cubra, se le añaden las zanahorias, el puerro, las pimientas negras y gordas, laurel y tomillo.

Se sirve en rodajas y se adorna con las zanahorias.

POLLO CON SALSA DE CHORIZO

INGREDIENTES

- 1 Pollo cortado en piezas
 - 3 Cucharadas de aceite
 - 3 Dientes de ajo
 - 1 Cebolla
 - 3 o 4 Chorizos desmenuzados
 - 1 Litro de caldo de pollo
 - 1 Libra de papas
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Fría los ajos y la cebolla finamente picados.

Añada los chorizos y el caldo. Deje hervir durante 10 minutos,

Agregue el pollo cortado en piezas y déjelo cocer a fuego bajo durante media hora o hasta que esté suave.

Rectifique la sal.

Agregue las papas cocidas, peladas y cortadas.

KAK - IK

INGREDIENTES

- 1 Pavo de tamaño deseado y cortado en piezas
 - 2 Cabezas de ajo enteras *
 - 3 Cabezas de cebollas grandes *
- Sal
- 3 Hojas de samate (cilantro silvestre)
- * Cocer con el pavo.

INGREDIENTES PARA EL CALDO

- 25 Tomates (asados y licuados)
 - 3 Cebollas (asadas y licuadas)
 - 1 Cabeza de ajo asado y licuado
- Achiote (si se desea)
Chile en polvo

PROCEDIMIENTO :

Se cuece el pavo cortado en piezas con 2 cabezas de ajo enteras y 1 cabeza de cebolla grande, sal y las hojas de samate.

Se asan y licúan los tomates, las cebollas y la cabeza de ajo. Se le puede agregar achiote. Se vierte sobre el caldo de pavo, y a la hora de servir se le añade el chile en polvo de acuerdo al gusto de cada persona.

MARMAHON CON POLLO

INGREDIENTES

- 1 Libra de marmahon
- 1/4 Taza de margarina (1/2 barra)
- 4 Tazas de caldo de gallina
- Pizca de pimienta

PROCEDIMIENTO :

En una olla mediana derrita 1/4 tazas de margarina, con una cucharada de agua sobre fuego mediano. Añada marmahon y cocine 5 minutos, añada 1/2 cucharadita de pimienta y menéelo. Agregue 4 tazas de caldo de gallina, menéelo. Llévelo a ebullición, tápelo y reduzca el fuego al mínimo por 30 minutos.

Acompáñelo con pollo.

POLLO ENCEBOLLADO

INGREDIENTES

- 1 Pollo
- 1/2 Taza de vino blanco
- 5 Cebollas
- 1 Copa de aceite
- 1 Copa de vinagre
- 10 Pimientas
- 2 Clavos
- Sal
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se limpia el pollo y se pone a dorar en aceite con las cebollas hechas rodajas, la sal, pimienta, clavos, vino y vinagre. Se deja cocinar agregándole media taza de agua; se deja en el calor hasta que este suave.

POLLO HINDÚ

INGREDIENTES

- 4 Pechugas de pollo
- 1 Taza de caldo de pollo
- 2 Tallos de cebolla
- 1 Cucharada de perejil picado
- 1 Chile pimiento en tiras
- 1 Cebolla picada
- 1 Taza de crema
- 1/2 Cucharadita de curry
- 1 1/2 Cucharada de harina
- Sal
- Pimienta
- Aceituna
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se cocinan las pechugas de pollo con los tallos de cebolla, el perejil y sal al gusto.

Se desmenuzan las pechugas en partes no muy pequeñas y se separan del caldo.

Se sofríe el chile pimiento, el perejil y la cebolla, luego se le agrega harina, el caldo y se mezcla bien hasta que espese. A esta se le agrega el curry, pimienta al gusto y por último se mezcla con el pollo desmenuzado, las aceitunas y la crema.

POLLO EN MOLE MEXICANO

INGREDIENTES

- 1 Pollo cortado en piezas
- Caldo
- 1/2 Libra de miltomate
- 6 Tomates
- 2 Chiles pasas
- 1 Chile zambo
- 1 Chile guaque
- 3 Panes franceses
- 1 Onza de maní

- 2 *Tabletas de chocolates de canela*
- 1 *Raja de canela*
- 1 *Clavo*
- 2 *Pimientas de castilla*
- 2 *Cucharadas de ajonjolí*
- 2 *Cucharadas de pepitoria*
- 2 *Onzas de manteca*
- 1 *Diente de cebolla*
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Se cuece el pollo sazonado con sal. Se asa el miltomate, tomate, chile pasa, chile zambo, chile guaque, ajo, cebolla, maní, canela, pimienta, pepitoria y los franceses tostados, todo se licúa y se cuele. Fríalo en manteca caliente, arrálelo con caldo y échesele al pollo. Espolvoree con ajonjolí.

POLLO ASADO A LA CAZUELA

INGREDIENTES

- 1 *Pollo grande*
- 3 *Dientes de ajo (pasado por el procesador o machucado)*
- 1/8 *Cucharadita de pimienta blanca*
- 1 *Cucharadita de sal*
- 1/2 *Taza de jugo de naranja agria*
- 1 *Cebolla mediana en aros*
- 2 *Cucharadas de aceite o mantequilla*
- 1/4 *Taza de vino seco*
- 1 *Hoja de laurel*
- Agua la necesaria*

PROCEDIMIENTO :

Limpio el pollo se sazona con ajo, pimienta y sal. Se baña con el jugo de naranja agria. Se dora en la mantequilla caliente, en la cual se doran los aros de cebolla y el laurel. Se le agrega el vino seco que estará mezclado con agua y se cocina a fuego muy lento, hasta que el pollo este blando y sin líquido. Acompáñelo de papas.

Carnes

CARNE GUISADA

INGREDIENTES

- 2 Libras de lomo o carne para guisar cortada en trocitos
- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Rajita de canela o 1/4 cucharadita en polvo
- 1 Rama de tomillo o 1/2 cucharadita en polvo
- 1/2 Cucharadita de pimienta molida
- 3 Clavos de olor machucados
- 3 Hojas de laurel
- 4 Dientes de ajo
- 1 Cebolla mediana
- 8 Tomates asados
- 2 Chiles pimientos rojos
- 3 Zanahorias cortadas en rodajas gruesas
- 6 Papas cortadas en rodajas gruesas
- Sal

PROCEDIMIENTO:

Se asan los tomates, la cebolla, el ajo y el chile pimiento; luego se licúan con la canela, tomillo en polvo y los clavos de olor.

Se frie en el aceite los trocitos de carne, cuando esté dorado, se le agrega la salsa, las hojas de laurel, y cuando la carne esté suave, se le añade la zanahoria y la papa.

Se sazona con sal y pimienta al gusto.

Se sirve con arroz blanco.

ENROLLADOS DE CARNE EN SALSA DE OSTRAS

INGREDIENTES

- 1 Libra de manita de rochoy o vadía, cortada en rodajas finas
- 3 Zanahorias cortadas en trocitos finos (cocidos)
- 1/2 Libra de ejotes cortados en trocitos finos (cocidos)
- 2 Chorizos rojos o extremeños (cocidos)

SALSA

- 2 Cucharadas de salsa de ostras

- 1 Cucharada de salsa de soya
 - 1 Sobre de consomé de res
 - 2 Cucharadas de harina disuelta en agua
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Mezcle la zanahoria, los ejotes y el chorizo.
 Haga los enrolladitos amarrando las puntas con tusa de maíz.
 Póngalos a freír en una sartén grande , ya sazonados.

SALSA

Disuelva el consomé en el agua hirviendo, agregue la salsa de ostras, la salsa de soya, y poco a poco le agrega la harina disuelta en agua, hasta darle a la salsa la tersura requerida. Agregue esta a los enrolladitos, déjelos hervir por cinco minutos a fuego lento, y sívalos con papas el vapor.

**CHULETAS DE CERDO CON
 SALSA DE HONGOS**

INGREDIENTES

- 4 Chuletas de 4 onzas cada una
- Miga de Pan
- 1 Huevo
- 3 Cucharadas de aceite
- Sal al gusto

SALSA

- Un sobre de crema de hongos disuelto en agua fría
- 1 Taza de hongos partidos por la mitad
- 1 Cucharadita de salsa de soya
- Harina para espesar si es necesario

PROCEDIMIENTO :

Batir el huevo (con la yema) en un recipiente no profundo.
 Rebose las chuletas con sal, huevo y miga de pan en una sartén con aceite caliente. Al momento de colocar las chuletas bájeles el fuego, y déjelas dorar por los dos lados.

En un recipiente aparte lleve a ebullición la crema de hongos.

Agregue la taza de hongos partidos por la mitad y la salsa de soya. Sazónelo, y si está muy ralo añada un poco de harina (disuelta en agua).

Cuando las chuletas estén fritas, colóquelas en una fuente y báñelas con la salsa de hongos.

Combínelo con zanahorias salteadas en mantequilla y puré de papa.

LOMO MECHADO

INGREDIENTES

- 2 Libras de Lomo
- 2 Zanahorias medianas
- 1 Chorizo rojo
- 10 Tomates cocidos y pelados
- 1 Cebolla mediana
- 3 Dientes de ajo
- Tomillo
- Laurel

- 1 Cebolla mediana
- 4 Dientes de ajo
- 8 Alcaparras
- 12 Aceitunas
- 4 Papas en rodajas gruesas

PROCEDIMIENTO :

Cocine la lengua en olla de presión, con los tallos de cebolla y sal.

En una cazuela honda ponga a cocer los tomates, la cebolla, los dientes de ajo; con poca agua, sólo que cubra los tomates.

Pele los tomates y licúelos con los demás ingredientes y añada las alcaparras y las aceitunas.

Cuando tenga la lengua ya cocida y pelada, rodájela y apéguela en la salsa; añadiendo las papas en rodajas gruesas. Déjela cocinar a fuego lento hasta que las papas estén suaves.

Acompáñela de arroz blanco.

HAMBURGUESAS AL ESTILO CHAPÍN

INGREDIENTES

- 2 Libras de carne molida de res
- 1/2 Libra de carne molida de cerdo
- 10 Panes de Hamburguesa
- 4 Tomates finamente picados
- 1 Cebolla finamente picada
- 1 Huevo
- 2 Panes franceses o pirujos mojados
- Pimienta y sal al gusto.
- Lechuga
- Mostaza
- Rodajas de tomate manzano
- Mayonesa
- Rodajas de Cebolla
- Salsa de Tomate
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

En un pírex hondo mezcle la carne de res con la carne de cerdo. Añádale los tomates finamente picados, la cebolla también finamente picada, el huevo crudo, y los dos panes remojados y exprimidos, sazone con sal y pimienta al gusto. Mezcle perfectamente bien los ingredientes hasta que la mezcla ligue y no se desintegre.

Moldee las tortas de aproximadamente 1/4 de libra, y su diámetro de acuerdo al tamaño del pan.

Colóquelas en el congelador en una bandeja, separadas entre si, por papel encerado.

Cuando vaya a servir las póngalas a freír en una plancha o sartén engrasado. Cocínelas el tiempo deseado.

Caliente el pan. En la rodaja de abajo póngale mostaza, una hoja de lechuga, la torta de carne, una rodaja de tomate, una de cebolla, una cucharadita de mayonesa y cucharaditas de salsa de tomate.

Sírvalas con papas fritas o papalinas.

BISTEC DE HÍGADO CON QUESO

INGREDIENTES

- 4 *Bistecs gruesos de hígado de 4 onzas cada uno*
- 4 *Rodajas de queso tipo kraft*
- 4 *Rodajas de tomate manzano*
- 4 *Rodajas de cebolla grande*
- 1 *Taza de leche*
- 3 *Cucharadas de aceite*
- Sal y pimienta al gusto.*

PROCEDIMIENTO :

3 horas antes de prepararlo, ponga las lonjas de hígado en leche.

Saque las lonjas de hígado y con una toallita de papel séquelos perfectamente.

Caliente el aceite y ponga el bistec de hígado, espolvoreados con sal y pimienta, a freír, durante 3 o 4 minutos. Déles vuelta y coloque encima de cada bistec de hígado, una rodaja de queso, una de tomate y una de cebolla.

Sírvalos con arroz blanco y ensalada.

PUNTAS DE FILETES A LA ESTANCIA

INGREDIENTES

- 1 Libra de lomito en tiras
- 1/2 Taza de pasta de tomate
- 1/2 Taza de salsa de tomate
- 2 Cucharadas de salsa de soya
- 1 Cucharada de azúcar
- 1 Taza de agua
- Sal y pimienta
- 2 Chiles pimientos cortados en trozos
- 2 Cebollas cortadas en pluma
- 2 Tallos de apio cortados en cuñas
- 2 Tomates cortados en rodajas
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

En una cacerola mediana mezcle la pasta de tomate, la salsa de tomate, el azúcar, la salsa soya, el agua, sal y pimienta al gusto. Déjela llegar a ebullición.

Aparte tenga listo su lomito en tiras, el chile pimiento cortado en trozos, la cebolla en pluma, el apio cortado en cuñas y los tomates rodajados.

En aceite muy caliente fría las tiras de lomito. Cuando adquieran el color dorado, agregue la cebolla, el chile pimiento y los tallos de apio. Cuando las cebollas estén cristalinas, vierta la salsa hirviendo y las rodajas de tomate, cocine por 3 minutos, y sírvalo con arroz blanco.

RIÑONES AL VINO

INGREDIENTES

- 4 Riñones muy limpios
- 2 Cebollas grandes cortadas en cuña
- 2 Chiles pimientos en tiras
- 3 Tallos de apio en tiras
- 1/2 Taza de vino blanco
- 1 Taza de jugo de naranja
- Sal y pimienta al gusto
- Leche, aceite

PROCEDIMIENTO :

Limpie perfectamente los riñones (quitándoles todas las partes blancas), lávelos con agua y póngalos en leche por 2 horas o jugo de naranja.

Corte en cuñas las cebollas, el apio y el chile pimiento. Fría los riñones sazonados con sal y pimienta. Agregue la cebolla, apio, chile pimiento y el vino. Sírvalo inmediatamente, ya que el riñón al cocinarse demasiado tiende a ponerse duro.

PATITAS A LA VINAGRETA

INGREDIENTES

- 6 Patitas de cerdo cortada en trozos
- 4 Zanahorias grandes cortadas en tiras
- 1 Libra de ejotes cortados en tiras
- 1/2 Libra de arvejas
- 3 Chiles pimientos verdes y rojos cortados en tiritas
- 4 Cebollas medianas cortadas en rodajas finas
- 1 1/2 Taza de vinagre blanco
- 2 Tazas de agua
- 1 Cucharada de azúcar
- 1/3 Taza de aceite
- Pimienta y sal al gusto
- 1/4 Taza de perejil picado
- Ajo, laurel y tomillo

PROCEDIMIENTO :

Cueza las patitas cortadas en 4 con tallos de cebolla, ajo,

laurel, sal y tomillo. Escúrralas bien. Corte la verdura al estilo juliana y cocínelas por separado; escúrralas y enfrielas.

Mezcle la verdura con las patitas y prepare su vinagreta a razón de 2 partes de agua por 1 de vinagre, pimienta, sal, azúcar, laurel y tomillo. Deje las patitas en la vinagreta desde la noche anterior.

Decórelas con aros de cebolla, perejil picado y florecitas de rábano.

CALLOS A LA MADRILEÑA

INGREDIENTES

- 1 Libra de garbanzos
- 1 Libra de panza de res
- 1/2 Libra de calcañal de res
- 7 Tomates (pelados)
- 1 Cebolla mediana
- 3 Dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Remojar los garbanzos durante 2 horas, y luego cocerlos sin sal.

Conservar la mitad del agua en que se cocinaron. Cocer la panza y los calcañales, cada uno por separado, y eliminar el agua.

Asar el resto de los ingredientes, pelar los tomates y enseguida licuarlos; freír el recado. Añadir las carnes y los garbanzos, sazonarlos con sal y pimienta.

Servir con arroz blanco.

RABO EN CHICHA ENCENDIDO

INGREDIENTES

- 2 Libras de rabo de res cortado en dados
- 10 Tomates (pelados)

- 1 Cebolla picada
- 4 Hojas de laurel
- 1 Ramita de tomillo
- 1 Taza de vinagre
- 4 Onzas de rapadura (panela)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Freír los dados de rabo, por todos sus lados. Agregar la cebolla hasta que esté cristalina, añadir el tomate, el laurel, el tomillo, la pimienta y sal. Agregar una taza de agua; tapar y dejar cocinar a fuego medio.

Aparte cocinar la rapadura con el vinagre, hasta que esté desleída.

Cuando la carne empieza a ablandarse se le incorpora la chicha; rectifique la sazón. Servirse con arroz blanco.

PUNTAS DE FILETE A LA PERUANA

INGREDIENTES

- 1 Libra de lomito
- 1 Cebolla
- 1 Chile pimiento
- 2 Tomates pelados
- 1/2 Taza de cilantro finamente picado
- 1/2 Taza de crema
- 2 Onzas de ron
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se corta el lomito en tiras, la cebolla en plumas, el tomate y el chile pimiento en gajos.

Se fríe en aceite la carne. Cuando ya toma color, se le agrega la cebolla y el chile pimiento, luego el cilantro picado, el tomate. Rectifique la sal y la pimienta. Ya para servir, agregue la crema y el ron, y después flambéelo.

XEREVAN (SAN MARTIN JILOTEPEQUE)

INGREDIENTES

- 2 Libras de posta de cerdo (gallina o posta de res)
- 4 Hojas para envolver tamal (preferentemente secas)
- 15 Tomates
- Chile picante rojo al gusto
- Tamalitos de masa del altiplano
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Cueza la carne con sal y poca agua en un lecho de hojas de envolver tamales.

Escorra la carne y elimine las hojas.

Cueza los tomates y el chile debidamente sazonados, licúelos. Fría la salsa e incorpórela a la carne. Sírvalo con tamalitos.

CARNE ASADA AL ESTILO CHINO

INGREDIENTES

- 2 Libras de lomo de cinta o posta de cerdo
- 1/2 Taza de miel blanca
- 1/4 Taza de salsa china (soya)
- 3 Dientes de ajo (machucados)
- 1 Taquito de jengibre
- 2 Onzas de ron
- Sal

CHA-SIU

PREPARACION:

Prepare una salmuera con miel, salsa china, los ajos, el jengibre (ambos machucados), sal y el ron. Deje la carne durante 24 horas dentro de esta marinada en el refrigerador. Hornee la carne con la marinada a 350 grados por 25 minutos.

LINGUA SALITRADA

INGREDIENTES

- 1 Lengua (sin agallas y pelada)
- 1 Cucharada de sal de Praga
- Tallos de cebollas
- Pimienta
- Laurel, Tomillo
- 1/2 Libra de sal común.

PROCEDIMIENTO :

Con 1/2 libra de sal común y 1 cucharada de sal de Praga se soba la lengua hasta que penetre bien, se le pone agua a que la cubra y se deja así 4 días en el refrigerador. Se cuece por 1 hora en la olla de presión con los tallos de cebolla, pimienta, laurel, y tomillo, se pela y se rodaja.

MILANESA

INGREDIENTES:

- 1 Libra de manita de rochoy para milanesa
- 1 Huevo
- Perejil
- Miga de pan
- Sal, aceite y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Se corta la carne en rodajas muy delgadas.
Bata el huevo en un recipiente, agregue perejil, sal y pimienta.
En otro recipiente coloque la miga de pan.

Pase cada rodaja de carne primero por el huevo y luego por la miga de pan.

En una sartén con aceite caliente, fría cada rodaja de carne.

CHULETAS ENTOMATADAS

INGREDIENTES

- 4 Chuletas gruesas

- 5 Tomates pelados y picados
- 1 Cebolla finamente picada
- 1 Diente de ajo
- 1 Chile pimiento picado
- 1 Ramita de cilantro
- 1/2 Cucharadita de salsa china
- Sal y pimienta
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Dore las chuletas por ambos lados debidamente sazonadas. En la misma sartén fría el ajo y la cebolla a fuego bajo y tápelo. Cuando la cebolla este cristalizada, añade los tomates, luego el chile pimiento, la salsa china y el cilantro.

Vuelva a tapar y deje cocinar
Sírvalo con puré de papa.

PASTEL DE CARNE

INGREDIENTES

- 1 1/2 Libra de carne molida
- 1/2 Taza de miga de pan
- 1 Cebolla mediana picada
- 2 Huevos
- 2 Cucharaditas de salsa inglesa
- 1/2 Cucharadita de sal
- 1/2 Cucharadita de mostaza en polvo
- 1/4 Cucharadita de pimienta
- 1/4 Taza de chile pimiento picado
- 4 Cucharadas de salsa de tomate o barbacoa (separados)

PROCEDIMIENTO :

En un recipiente se mezclan todos los ingredientes, guardando 2 cucharadas de salsa de tomate. Se coloca en un molde de pírex engrasado. Encima se le pone el resto de la salsa de tomate
Hornear durante 30 minutos a 250 grados.

CARNITAS AL ESTILO DON FEDE

INGREDIENTES

- 1 Libra de posta de cerdo
(cocido con sal, laurel y tomillo)
- 3 Cebollas medianas
- 1 Manojito de cilantro
- 10 Tortillas

SALSA

- 1/2 Libra de miltomate
- 1 Cebolla
- 1 Manojito de Cilantro

PROCEDIMIENTO :

Se cuece la carne de cerdo con sal, laurel y tomillo.

Se pica (en el procesador) la carne, y aparte se pican las cebollas y el cilantro.

Picas carne y pones a freir y aceite.

SALSA.

Se cuecen los ingredientes y se frien

En unas tortillas se pone la carne, la cebolla y el cilantro.

Luego se le coloca la salsa por encima. Si se desea le puede agregar chile.

CARNE ADOBADA

INGREDIENTES

- 2 Libras de costilla o posta de cerdo (raleada)

SALMUERA

Una noche antes se deja la carne con

- 2 Cucharadas de sal
- 1/2 Taza de vinagre

ADOBÓ

- 1/2 Libra de miltomate pequeño
- 1/2 Libra de tomate
- 10 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de orégano en hojas
- 1 Rajita de canela

- 1/2 Panito de achiote
- 1 Chile Guaque
- Pimienta y sal al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Deje en salmuera la carne con sal y vinagre una noche antes.

Los ingredientes del adobo se cuecen, luego se fríen y se vierten sobre la carne. Frótela muy bien.

MORCILLA

INGREDIENTES

- 1 Libra de morcilla
- 4 Tomates pelados y picados
- 1 Cebolla picada
- 1 Manojito de hierbabuena

PROCEDIMIENTO :

La morcilla se saca de la tripa y se fríe con los tomates, cebolla y la hierbabuena.

TIRAS

INGREDIENTES

- 2 Libras de panza cocida
- 8 Tomates cocidos y pelados
- 1/2 Libra de miltomate
- 2 Cebollas
- 2 Chiles Guaques
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Teniendo la panza ya cocida se corta en trocitos o tiras. Se prepara la salsa. En poca agua se cuecen los tomates, el miltomate, la cebolla y los chiles, se licúan y se pone a freír. Se le agrega la sal y la pimienta y se vierte sobre las tiras. Dejar hervir durante 15 minutos. Se sirven frías.

LOMO RELLENO

INGREDIENTES

- 1 Lomo de cinta raleado
- 1 Taza de zanahoria cortada en trocitos (cocida)
- 1 Taza de ejotes cortados en trocitos (cocidos)
- 1/2 Taza de arvejas (cocida)
- 3 Tomates pelados
- 1 Cebolla mediana
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

En una sartén con aceite se pone a cristalizar la cebolla en rodajas, luego el tomate picado y el resto de la verdura. Lo sazona con sal y pimienta.

Coloque el lomo en una tabla de picar, adóbelo con sal y pimienta. Echar el relleno y enrollarlo. Amárralo con cáñamo y lo coloca en un pírex. Hornee a 350 grados hasta que esté cocido (dorado totalmente).

GOULASH A LA HÚNGARA

INGREDIENTES

- 1 Libra de rochoy y 1 libra de lomo de cerdo (en trozos)
- 2 Cebollas medianas
- 6 Tomates pelados
- 2 Zanahorias cortada en trozos
- Tomillo, laurel, pimienta, paprika, sal al gusto
- Aceite para freír.

PROCEDIMIENTO :

Ponga el aceite en una cacerola, cuando ya esté caliente, reahogue a fuego lento las cebollas finamente picadas, hasta que se pongan transparentes. Remueva con frecuencia, añada 1/2 cucharadita de paprika, 1/2 litro de agua hirviendo y la carne de buey cortada en trozos. Sazónelo con sal, pimienta, laurel y tomillo.

Déjelo cocer durante 1/2 hora; con la cazuela tapada. Destápela y continúe la cocción hasta que se reduzca el líquido totalmente. Añada entonces otro 1/2 litro de agua

hirviendo, la carne de cerdo, los tomates y cebolla licuados. Vuelva a tapar y déjelo cocer durante 1/2 hora. Finalmente 20 minutos antes de finalizar la cocción ponga las zanahorias cortadas en trozos, puede añadir otra pizca de paprika. Sirva el plato muy caliente.

POSTA DE CERDO CON SALSA DE PIÑA

INGREDIENTES

- 1 2 Libras de posta de cerdo
- 2 4 Tazas de agua
- 1 2 Cucharada de sal de Praga o salitre
- 1/2 1 Cucharada de "Cura Regal M-387 A"
Hojas de laurel, tomillo
- 1 2 Cucharadas de sal común

SALSA

- Jalea de piña
- 3 Clavos de olor.

PROCEDIMIENTO :

Se coloca en un recipiente hondo la posta de cerdo (no debe usar recipiente de metal) con agua y sal común, el agua debe cubrir la carne. Se le agrega la sal de Praga y el Cura Regal (M-387 A). Luego con una jeringa se extrae un poco del mismo líquido y se le inyecta a la carne por diferentes partes.

Se le añade las hojas de laurel y tomillo y se deja en el refrigerador por 72 horas.

Se saca y se amarra con cáñamo. Se coloca en un pírex. Se hornea por 1 hora 45 minutos a 400 grados.

SALSA

En una cacerola con muy poca agua se echa la jalea de piña y se deja derretir. Se le agregan 3 clavos de olor. Se deja cocinar durante unos minutos.

PARA SERVIR

Se quita el cáñamo a la carne, se rodaja finamente y se baña con la salsa de piña.

SALCHICHAS RELLENAS

INGREDIENTES

- 8 Salchichas grandes
- 8 Lonchas de tocino
- 8 Lonchas de queso mozzarella
- Pimienta

SALSA

- 1 Sobre de consomé de res
- 1 Chile pimiento picado
- Harina para espesar
- 1 Cucharadita de salsa soya

PROCEDIMIENTO :

Se parten las salchichas por la mitad, pero sin separarlas. Se rellenan con queso. Enrollar con una tira de tocino. Colóquelas en un pírex en forma ordenada. Se rocían con pimienta y se hornean durante 10 minutos a 300 Grados.

SALSA

Se pica el chile pimiento. Se disuelve el consomé en agua y se le agrega harina para espesar. Se le agrega el chile y la salsa de soya. Se deja hervir hasta lograr su cocción. Se bañan las salchichas ya horneadas.

PIERNA TROPICAL

INGREDIENTES

- 1 Pierna de 10 Libras
- 1/2 Libra de ciruela pasa
- 1 Piña grande
- 4 Cebollas grandes rodajadas
- 6 Dientes de ajo
- 1 Botella de cerveza
- Laurel, tomillo, sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se les quita la semilla a las ciruelas y se introducen en la

pierna.

La pierna se sazona con sal y pimienta.

Se coloca ésta en un pírex, se le ponen las cebollas y los ajos encima y alrededor las rodajas de piña. También el laurel y tomillo, y por último se le vierte la cerveza.

Hornear 2 1/2 horas a 350 grados.

Se acompaña de puré de papas.

PASTEL CAMPESTRE

INGREDIENTES

- 1 1/2 Libra carne molida
- 1 Huevo
- 2 Franceses (pan) remojados
- 1 Cucharadita de nuez moscada
- Pimienta
- Tomillo (en polvo)
- Sal al gusto
- 3 Huevos (duros)

PROCEDIMIENTO :

En un tazón ponga la carne, la nuez moscada, el tomillo, la sal, los franceses y ligue los ingredientes con el huevo batido.

Pase la mitad de la mezcla de carne molida a un molde rectangular, que debe estar engrasado. Coloque los 3 huevos en medio y cubra con el resto de la carne.

Hornear durante 40 minutos a 350 grados.

Sírvalo en rodajas.

CAZUELA A LA MEXICANA

INGREDIENTES

- 1 Libra de manita de rochoy cortada en cuadritos
- 1 Cebolla grande cortada en cuña
- 1 Chile pimiento cortado en tiras
- 6 Tomates pelados
- 1 Lata pequeña de maíz dulce
- 1 Taza de consomé de res

- 1 Cucharadita de chile en polvo
- Pimienta, harina para espesar, sal al gusto
- Aceite para freír
- 1 Libra de spaghetti
- 1 Barra de margarina

PROCEDIMIENTO :

Fría la carne con sal y pimienta.

Licúe 3 tomates y fríalos con la cebolla, el chile pimienta y el chile en polvo. Agregue esta mezcla a la carne. Prepare el consomé y viértalo sobre la carne. Añada el harina disuelta en agua para espesar. Después se agregan los otros 3 tomates en rodajas y el maíz dulce.

Los spaghettis ya cocidos se fríen con la margarina.

Se forma una corona con los spaghettis y en el centro se vierte la carne.

LINGUA PARMETIER

INGREDIENTES

- 1 Lengua (cocida, pelada y rodajada)
- 3 Huevos
- 2 Cebollas medianas picadas
- 6 Tomates (pelados y picados)
- Queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Una vez ya tenga la lengua cocida, pelada y rodajada, vierta aceite sobre una cacerola, cristalice la cebolla, añada el tomate y sazone con sal y pimienta. Déjelo hervir por unos minutos.

Bata las claras a punto de nieve, incorpore las yemas, agregue un punto de sal, si lo desea puede añadir harina.

Se envuelven las rodajas y se fríen en aceite muy caliente. Coloque las rodajas en un pírex, y vierta la salsa y el queso parmesano sobre ellas.

Acompáñelo con puré de papas.

PULIQUE

INGREDIENTES

- 1 Libra de costilla de marrano
- 1 Libra de posta
- 1 Libra de tomate
- 4 Onzas de miltomate
- 1 Cebolla mediana
- 2 Dientes de ajo
- 4 Pimientas gordas
- 1 Rama de cilantro
- Masa para espesar
- 1 Gúisquil pelado y cortado en trozos
- 1/2 Taza de ejote cortados en cuña
- 1 Libra de papa cortada en rodajas gruesas

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen la costilla y la posta de marrano, en presas, en 2 litros de agua y con una cucharada de sal.

Se licúan en crudo el tomate, miltomate, la cebolla, el ajo y las pimientas. Ya licuado se cuela directamente en la carne. Agregue el cilantro y espese con la masa.

Añada las verduras cortada en la forma arriba indicadas, tape y deje cocer a fuego lento.

Sírvase con arroz blanco.

ENROLLADO DE CINTA CON CHORIZO NEGRO

INGREDIENTES

- 2 Libras de lomo de *cinta (raleado)*
- 8 Onzas de tocino
- 6 Chorizos negros
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 Yarda de manta
- 2 Ajos
- Laurel, tomillo. Adorne con tomate y lechuga.

PROCEDIMIENTO :

Se extiende el lomo y se soba con sal y pimienta.

Se colocan a lo largo los chorizos desmenuzados sobre el

lomo y se loncha de tocino. Se envuelve en una manta y ésta se cose por las puntas y el centro.

Se pone en una olla a hervir con suficiente agua, laurel, tomillo y dos ajos. Durante 1 y 1/2 horas

Saque de la olla el enrollado y quítele la manta.

Sírvalo en rodajas sobre un lecho de hojas de lechuga y rodajas de tomate.

OSSOBUCO

INGREDIENTES

- 6 Piezas de yamba de res
- 10 Tomates (pelados)
- 1 Cebolla grande
- 3 Dientes de ajo
- Laurel, tomillo, sal y pimienta al gusto
- 1 Libra de tallarín

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen los tallarines en la forma tradicional.

Se cuecen los tomates, la cebolla y el ajo, luego se licúan y se frien, agregando laurel, tomillo, sal y pimienta. Vierta la yamba de res ya cocida y déjela cocinar por unos minutos.

Se sirve haciendo una corona con los tallarines, en medio la yamba y se baña con la salsa.

CARNE DE MARRANO GUISADA COSTA SUR

INGREDIENTES

- 1 Libra de costilla
- 1 Libra de pierna (cortada en 12 porciones)
- 5 Tomates picados
- 4 Onzas de miltomate (picado)
- 2 Dientes de ajo (picado)
- 1 Cebolla mediana (picada)
- 1 Chile pasa (picado)
- 1 Chile pache en rodajitas
- 1 Ramito de tomillo

- 2 Hojas de laurel
- 1/2 Taza de consomé
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Fría la carne a fuego lento para que suelte la grasa. Una vez esté frita agregue el tomate, miltomate, ajo, cebolla, chile pasa, chile pache, tomillo, laurel, pimienta, sal y media taza de consomé; revuélvalo todo. Tape y deje cocinar a fuego lento durante 30 minutos, revuelva de vez en cuando.

SALPICON

- Bolovique (picado o procesado)*
- 1 Ramo de hierbabuena
- 3 Tomates picados
- 1 Cebolla grande picada
- 1 Jugo de naranja agrio o limón
- Sal

PROCEDIMIENTO:

Poner a cocer en agua con sal la carne, hasta que esté suave. Dejar enfriar y picarla o procesarla, agregar el tomate, la cebolla, la hierbabuena, sal y jugo de limón; mezclarlos bien.

Sirva el caldo en una sopera, las verduras en una fuente, acompañelo del salpicón y arroz.

PEPIÁN ROJO HUEHUETECO

INGREDIENTES

- 1 1/2 Libra de costilla de res (cerdo, pavo o pollo)
- 1/2 Libra de tomate
- 4 Onzas de miltomate (asado)
- 1 Chile guaque "
- 1 Cebolla mediana "
- 4 Dientes de ajo "
- 1/2 Onza de ajonjolí (tostado)
- 1/2 Onza de pepitoria "

- 1 *Ramita de canela*
- Masa para espesar*
- Achiote*
- Pimienta y sal al gusto*
- Aceite*

PROCEDIMIENTO :

Cocer la carne con sal, cebolla y ajos.

En una sartén se asan los tomates, miltomates, chile guaque, cebolla y ajo.

Aparte tostar ajonjolí, pepitoria y canela. Licuarlo en seco, cuando se haya hecho polvo. Agregar en la licuadora lo asado y continúe licuando. Si considera necesario agregue masa para espesar.

Cuele y fría en 2 cucharadas de aceite la mezcla, añada el caldo de las costillas, y viértalo sobre la carne. Para lograr el color rojizo disuelva 1/2 cucharadita de achiote en un poquito de agua y échelo en la olla.

Termine de sazonar con pimienta.

Acompáñelo con arroz blanco.

ALBÓNDIGAS EN SALSA ROJA

INGREDIENTES

- 1 1/2 *Libra de carne de res molida*
- 1 *Huevo*
- 2 *Franceses remojados*
- 1 *Diente de ajo finamente picado*
- 1 *Manojo de hierbabuena picado*
- 1 *Manojo de cilantro picado*
- Sal y pimienta al gusto*
- Aceite*

SALSA DE LAS ALBÓNDIGAS **INGREDIENTES**

- 6 *Tomates pelados y picados*
- 1 *Cebolla mediana picada*
- 1/2 *Taza de pasta de tomate*
- 1 *Cucharada de orégano*
- Sal y pimienta al gusto*
- 4 *Onzas de queso parmesano*
- 1 *Libra de tallarines*

PROCEDIMIENTO :

Cueza los tallarines en la forma tradicional. Prepare la carne con un huevo, los franceses, el ajo, la hierbabuena y el cilantro picado. Sazónelo con sal y pimienta al gusto. Una vez preparada haga bolitas de carne. Hornee durante 10 minutos a 350 Grados.

SALSA

Fría la cebolla hasta que se cristalice, licúe el tomate agregándolo a la cebolla, añada la pasta de tomate. Sazone con sal, pimienta y orégano. Agregue agua si considera la mezcla muy espesa. Añada las albóndigas y déjelas cocinar por unos minutos. Coloque las albóndigas en un recipiente rodeándolas con los tallarines.

LA FONDUE

INGREDIENTES

- 1 *Libra de lomito en tiras*
- 1 *Chile pimiento cortado en cuadritos*
- 1 *Cebolla cortada en cuadros*

SALSA # 1

INGREDIENTES

- 1/4 *Onza de queso mozzarella*
- 1/2 *Onza de queso cheddar*
- Pimienta*
- 1/2 *Taza de vino blanco*

Mezcle los quesos y la pimienta y rocíelos con el vino blanco en la olla de mesa.

SALSA # 2

INGREDIENTES

- 1 *Cebolla finamente picada*
- 1 *Cucharada de nuez moscada*
- 1/4 *Taza de mayonesa*
- 1/4 *Taza de salsa de tomate*
- Pimienta al gusto*

PROCEDIMIENTO :

Se unen todo los ingredientes y se colocan en la mesa para remojar los pinchos

En una olla para la fondue (recipiente metálico, calentado mediante un quemador de alcohol, colocado al centro de la mesa) deposite aceite para calentar.

En varios pinchos inserte un trozo de carne, uno de chile pimienta y uno de cebolla, introduciéndolos en la olla para que se cuezan. Una vez cocidos remójelos en la salsa de su elección.

BISTECS MOLIDOS

INGREDIENTES

- 1 1/2 *Libra de carne molida*
- 1 *Papa grande cocida y molida*
- 1 *Huevo*
- 1 *Cucharada de perejil*
- 4 *Onzas de queso procesado cortado en tiras*
- 1 *Libra de papas cocidas*
- 1 *Barra de margarina*
- Sal, pimienta y aceite*

PROCEDIMIENTO :

En un recipiente se coloca la carne, la papa, el huevo, el perejil, sal y pimienta, a que ligen muy bien,

En un moldecito puede hacer los bistecs y refrigerarlos.

En una sartén con margarina y aceite caliente, fría los bistecs y al darles vuelta coloque el queso kraft encima.

CONFETI DE CARNE Y LEGUMBRES FRÍAS

INGREDIENTES

- 1 *Libra de bolovique cocido y cortado en rebanadas*

- 4 Chiles morrón rojo verde (cortado en tiras)
 - 4 Pepinillos cortados en lascas
 - 1 Lata de champiñones cortados en lascas
 - 2 Aguacates cortados en cuadros
 - 4 Onzas de queso procesado cortados en tiras
 - 1/4 De vinagre de los pepinillos
 - 3 Cucharadas de aceite
 - 1 Cucharada de salsa inglesa
- Pimienta y sal al gusto*

PROCEDIMIENTO :

Prepare una vinagreta con el vinagre de los pepinillos, el aceite y la salsa inglesa. Sazone con sal y pimienta. En un azafate coloque la carne en el centro y a su alrededor los pepinillos, los champiñones, las cebollas, los aguacates, el queso y adorne con el chile morrón, en forma artística. Vierta la vinagreta sobre todos los ingredientes.

PUYAZO ENTERO A LA PLANCHA

INGREDIENTES

- 1 1/2 Libra de puyazo en trozo
- Sal y pimienta*
- 1/4 De libra de Margarina

CHIMICHURRI

INGREDIENTES

- 1 Manoj grande de perejil
- 2 Cabezas de ajo (picado)
- Aceite, vinagre*
- Orégano y sal al gusto*

PROCEDIMIENTO :

Corte el puyazo en lascas de más o menos 1 pulgada de grueso. Derrita la margarina y añádale sal y pimienta. Precaliente la plancha. Antes de colocar el puyazo en la plancha engrásela con un brochazo de margarina derretida.

CHIMICHURRI

Pique muy bien o páselo por el procesador de alimentos el ajo y el perejil. Sazónelo con sal y orégano. Añádale aceite y vinagre a que cubra la mezcla.

PASTEL DE CARNE Y ESPECIAS

INGREDIENTES

MASA

- 2 Barras y dos cucharadas de margarina
- 2 Tazas 2/3 de harina
- 6 Cucharadas de agua con hielo

RELLENO

INGREDIENTES

- 1 1/2 Libra de carne de cerdo molida
- 1 Cucharada de nuez moscada
- 1 Taza de licor de anís
- 1 Cucharada de sal de Praga
- 3 Cucharadas de miga de pan quemada
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se hace la masa y se estira.

En un molde engrasado, cubra toda la superficie con la masa y píquelo con un tenedor, para evitar que la masa se quiebre.

Para el relleno mezcle todas los ingredientes. Coloque en el molde este relleno y cúbralo con otra capa de masa.

Hornee durante 1 hora a 350 grados.

ALBÓNDIGAS DE PIZZA

INGREDIENTES

- 1 1/2 Libra de carne molida
- 1 Taza de miga de pan
- 1/2 Taza de leche
- 1 Cebolla finamente picada
- 1 Cucharadita de sal de ajo
- 4 Onzas de queso mozzarella en tiras
- Sal y pimienta al gusto
- Harina para rebosar

Aceite para freír

SALSA

- 6 *Tomates pelados y picados*
- 2 *Cucharadas de salsa de tomate tipo ketchup*
- 2 *Cucharadas de pasta de tomate*
- Sal, pimienta y azúcar*
- Perejil para adornar*

PROCEDIMIENTO :

En un recipiente mezcle la carne molida, la miga de pan, la leche, la cebolla, la sal de ajo, sal y pimienta. Haga las pelotas (medianas) y coloque el queso mozzarella en medio. Páselos por harina y fríalos.

SALSA

En una cazuela fría la salsa de los tomates, la salsa tipo ketchup, la pasta de tomate y sazone. A la hora de servir, viértala sobre las albóndigas.

FILET MIGNON

INGREDIENTES

- 1 *Libra de lomito*
- 4 *Onzas de tocino*
- Sal y pimienta*
- Aceite*

SALSA

- 3 *Cucharadas de harina dorada*
- 1 1/2 *Tazas de consomé obscuro de res*
- 1 *Lata de champiñones*
- 1 *Taza de vino oscuro*

PROCEDIMIENTO :

Los filetes de lomito se sazonan con sal y pimienta. Se coloca el tocino a su alrededor y se sostiene con palillos. Se calienta aceite y se fríen.

SALSA

Al consomé se le agrega harina dorada y disuelta en agua fría. Se le añaden los champiñones y el vino y se deja hervir.

Se sirve los filetes de lomo con la salsa encima.
Acompáñelo de ensalada de papas doradas.

CHULETAS TROPICALES

INGREDIENTES

- 4 Chuletas de cerdo gruesas
- 2 Cebollas grandes en rodajas
- 1/2 Taza de champiñones
- 1 Taza de piña en trocitos
- 1 Taza de jugo de naranja
- Sal y pimienta al gusto
- Margarina para freír

PROCEDIMIENTO :

Las chuletas se sazonan con sal y pimienta. Luego se fríen en margarina por ambos lados.

Los hongos se lavan muy bien. Se fríe la cebolla, los trocitos de piña, los hongos. Se le vierte el jugo de naranja. Esta salsa se vierte sobre las chuletas y se deja consumir por unos minutos.

RIÑONES ENTOMATADOS

INGREDIENTES

- 2 Riñones limpios
- 6 Tomates pelados y rodajados
- 2 Cebollas cortadas en cuñas
- 2 Chiles pimientos en tiras
- 1 Tallo de apio en trocitos
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír
- Leche

PROCEDIMIENTO :

Se limpian muy bien los riñones y se dejan una hora en leche. Luego se secan.

En una cazuela con aceite se fríen los riñones con la cebolla, los tomates, los chiles pimientos y el apio. Se sazonan con sal y pimienta.

Servir inmediatamente, para evitar que se pongan duros.

GUISO DE SALCHICHAS Y PAPAS

INGREDIENTES

- 1 Lata de arvejas
- 1 Libra de salchichas cortadas en cuña
- 2 Libra de papas cocidas
- 2 Huevos duros en rodajas
- 8 Cucharadas de salsa de tomate ketchup
- 4 Cucharadas de margarina
- 1 Cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

En una cazuela se derrite margarina, se le agrega la cebolla, la salsa de tomate, un poco de agua, sal, pimienta, las salchichas, las papas rodajadas y las arvejas. Se adorna con los huevos duros. Acompañemos de arroz.

CERDO A LA PAPRIKA

INGREDIENTES

- 1 1/2 Libra de cerdo cortado en cuadritos
- 3 Cucharaditas de paprika (pimiento español)
- 2 Dientes de ajo finamente picados
- 1 Taza de consomé de pollo
- 1/2 Taza de champiñones
- 1/2 Taza de vino blanco
- 1/2 Taza de crema
- Laurel
- Harina para rebozar
- Sal y pimienta
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Enharine la carne de cerdo, añada la paprika, la sal y la pimienta. Precaliente un sartén grande con aceite a fuego bajo, añada la carne y fríala con los ajos durante unos minutos. Vierta el

consomé, los champiñones, el laurel y el vino. Cuando la carne este suave añada la crema, sin dejar que llegue a hervir.

Acompáñelo de puré de papas o arroz.

PATITAS CATRACHAS

INGREDIENTES

- 4 Patitas de cerdo cortadas y cocidas
- 6 Tomates pelados picados
- 1 Cebolla picada
- 2 Dientes de ajo picados
- Sal, pimienta y orégano (comino)
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

En una cazuela con aceite fría los ajos y la cebolla, luego los tomates y un poco de agua. Se sazona con sal, pimienta y orégano.

Se vierten las patitas y se deja cocinar.

CORDON BLUE

INGREDIENTES

- 4 Rodajas de lomito gruesas
- 4 Rodajas de jamón cocido
- 4 Rodajas de queso tipo kraft
- 1 Huevo
- 1 Cucharada de margarina
- Harina
- Pan rallado
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Cada rodaja de lomito se abre por la mitad (que quede un corte mariposa), e introduce una rodaja de jamón y una de queso sin que estos se salgan. Cierre nuevamente. A la miga de pan añadale sal y pimienta. En un recipiente coloque harina y en otro el huevo batido.

Se pasa la carne por el huevo, luego por la harina y después por la miga de pan. Se fríe en margarina y aceite a fuego lento.

Se mueve constantemente para que no se peguen. Se tiene que dorar por ambos lados. Acompáñelo de papas y una macedonia de vegetales.

TURNEDOS CON HORTALIZAS

INGREDIENTES

- 4 Rodajas de lomito
- Sal y pimienta
- Aceite

HORTALIZAS

- 2 Zanahorias cocidas y rodajadas
- 1 Brócoli cocido y rodajado
- 1 Guisquil cocido y rodajado
- 2 Apios (tallos) cortado en cuñas
- 1 Chile pimienta cortado en rodajitas

SALSA

- Hierbas aromáticas
- Perejil picado
- Culantro picado
- Albahaca picada
- Mejorana picada
- 1 Rábano picante rallado
- Margarina y aceite

PROCEDIMIENTO :

1. A las rodajas de lomito se les pone sal y pimienta y se dejan reposar.
Luego se frien y se colocan en un platón.
Las hortalizas se cuecen y se rodajan.
Alrededor de los turnedos se colocan una rodaja de guisquil, una de zanahoria y encima una ramita de brócoli.
Al lado el apio y el chile pimienta.

LA SALSA

Se fríe en margarina y aceite las hierbas aromáticas, el perejil, cilantro, rábano, albahaca y mejorana, sazonada con sal.

Esta salsa se vierte sobre la carne y las hortalizas.

CORONA DE COSTILLA

INGREDIENTES

- 4 Libras de chuletas de hueso largo
- 1/2 Libra de miltomate
- 1 Libra de tomate
- 2 Chiles guaque
- 1 Chile pasa
- 2 Cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta

RELLENO

Puré de papa.

PROCEDIMIENTO :

Se licúan los tomates, los chiles, el miltomate, vinagre, sal y pimienta. Que no quede muy fino.

En este adobo se deja la carne por 2 horas, luego se forma la corona con cortes y se ata con cáñamo.

Se hornea a 350 grados hasta que la costilla esté cocida. Se baña con la salsa constantemente. La corona se puede rellenar de arroz o puré de papas. Adórnelo con tallos de apio o puerro.

CERDO A LA PROVENZAL

INGREDIENTES

- 1 Libra de lomito de cerdo en lascas
- Sal, pimienta y harina para rebozar
- Aceite

SALSA

- 1 Cebolla picada
- 7 Tomates pelados y picados
- 1 Chile pimiento picado
- 1 Cucharada de pasta de tomate
- 1/2 Taza de vino
- 1 Taza de champiñones en lascas

PROCEDIMIENTO :

Se vierte harina, sal y pimienta en un plato, se pasan las lascas y se frien muy bien.

SALSA

En una cacerola sofría la cebolla, el tomate, la sal, pimienta, el chile, la pasta de tomate, los champiñones y el vino.

En un pírex coloque las lascas de lomito y encima la salsa.

Acompáñelo de puré de papas.

STEAK CON HONGOS EN SALSA ROJA

INGREDIENTES

- 1 Libra de carne molida
- 3 Dientes de ajo finamente picados
- 1 Manojito de perejil finamente picado
- 1/2 Taza de miga de pan
- 1 Huevo
- Sal y pimienta
- Aceite

SALSA

- 1 Lata de tomatina con hongos
- 4 Tomates medianos pelados y picados
- 1 Cebolla mediana picada
- 1 Taza de hongos
- 2 Hojas de albahaca
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se pican o procesan los ajos y el perejil, y se mezclan con

la carne. Se agrega el huevo, la miga de pan, sal y pimienta, se amasan bien y se hacen los steak en moldecitos engrasados, para que tomen la forma de los steaks. Freír bien.

En una sartén con aceite se coloca cebolla, la tomatina, los tomates, los hongos y las hojas de albahaca. Se sazona con sal y pimienta, luego se fríe la mezcla. Se colocan los steaks en un azafate, vertiéndoles esta salsa encima.

LOMO DE CERDO CON CIRUELA

INGREDIENTES

- 2 Libras de lomo de cerdo
- 2 Tazas de vino blanco
- 1 Cucharada de azúcar
- 3 Clavos de olor
- 1 Limón (jugo)
- 1/2 Libra de ciruelas
- 4 Onzas de pasas
- 1/4 Barra de margarina
- 1 Cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

En una cacerola se vierte el vino blanco, con los clavos de olor, el jugo de limón, el azúcar, las ciruelas sin semilla y las pasas.

Después de hervir se sacan las ciruelas y unas pasas.

El lomo se abre a la mitad, se sazona con sal y pimienta, se le introducen las ciruelas, se hace un rollo y se ata. Luego se fríe muy bien, a fuego bajo durante 1/2 hora.

Se rodaja y se le vierte la salsa encima.

STEAK A LA PIMIENTA

INGREDIENTES

- 1 Libra de centro de lomo
- 1 Barra de margarina
- 1 Onza de pimienta de castilla en grano

- 1 Cucharada de aceite
- 1/2 Taza de caldo obscuro
- Maicena (la necesaria)
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

El trozo de lomo se soba con sal y luego se le incrustan las pimentas en grano. En una cazuela se frie el lomo en aceite y margarina, por todos sus lados.

Se saca el lomo, se coloca en un pírex y se hornea a 200 grados durante 5 minutos. Luego se rodaja.

LA SALSA

A el caldo oscuro (se puede hacer de cubitos de res) se le mezcla la maicena y el resto de la pimienta moviendo constantemente para evitar los grumos.

Se vierte la salsa encima de la carne.

Se adorno con perejil.

Acompáñela de arroz blanco o puré de papas.

LOMO DE CINTA A LA CRIOLLA

INGREDIENTES

- 1 Libra de lomo de cinta cortado en rebanadas
- 6 Tomates (asado y pelados) cortados en cuadritos
- 1 Cebolla
- 1 Cucharada de salsa de tomate tipo ketchup
- 1 Cucharada de pasta de tomate
- 1 Chile de pache o chiltepes
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Se soban con sal y pimienta los bistequitos. Se frien por ambos lados.

Se pasa por el procesador de alimentos la cebolla, se pone a cristalizar en un poco de aceite; luego se le añade el

tomate, se machuca y se sazona con sal. Agregue un poco de agua, la salsa de tomate, la pasta de tomate y los chiles.

Vierta esta salsa sobre los bistecuitos y déjelos cocinar.

FILETES EMILIANA

INGREDIENTES

- 4 Filetes de res (centro del lomo)
- 1 Barra de margarina
- 4 Onzas de queso parmesano
- 4 Onzas de champiñones cortados en rodajas finas
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Los filetes se soban con sal y pimienta.

Derrita margarina en una cacerola y fría los champiñones.

Sazone con sal y pimienta e incorpore el queso parmesano.

En otra sartén con margarina fría los filetes de dos vueltas, allí vierta la salsa anterior y deje hervir por unos minutos.

LENGUA ENTOMATADA

INGREDIENTES

- 1 Lengua cortada en tiras
- 4 Cebollas picadas
- 10 Tomates picados
- 2 Dientes de ajo picados
- 2 Chiles pimientos cortados en tiras
- 3 Lascas de tocino
- 3 Rodajas de jamón
- Orégano
- Sal y pimienta
- Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Se hierve la lengua para quitarle el pellejo; se limpia, se corta en trozos y se echa en el aceite con la cebolla picada, diez tomates picados, orégano, dos dientes de ajo muy bien picados, dos chiles pimientos en tiras. Añadir el tocino y el

jamón; la lengua se deja cocinar un rato y se le agrega agua caliente, sal y pimienta, hasta que esté suave.

LOMO EN SALSA MORENA

INGREDIENTES

- 2 Libras de lomo
- 2 Hojas de laurel
- 1 Rama de ajo
- 8 Dientes de ajo
- 2 Clavos
- 8 Pimientas de Castilla
- 1 Rajita de canela
- 1 Cebolla
- 4 Onzas de tocino
- 1/2 Cucharadita de orégano
- Vinagre
- Sal
- Azafrán
- 2 Cubitos de concentrado de res
- 1/2 Taza de miga de pan
- 4 Onzas de pasas
- 1/2 Vaso de vino

PROCEDIMIENTO :

Se fríe la carne agregándole sal, laurel, tomillo, ajos, los clavos, pimienta de castilla, canela, cebolla, tocino en trocitos, orégano, 2 cucharadas de vinagre, sal, media taza de agua y azafrán. Cuando la carne esté bien frita, se agrega la miga de pan y el caldo o agua caliente.

Cuando la carne está suave, se agrega el vino y las pasas picadas, se deja cocinar y se sirve.

LOMO DE CINTA EN PIÑA

INGREDIENTES

- 2 Libras de lomo de cinta
- 2 Onzas de margarina
- 2 Cebollas en rodajas
- 2 Tomates picados

- 1 *Rajita de canela*
- 2 *Hojas de laurel*
- 2 *Clavos*
- 2 *Dientes de ajo*
- Sal*
- 1 *Copa de vino blanco*
- 1 *Piña*

PROCEDIMIENTO :

Se lava bien el lomo entero; se pone a freír con margarina. Ya algo dorado se agrega la cebolla en rodajas, el tomate picado, la canela, laurel, ajo, clavo, sal y una copa de vino blanco; se deja freír otro poco. Se le agrega la piña cortada en trozos pequeños y se deja cocinar hasta que esté suave.

FRICASSEE ALMENDRADO DE POLLO

INGREDIENTES

- 1 *Pollo*
- 2 *Onzas de margarina*
- Sal y pimienta*
- 1 *Naranja agria*
- 1 *Ajo picado*
- 3 *Cebollas grandes*
- Perejil*
- 1 *Taza de vino seco*
- 2 *Tazas de caldo*
- 2 *Onzas de pasas*
- 2 *Onzas de almendras*
- 2 *Onzas de aceitunas picadas*

PROCEDIMIENTO :

Se parte el pollo en piezas, se coloca en una sartén con mantequilla o margarina, sal, pimienta, zumo de naranja agria, ajo picado, cebolla en rodajas, perejil y el vino. Se tiene en el fuego, bien tapado. Cuando empiece a consumirse se le agrega caldo, pasas, aceitunas y almendras picadas. Dejar cocinar.

PEPIÁN JOCOTECO

INGREDIENTES

- 2 Libras de carne de res (costilla), cocida y cortada en trozos
- 4 Onzas de arroz tostado
- 4 Tomates medianos, asados
- 4 Onzas de miltomate, asado
- 1 Cebolla grande, asada
- Pimienta de Castilla
- Pimienta de Chiapas
- Clavo al gusto
- Sal
- Aceite o manteca de cerdo

PROCEDIMIENTO :

Una vez asados y licuados los ingredientes, se fríen y se les agrega el caldo donde se cocieron las costillas; se le añade la carne, las pimienta, el arroz y se deja que hierva.

PICADILLO AL ESTILO STA. LUCÍA UTATLÁN

INGREDIENTES

- 1 Libra de carne de res gorda, cortada en trozos
- 4 Papas medianas partidas por la mitad
- 1 Güisquil partido en cuatro
- 1 Repollo pequeño partido en gajos
- 2 Chorizos rodajados
- 10 Cebollas partidas en cruz
- 1 Manojito de hierbabuena
- 4 Dientes de ajo
- 1/4 Membrillo partido en cuadritos
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen la carne y al estar suave, se le agregan las verduras, los chorizos, el ajo, el membrillo y la hierbabuena, se sazona con sal y se deja cocinar.

ROAST BEEF

INGREDIENTES

- 1 *Libra de centro de lomo - lomito - punta de puyazo*
Sal y pimienta al gusto, recién molida

SALSA

- 2 *Tazas de caldo obscuro*
- 1 *Taza de champiñones en trocitos*
- 2 *Cebollas en rodajas*
- 1 *Taza de vino tinto*
Harina para espesar
Sal y pimienta al gusto
Aceite

PROCEDIMIENTO :

Sazone el centro del lomo con sal y pimienta.

Llévelo al horno a 400 grados y deje que se cocine según el termino que le guste.

Mientras tanto prepare la salsa, sofriendo la cebolla y los champiñones. Agregue el caldo obscuro y el vino. Si desea la salsa más espesa añádale harina y sazone con sal y pimienta.

Sirva la salsa sobre el centro del lomo o en una salsera para que cada comensal se sirva.

SUBANIQUE

INGREDIENTES

- 1 *Libra de posta de cerdo cocida y cortada en trocitos*
- 1/2 *Libra de costilla de cerdo cocida y cortada en trocitos*
- 1/2 *Pollo cortado en piezas*
- 10 *Tomates*
- 4 *Onzas de miltomate*
- 2 *Chiles pimientos*
- 1 *Panito de achiote*
- 2 *Chiles guaque*
Masa de maíz para espesar
Sal al gusto
Hoja de laurel
Hoja de sal

PROCEDIMIENTO :

La carne de cerdo se corta en trocitos y se pone a cocer con suficiente agua y sal; y se le colocan las hojas de laurel que se sacan antes de servir. Ponga a cocer en otro recipiente los tomates, miltomates, los chiles pimientos, achiote y sal, luego licúelo y agrégueselo a la carne. Añada las piezas de pollo, previamente cocidas.

Se espesa la salsa con la masa diluida en agua. Debe moverse constantemente para que no se pegue. Se aconseja para mejorar el gusto de la salsa, dejarla durante el cocimiento una hoja de sal.

PATITAS DE CERDO EN ESCABECHE

INGREDIENTES

- 4 Patas de cerdo
- 2 Dientes de ajo
- 3 Zanahorias
- 1/2 Libra de ejotes
- 1/2 Libra de arvejas
- 1 Repollo pequeño
- 1/2 Cucharadita de polvo de pimienta
- 2 Cebollas
- 2 Cucharadas de aceite
- 4 Cucharadas de vinagre
- Orégano
- Laurel
- Tomillo, sal, pimienta y tallos de cebolla

PROCEDIMIENTO :

Se pone a cocer las patas de cerdo con sal y los tallos de cebolla una noche antes. Cuando estén suaves se sacan y se cortan en trozos pequeños; la verdura se corta a la Juliana, es decir en tiritas finas. Se ponen a cocer con sal y pimienta.

Se fríen en aceite los 2 dientes de ajo, se sacan y en el mismo aceite se ponen rodajas de cebolla, y orégano muy finamente deshecho. Se agrega vinagre y polvo de pimienta;

a esta salsa, y cuando estén fríos todos los ingredientes, se le agrega la verdura y las patitas, se dejan en un lugar frío y se revuelven de cuando en cuando.

ROLLE AL VERDE

INGREDIENTES

- 1 *Libra de lomo de cinta de cerdo*
- 1 *Libra de espinacas*
- 1/2 *Libra de queso crema*
- 4 *Onzas de mortadela*
- 6 *Huevos*
- 2 *Onzas de margarina*
- 1/2 *Vaso de vino blanco seco*
- Aceite*
- Sal*

PROCEDIMIENTO :

Sazone brevemente las espinacas en agua con sal. Escúrralas, córtelas y póngalas en un bol. Incorpóreles el queso crema, mezclando con una cuchara de madera. Ponga la rueda de carne en la tabla de cortar, cubra la rueda con mortadela y úntela con la mezcla de espinacas y queso. Hierva los huevos, quiteles la cáscara y acomódelos en fila en el centro de la mezcla. Envuelva apretadamente la rueda de carne, átela con cordel de cocina y ponga la preparación en una cacerola con la margarina en pedacitos y algunas cucharadas de aceite. Hornee a 350 grados, por una hora, rociándola con el vino blanco seco.

SESOS CON MANTEQUILLA MARRÓN

INGREDIENTES

- 2 *Bolas de sesos*
- 4 *Tomates grandes pelados*
- 2 *Cucharadas de vinagre*
- 1/2 *Barra de margarina*
- 1 *Cucharada de alcaparras picadas*
- 1 *Cucharadita de tomillo en polvo*
- Pimienta y sal al gusto*

- 1 Cucharada de mantequilla
- 1 Cebolla grande finamente picada

PROCEDIMIENTO :

Lave bien los sesos y envuélvalos en tusa de maíz. Luego cuézalos con agua, 1/2 cebolla, hojas de laurel, granos de pimienta, un chorrito de vinagre y sal.

Cuando se enfríe corte los sesos en dados, pele los tomates y córtelos en dados, la cebolla bien picada.

Derrita la margarina, fría en ella la cebolla hasta cristalizarse, añada el tomate, las alcaparras, pimienta, tomillo y sal, déjelo cocinar durante 5 minutos.

En otra cazuela fría la mantequilla hasta que tome un color marrón, y bañar con ella los sesos.

Acompañar con una ensalada al gusto.

SOLOMILLO DE CERDO A LA ORIENTAL

INGREDIENTES

- 1 Libra de lomo de cerdo
- 1/2 Taza de vino tinto
- 1 Cucharadita de polvo de curry
- 2 Cebollas
- 2 Zanahorias
- Apio en cuñas (3 Tallos)
- 3 Cucharadas de salsa de soya
- 2 Puerros
- Pimienta negra
- Azúcar
- 1 Cubito de consomé obscuro
- 1 Barra de margarina
- 3 Cucharadas de maicena

PROCEDIMIENTO :

Cortar la carne en rodajas finas y ponerla en una mezcla de vino, pimienta y polvo de curry, durante 3 horas.
Pelar las hortalizas y cortarlo todo en rodajas finas.

Pasar la carne por la maicena y freirla en la margarina.
Saltear las hortalizas y añadirle la salsa de soya, el azúcar
y el caldo caliente.
Dejar cocinar durante 10 minutos.
Servirlo muy caliente. Acompañarlo de arroz blanco.

MUCHACHO EN SALSA DULCE

INGREDIENTES

- 1 1/2 Libra de bolovique
- 8 Tiras de tocino
- 3 Cubitos de concentrado de res
- 1 Cebolla rayada
- 1/2 Tapa de rapadura con canela rallada
- 1/2 Taza de vinagre
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO :

Se adoba el bolovique con la cebolla, sal y pimienta; y se enrolla con tiras de tocino sujetándolo con una pita. Se coloca en la olla de presión con suficiente agua y los 3 cubitos de concentrado de res. Deje cocer hasta que se ablande. Luego, retire del fuego y deje enfriar.

Saque la carne de la olla, coloque la carne nuevamente a fuego lento con la salsa en que se cocinó y agregue 2 tazas de rapadura, el vinagre y cocine hasta que se derrita. Deje cocer 5 minutos más. Sirva con la salsa.

REVOLCADO

INGREDIENTES

- 2 Libras de menudos de marrano
- Caldo del cocido de los menudos
- Achiote
- 15 Tomates
- 1 Chile zambo
- 1 Chile pimienta
- 4 Onzas de miltomate
- 3 Clavos de olor
- 1 Cebolla
- Pimienta

Masa de maíz o pan remojado

Manteca

Sal

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen los menudos y se parten en pedacitos. Se cuecen en poca agua los tomates, el miltomate y el chile sin semillas. Se licúan, adjuntándole los clavos, el achiote, la cebolla y la pimienta. Luego se cuele la salsa y se frie con manteca. Se arrala con el caldo de los menudos y se espesa con masa de maíz o pan remojado. Se agregan los menudos y se deja hervir.

COSTILLA DE CERDO EN SALSA DE TAMARINDO

INGREDIENTES

2 Libras de costilla de cerdo

1/2 Libra de tamarindo

2 Cucharaditas de sal

2 Cucharaditas de azúcar

4 Cucharadas de salsa de soya

1 Cucharadita de saborín

2 Cucharadas de maicena

10 Cebollines

PROCEDIMIENTO :

Se cortan las costillas en trocitos pequeños.

Se limpia el tamarindo, dejando sólo la pulpa.

En una cazuela se ponen todos los ingredientes, exceptuando los cebollines.

Se revuelve todo con la mano, durante un minuto. Luego se pone en baño de maría, durante 1/2 hora. 5 minutos antes de que se sirva se le agrega los cebollines.

LOMITO RELLENO DE CAMARONES

INGREDIENTES

4 Porciones de lomito (bien raleado)

- 1 *Libra de camarón pequeño cortado por la mitad*
- Sal y pimienta al gusto*
- Aceite para freír*

SALSA

- 2 *Cebollas en rodajas*
- 1 *Taza de champiñones*
- 1 *Barra de margarina*
- 1 *Taza de vino blanco*
- 3 *Cucharadas de harina*

PROCEDIMIENTO :

En el centro de cada rodaja de lomito, coloque la porción de camarones, haga con esta una especie de empanada, y átela con aguja e hilo o pin prensa-pavo.

Espolvóreelos con sal y pimienta y póngalos a freír en suficiente aceite.

SALSA

Derrita la margarina y allí mismo fría la cebolla y los champiñones; añádales el harina. Agregue el vino, si fuera necesario añada agua.

Cubra los filetes con esta salsa.

GUISO DE CONEJO

INGREDIENTES

- 1 *Conejo cortado en presas*
- Un poco de harina*
- 4 *Dientes de ajo triturados*
- 1 *Manojito de perejil picado*
- 1 *Libra de tomate cocido y licuado*
- 2 *Chiles pimientos rojos*
- Jugo de limón*
- 1 *Taza de vino blanco*
- 1 *Hoja de laurel*
- Margarina - Aceite*
- Sal y pimienta al gusto*

PROCEDIMIENTO :

El conejo se corta en piezas y se sazona con sal y pimienta. Se enharina, se fríe con margarina, aceite y el vino. Se le añaden los ajos, los chiles pimientos, y salsa de los tomates, el laurel, el jugo de limón, la pimienta y el perejil. Se deja cocer por unos minutos. Se acompaña de arroz blanco.

ESTOFADO DE CERDO

INGREDIENTES

- 1 Libra de posta
- 10 Tomates
- 3 Dientes de ajo
- 2 Cebollas (Tallos de cebolla)
- Tomillo
- Laurel
- Pimienta de castilla
- 3 Clavos
- 1 Raja de canela
- 2 Onzas de aceite
- 1/2 Taza de encurtidos
- 2 Onzas de alcaparras
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Se pone a freír la carne, entera. Ya dorada se le agrega suficiente tomate picado, rodajitas de ajo y cebolla, tomillo, laurel, tallos de cebolla, pimienta de castilla, 3 clavos, 1 rajita de canela, los encurtidos y las alcaparras (desalados). Ya frita, se echa caldo o agua caliente para que se cueza bien y consuma.

CHULETAS DE MARRANO EN VINO

INGREDIENTES

- 4 Chuletas
- 1 Taza de vino blanco o tinto
- Miga de pan
- Aceite para freír, sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Las chuletas se dejan en el refrigerador una noche antes con sal, pimienta y vino que las cubra bien.

Se pasan por miga de pan y se fríen a fuego medio.

BUEY A LA STROGANOV

INGREDIENTES

- 1 Libra de centro de lomo, cortado en lascas
- 2 Cebollas en pluma
- 1/2 Vaso de crema
- 1 Barra de margarina
- Paprika
- Pimienta
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

En una cazuela con margarina fría la carne hasta que esté bien dorada, sazónela con sal, paprika y pimienta, agregue la cebolla y por último la crema, mezcle bien y no permita que la crema llegue a hervir.

Acompáñelo de puré de papas.

CAZUELA AL CURRY

INGREDIENTES

- 1 Libra de centro de lomo
- 1/2 Libra de tocino en trozos
- 3 Cebollas en rodajas
- 3 Tomates en gajos
- 1/2 Cucharadita de curry
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Se adoba el centro de lomo con sal y pimienta.

Derrita el tocino en una cazuela a fuego medido, fría la carne en la grasa del tocino hasta que esté bien dorada. Añada las cebollas rodajadas y los tomates cortados en cuartos, y luego el curry. Sazone.

Déjelo en el fuego para que absorba la salsa y se cueza la

carne.

ALBONDIGONES

INGREDIENTES

- 1 Libra de carne molida
- 1 Huevo
- 1 Libra de carne de marrano molida
- 1 Naranja agria
- Polvo de pimienta
- Miga de pan dulce
- 8 Tomates picados
- Ajos picados
- 3 Cebollas picados
- 1 Copa de vino
- Sal, aceite

SALSA

- 6 Tomates
- 1 Cebolla
- 1 Ajo
- 1/2 Lata de pasta de tomate
- 1 Manojito de perejil picado

PROCEDIMIENTO:

Se mezcla la carne de res y de marrano con el vino, naranja, huevo y polvo de pimienta. Se revuelve muy bien con la miga de pan, los tomates, los ajos y la cebolla. Se preparan las bolas de carne y se frien en aceite caliente.

SALSA

Se frien la cebolla y el ajo, se le agrega el tomate finamente picado, la pasta, el perejil, un poco de agua y sal; allí ahogan las albóndigas.

RELLENO DE LECHÓN

INGREDIENTES

- 2 Libras de posta de res
- 2 Libras de posta de cerdo
- 8 Zanahorias grandes

- 1 Libra de ejotes
- 1 Libra de arvejas
- 4 Onzas de tocino
- 1/2 Libra de pasas
- 1/2 Libra de aceitunas
- 4 Onzas de ciruela pasa sin semilla
- 3 Cebollas grandes picadas
- 15 Tomates pelados y picados
- Laurel
- Tomillo, aceite, sal y azúcar

PROCEDIMIENTO :

Se cuecen las carnes por separado, y se pican finamente. Se cuecen las verduras picadas, también separadas. Se prepara un recado frito con la cebolla y el tomate y se van agregando, empezando por las carnes, las verduras y los demás ingredientes, sazonándolo con sal y azúcar al gusto.

Con este preparado se pueden rellenar patos, gallinas, pavos, lomos, chiles, caibas, lechones, etc.

LECHÓN RELLENO NAVIDEÑO

INGREDIENTES

- 1 Lechón de 15 a 20 libras
- 10 Naranjas agrias
- 15 Dientes de ajo
- Orégano, tomillo, laurel
- Nuez moscada
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Coloque el lechón limpio y con cabeza. Licúe la naranja agria con el ajo, agréguele el resto de los ingredientes y con una brocha de cocina barnice el lechón en su interior. Rellénelo con el preparado de carnes y verduras. Con una aguja capotera y cáñamo suture la panza del animal. Colóquelo en un recipiente propio para hornear. Métalo al

horno a 200 grados, hasta que esté cocido. Este es el primer período de cocción. Cuando este cocido suba la temperatura a 350, hasta que dore. Sírvalo con arroz blanco.

BOLOVIQUE EN SALSA DE NARANJA

INGREDIENTES

- 2 Libras de bolovique
- 3 Dientes de ajo
- 1 Limón (jugo)
- 6 Lascas de tocino
- 2 Tazas de jugo de naranja
- 1 Taza de caldo
- 2 Cucharadas de salsa de soya
- 1/2 Taza de vino tinto
- 1 Taza de cebolla picada
- Maicena
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Cueza la carne en la olla de presión durante 20 minutos, con ajo, sal y pimienta, cebolla y jugo de limón. Déjelo enfriar.

En una sartén fría la tocinita hasta que se dore y suelte la grasa. Luego escúrrala y resérvela.

Dore la carne en la grasa que soltó la tocinita, por todos los lados. Añada la cebolla, el ajo, sal, pimienta y el caldo, la salsa negra y el jugo de naranja.

Deje que se concentre con ese aliño la carne. Añada el vino y la maicena para espesar.

Si la salsa queda ácida, agregue un poco de azúcar.

Corte la carne en tajadas delgadas y báñelas con la salsa caliente. Espolvoréela con la tocinita frita picada que reservó.

CAZUELA PICANTE DE CERDO

INGREDIENTES

- 3 Cucharadas de aceite
- 1 Cebolla grande, picada gruesa

- 1 Diente de ajo machucado
- 2 Libras de posta de cerdo limpia y cortada en cuadritos
- 3 Cubitos de consomé oscuro
- 2 Cucharadas de puré de tomate
- 1 Cucharada de azúcar morena
- 1 Cucharada de vinagre
- 1 Chile pimiento marrón
- Sal
- Pimienta negra
- 3 Cucharaditas en maicena

PROCEDIMIENTO :

Caliente el aceite en una olla, añada la cebolla y el ajo y fríalos hasta que empiecen a dorarse.

Sáquelos y escúrralos. Ponga la carne en el aceite caliente y cuando se dore uniformemente quitele el exceso de aceite de la olla.

Aparte del fuego y agréguele el consomé y el puré de tomate, removiendo constantemente.

Póngalo de nuevo al fuego y agregue la carne, cebolla, el ajo, el azúcar morena, el vinagre y el pimiento morrón.

Sazone con sal y pimienta.

Tape la olla y déjelo cocer durante 15 minutos.

Para espesar utilice la maicena.

SOLOMILLO EN SALSA NEGRA

INGREDIENTES

- 2 Libras de solomillo de cerdo
- 2 Cucharadas de salsa de tomate
- 2 Cucharadas de salsa de soya
- 1 Taza de agua
- 1 Cucharadita de harina
- 1 Cucharadita de azúcar morena
- 1 Cubito de pollo
- 1 Cucharadita de margarina
- Cebolla, ajo y sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

Aliñe la carne con la cebolla y el ajo. En la margarina sofría la carne y agréguele los demás ingredientes, hasta que estén suaves. Acompañelo de arroz blanco o puré de papas.

COSTILLAS DE CERDO EXQUISITAS

INGREDIENTES

- 2 Libras de costilla de cerdo
- 2 Cucharadas de aceite
- 1 Cucharada de vinagre
- Tomillo
- Albahaca
- Orégano
- Perejil
- 1 Cebolla picada
- 1/2 Cucharadita de cominos
- 2 Ajos
- 2 Cucharadas de margarina
- 2 Tazas de caldo
- 1/2 Taza de leche
- 1 Copa de vino blanco
- 1/2 Taza de miga de pan
- Sal y pimienta al gusto
- Mermelada de piña

PROCEDIMIENTO :

Aliñe las costillas con vinagre, cebolla, ajos, hierbas, especias, sal y pimienta. Déjelas en los aliños durante 3 horas, en un lugar fresco.

Aparte vierta en una olla gruesa el caldo, la leche, el vino, media cucharada de margarina. Lleve al fuego y cuando hierva agregue las costillas con su adobo. Deje todo a fuego lento durante 30 minutos. Retire del calor, escurra las costillas y páselas a un molde engrasado.

Colóqueles por encima mermelada de piña, luego la miga de pan y por último unos trocitos de margarina. Llévelas al horno y retírelas cuando estén doradas.

Prepare una salsa con el caldo donde cocinó las costillas, agréguele un poco de maicena, cebolla dorada en margarina y 1 cucharada de crema, de leche fresca. Prepárela en un sartén a fuego lento y déjela seis minutos después de que hierva.

Remueva constantemente con una cuchara de madera para

evitar que se pegue.
Si desea, puede agregarle arvejas cocidas y/o maíz dulce.
Vierta las salsa en una bandeja y sobre ella coloque las costillas muy calientes.
Adorne con tomates verdes.

TORTITAS DE CERDO

INGREDIENTES

- 1 Libra de carne de cerdo molida
- 4 Papas grandes - cortadas y cocidas en cuadritos
- 1/2 Taza arroz cocido
- 2 Tomates picados
- 1 Cebolla
- 1 Diente de ajo
- 1 Huevo
- Miga de pan, sal y pimienta
- Hierbabuena

SALSA

- 4 Tomates asados y picados
- 1 Cebolla picada
- 1 Chile pache asado y picado
- Sal, pimienta
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Ligue la carne con el resto de los ingredientes, sazónela con pimienta y sal; prepare sus tortitas, no muy delgadas, y fríalas en aceite.

SALSA

Fría la cebolla. Cuando esté cristalina agréguele el tomate, un poquito de agua, el chile picadito y sazónelo con sal y pimienta.

Póngala encima de las tortitas y acompañelo de arroz blanco.

PUNTAS DE LOMITO CON RETOÑOS DE SOYA

INGREDIENTES

- 1 *Libra de puntas de lomito*
- 2 *Chiles pimientos grandes*
- 2 *Cebollas grandes*
- 3 *Tallos de apio*
- 1/2 *Libra de retoños de soya*
- 3 *Cucharadas de salsa de ostras*
- 3 *Cucharadas de salsa de soya*
- 1/2 *Taza de agua*
- Aceite*
- Sal y pimienta*

PROCEDIMIENTO :

Corte en cuñas el chile, la cebolla y el apio.

Lave los retoños de soya y téngalos preparados.

En un recipiente hondo ponga a calentar suficiente aceite, fría la carne y cuando adquiera el color dorado, incorpore al mismo tiempo la cebolla, el apio y el chile.

Cuando estén cristalinos agregue los retoños de soya y la mezcla de agua, salsa de soya y salsa de ostras. Sazone con sal y pimienta. Acompañelo de arroz blanco.

RABO DE BUEY CON CIRUELAS PASAS

INGREDIENTES

- 1 *Rabo de buey*
- 1/2 *Libra de cebollitas*
- 4 *Onzas de tocino*
- 2 *Onzas de margarina*
- 1/2 *Libra de ciruela (sin semilla)*
- 1 *Cucharada de harina*
- 1 *Vaso de cerveza*
- 1/2 *Litro de caldo en que se cocinó el rabo*
- 1 *Cucharadita de nuez moscada.*
- Laurel*
- Tomillo*
- Perejil, sal y pimienta*

PROCEDIMIENTO :

Ponga a derretir la margarina en una cazuela. Cuando esté caliente fría en ella el rabo de buey, que debe estar cortado en dados, revolviendo con una cuchara de madera para que se dore por igual. Retire el rabo de buey de la cazuela y reemplácelo por el tocino, cortado en rodajas muy delgadas. Deje que tome color, removiéndolo de vez en cuando.

Vuelva a poner el rabo en la cazuela. Remójelo con el caldo y sazónelo con sal y pimienta. Añada un poco de nuez moscada y un ramito de hierbas.

Cubra la cazuela y deje cocer la mezcla durante 30 minutos, incorpore la cerveza y prosiga la cocción durante 1 hora más. 15 minutos antes de terminar la cocción añada las ciruelas previamente puestas en remojo durante una hora. Poco antes de servir el plato, ponga la margarina mezclada con harina para espesar.

FRITAS CUBANAS

INGREDIENTES

- 1 *Libra de chorizo extremeño*
- 1 *Libra de carne molida de res*
- 4 *Dientes de ajo*
- 2 *Cebollas grandes*
- Sal*
- Pan de hamburguesa*
- Rodajas de cebolla*
- Papitas fritas cortadas a la juliana*
- Mostaza*
- Máyonesa*

PROCEDIMIENTO :

Muela juntos el chorizo, la carne de res, la cebolla y los ajos, incorpórele la sal al gusto.

Prepare las tortitas y póngalas a la parrilla. Después se hacen las hamburguesas.

Se acompañan de las papitas fritas.

KEBABS DE RES

INGREDIENTES

- 1 Libra de centro de lomo
- 1/2 Libra de tocino
- 8 Tomates
- 16 Cebollas
- 4 Chiles

ADOBO

- 10 Dientes de ajo
- 1/2 Taza de aceite
- 1 Taza de vino tinto
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Todo licuado

PROCEDIMIENTO :

- Corte la carne en trozos gruesos
- Corte el tomate a la mitad, la cebolla va entera y el chile pimienta en cuadros.
- Enrolle las tiras de tocino.
- Inserte en los pinchos, primero el tomate, la carne, la cebolla, el tocino y cierre con chile pimienta.
- Efectué esta operación cuantas veces sea necesario.
- Póngalos a la parrilla y rocíe con el aderezo constantemente.
- Acompáñelo de papas asadas, ensalada verde y arroz.

PARRILLADA

INGREDIENTES

- 2 Libras de puyazo
- 1 Libra de chorizo
- 4 Chuletas de cerdo gruesas

ADOBO

- 6 Dientes de ajo
- 1 Barra de margarina
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Corte su puyazo a 1 1/2 pulgada de ancho, haciéndole 3 cortes en el lado en que está el gordo, para evitar que la carne se encarruje.

Cueza previamente los chorizos y tenga sus chuletas listas con sal. Con suficiente calor en la parrilla, coloque en su orden las chuletas, 10 minutos después los chorizos y por último el puyazo, que lleva menos cocción. Cuando le dé vuelta a la carne de res lo espolvorea con sal, bañando las 3 cosas con el adobo.

Sírvalo con puré de papas y ensalada de verdes, chimichurri, chirmole y elotes.

CARNE DE RES A LA CASERA

INGREDIENTES

- 2 Libras de carne de res (manita de rochoy)
 - 2 Tazas de caldo
 - 1 Taza de cebolla picada
 - 1 Manojito de hierbas
 - 5 Dientes de ajo
 - 1 Cucharada de margarina
 - 3 Cucharadas de aceite
 - 1/2 Cucharada de azúcar
 - 1 Vaso de cerveza
- Sal, salsa de soya, vinagre y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Parta la carne en tajadas delgadas y aplánelas ligeramente con la mano.

Mezcle 2 cucharadas de aceite con la cebolla, ajos, vinagre, azúcar, salsa de soya, un poco de pimienta y la cerveza, adobe la carne con esta preparación y déjela conservar por 2 horas. En una olla gruesa ponga 2 cucharadas de margarina y dore la carne por ambos lados, debe estar escurrida.

Agregue el adobo de caldo caliente y la sal al gusto.

Déjela a fuego lento hasta que esté bien blanda, pásela a una bandeja y báñela con su propia salsa.

Acompáñela con aros de cebolla frita.

LOMO JUGOSO AL HORNO

INGREDIENTES

- 3 Libras de lomo
- 2 Cucharadas de margarina
- Sal

SALSA

- 1 Cucharadita de pimienta
- 2 Cucharadas de maicena
- 1/2 Taza de agua
- 1/2 Taza caldo de res desgrasado
- 1/2 Taza de vino tinto

PROCEDIMIENTO SALSA :

Vierta en una cazuela todos los ingredientes hasta que espese y déjelo hervir por unos minutos.

Coloque el trozo de lomo en un molde previamente engrasado; báñelo con la salsa y pinchelo con un tenedor para que ésta le penetre. Hornee durante 60 minutos a 250 grados.

ROLLO DE CARNE

INGREDIENTES

- 2 Paquetes de tortillas
- 1 Libra de carne de res molida
- 1 Libra de carne de cerdo molida
- 2 Manojos de espinacas (cocidas y picadas)
- 2 1/2 Cebollas en rebanadas delgadas
- 2 Huevos cocidos en rebanadas
- 2 Zanahorias cortadas en tiras
- 1/2 Taza de frijol piloy cocido
- 3 Onzas de margarina
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Se mezclan las dos carnes molidas y se sazonan con sal y pimienta y se fríen; adjúntele la cebolla.

Sobre un pedazo de papel de aluminio previamente engrasado con margarina se colocan las tortillas calientes formando un rectángulo. Sobre estas tortillas se coloca la

carne molida, extendiéndola para obtener una superficie delgada y encima de la misma, la espinaca.

Se coloca una hilera a lo largo de zanahoria, frijoles y huevos en rebanadas.

Se sazona con sal y pimienta; y se enrolla cuidadosamente, para cubrir el relleno y formar un rollo.

Se mete al horno precalentado a 250 grados, mientras prepara la salsa.

SALSA

Para prepararla se calienta una salsa blanca con crema y queso. Se sacan las tortillas del horno y se baña con esta salsa.

ROLLITOS DE LOMO REDONDO EN SALSA DE CAFÉ

INGREDIENTES

- 1 1/2 *Libra de lomo*
- 1/2 *Libra de tocino*
- 2 *Tazas de café*
- 4 *Cucharadas de azúcar*
- 1 *Copa de vino tinto*
- 3 *Cucharadas de aceite*
- 1/2 *Libra de queso blanco*
- Manzana*
- Ciruelas*
- Palillos*
- Sal*
- Pimienta*

PROCEDIMIENTO :

Aliñe la carne con aceite, sal y pimienta. Pártala en tajadas delgadas. Parta el queso en barritas y coloque en cada tajada de carne. Forme los rollitos y envuélvalos en tocino.

Sujételo bien con palillos, enharinados un poco y sofríalos en aceite bien caliente. Páselos a una olla de presión y

báñelos con el café, el azúcar y el vino. Déjelos sazonar durante 25 minutos, luego destape la olla y saque los rollitos. La salsa que queda debe espesarse con un poco de maicena. Si se desea puede picar una cuantas ciruelas y pasas y mezclarlas con la salsa.

CHULETAS AL VINO TINTO

INGREDIENTES

- ✓4 Chuletas de cerdo
- ✓1 Taza de caldo
- ✓2 Cucharadas de margarina
- 2 Cucharadas de harina
- ✓1 Cucharada de vinagre
- ✓1 Cucharada de zumo de limón
- ✓1 Manojito de hierbas (tomillo, laurel, cilantro, orégano, albahaca)
- ✓1/4 Taza de cebolla rallada
- ✓1/2 Taza de vino tinto
- 1/2 Cucharada de panela rallada
- ✓1/2 Cucharada de salsa de soya
- ✓1 Cucharadita de ajo (triturado)
- ✓ Sal y pimienta al gusto
- ✓ Crema

Recog.
no utilizar
muchasal, qu
la salsa es d
sabor intenso.

PROCEDIMIENTO :

Adobe las chuletas desde la víspera con 1 cucharada de jugo de limón, la cebolla, el ajo, las hierbas, el vinagre, y pimienta. Coloque 2 cucharadas de aceite y 1 de mantequilla en una sartén. Cuando esté caliente dore las chuletas escurridas por lado y lado.

Páselas al caldo, que debe estar hirviendo, agregue el adobo y la salsa de soya.

Tápelas y déjelas a fuego lento durante 20 minutos, retirelas y pase su caldo a una bandeja que debe pasarse caliente. Para preparar la salsa derrita 2 cucharadas de margarina en una sartén a fuego lento.

En seguida esparza la harina de trigo, para que dore y agregue el caldo de las chuletas, (colado). Mezcle continuamente con cuchara de madera, luego vierta el vino, salsa de soya y la panela. Déjela hervir durante 5 minutos. Siempre removiendo, agregue la crema. *y final* *panelas* *Por* *chuletas* *c/la salsa*

Mezcle todo muy bien y retire inmediatamente.

LENGUA EN SALSA DE ZANAHORIAS Y MANZANAS

INGREDIENTES

- 1 Lengua
- 2 1/2 Tazas de caldo caliente
- 1 Manojito de hierbas
- 1 Cebolla cortada en pluma
- 3 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas de vinagre
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Lave muy bien la lengua con zumo de naranja agria. Luego colóquela en la olla de presión junto con el caldo y los demás ingredientes. Ya cocida pártala en rodajas sesgadas, colóquelas en una fuente ligeramente engrasada y báñela con la siguiente salsa.

INGREDIENTES PARA LA SALSA

- 1/2 Taza de jugo de zanahoria
- 1 Taza de puré de manzana
- 1/2 Taza del caldo de la lengua
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 2 Cucharadas de harina
- 2 Cucharadas de crema
- 1 Cucharada de zumo de limón
- 1 Copa de vino blanco
- Pimienta
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Derrita la mantequilla en una sartén, luego esparza el harina y déjela dorar.

Agregue poco a poco el caldo, enseguida el jugo de zanahoria, el puré de manzana y el jugo de limón. Mezcle muy bien removiendo con cuchara de madera.

Por último agregue el vino, la crema y pimienta.

Deje cocinar durante unos minutos a fuego lento.

En seguida bañe la lengua con esta salsa y llévela al horno por 10 minutos.

Acompáñelo con rodajas de tomate y perejil picado.

CHULETAS

INGREDIENTES

- 4 Chuletas de Cerdo
- Sal
- Pimienta
- Limón o naranja agria
- 2 Huevos
- 1/2 Taza de miga de pan
- 2 Cebollas
- Perejil
- Lechuga
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Las chuletas se sazonan con sal, pimienta y jugo de limón o naranja agria. Se pasan por huevo ligeramente batido y en seguida por miga de pan, triéndose después en aceite caliente, y por ambos lados. Se sirven con hojas de lechuga y rodajas de limón.

LOMO DE MARRANO ENROLLADO

INGREDIENTES

- 1 Lomo de marrano
- 5 Chiles guaqueos (cocidos)
- 5 Ajos cocidos y licuados
- 3 Cebollas picadas
- 5 Tomates picados
- 1/2 Libra de jamón picado
- 4 Chorizos picados
- Perejil picado
- Orégano
- Pimienta
- Clavos
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Se extiende el lomo, se le pone una capa de todos los condimentos dichos; se dobla y se pone otra capa de todos los condimentos y otra hasta que se una, por los puntos. Se le ata con una pita y se pone a freír en aceite y el adobo que haya sobrado.

El chile va deshecho en vinagre espesito y no muy caldoso, se tapa y se deja cocer.

HÍGADO A LA REINA

INGREDIENTES

- 1 Libra de hígado
- 4 Onzas de tocino
- 1 Cebolla grande en rodajas
- 2 Tomates
- 2 Onzas de vino blanco
- 2 Cucharadas de crema
- 1/2 Taza de agua hirviendo
- 1/2 Libra de papas
- 1 Cucharada de jugo de limón
- 1/2 Cucharada de harina
- 2 Ajos machucados
- 1 Cucharadita de azúcar
- Leche
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO :

Limpie el hígado y rodájelo; déjelo 2 horas en leche. Deje hervir el tocino ligeramente en un poco de agua y luego colóquelo en una sartén gruesa. Déjelo dorar y luego agregue la cebolla, el tomate y el ajo machacado mezclado con vinagre. En seguida vierta las papas ya cocidas en rodajas, el hígado bien seco espolvoreado con harina, sal y pimienta.

Deje todo a fuego fuerte durante 5 minutos. Añada el agua caliente, tape y espere 5 minutos a fuego lento. Bata un poco de crema, agregue el azúcar y el vino y bañe con esto el hígado. Tape de nuevo y espere otros 5 minutos. Lleve a la mesa en la misma sartén muy caliente. Adorne con tomates y perejil.

LOMITO DE CERDO CON FRUTAS

INGREDIENTES

- 2 Libras de lomo
- 1 Taza de agua caliente
- 1/2 Taza de manzana picada con jugo de limón

- 1/2 Taza de piña
- 2 Onzas de jamón cortado en tiritas
- 1/2 Taza de miga de pan, remojado con un poco de caldo
- 4 Onzas de aceite
- 1 Cucharada de margarina
- 1 Cucharada de cebolla rallada
- 2 Ajos
- 2 Cucharadas de vinagre
- 1 Cucharada de harina
- 1 Copa de vino
- Laurel
- Tomillo
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

Lave el lomito y séquelo bien.

Mezcle 2 cucharadas de aceite, vinagre, cebolla, ajos, laurel, harina, vino y tomillo, y adobe bien la carne con esta preparación. Golpee la carne para que los aliños penetren bien. Al día siguiente parta el lomito en 8 tajadas delgadas y aplánelas con la mano. Agregue sal al jugo que soltó la carne y con ello bañe las tajadas por ambos lados. Mezcle la piña, la manzana, el jamón y la miga.

Coloque en el centro de cada tajada 1 1/2 cucharada de esta preparación. Luego envuelva y átelas con cáñamo.

Coloque 2 cucharadas de aceite y 1 de margarina en una sartén gruesa. Cuando esté caliente coloque la carne y dórela por todos lados.

RAGÚ DE RABO DE RES

INGREDIENTES

- 3 Cucharadas de manteca o de margarina
- 1 Rabo de res cortado en dados
- 1 Cebolla grande cortada en rebanadas
- 4 Onzas de tocino
- 1 Diente de ajo
- 1/2 Libra de zanahorias cortadas en rebanadas
- 1/4 Litro de caldo de res
- 1 Copa de vino tinto
- 1/2 Cucharadita de mejorana

- Sal
- Pimienta
- 1 Cucharada de harina
- Un poco de agua

ADORNO

Perejil picado

PROCEDIMIENTO :

Caliente la manteca o margarina en la olla, añada el rabo y fríalo hasta que dore por todas partes. Sáquelo y escúrralo. Fría la cebolla, el tocino, el ajo y las zanahoria de 2 a 3 minutos. Saque y escurra el exceso de margarina de la olla. Apártela del fuego y agregue el caldo y el vino, removiendo bien para evitar que se asienten residuos.

Vuelva a poner en la olla el rabo y las verduras junto con la mejorana, sal y pimienta.

Póngalo en la olla de presión en alta durante 30 minutos. La olla ya destapada, vuelva a ponerla en el fuego, vierta la harina, mezclada con un poco de agua fría. Removiendo bien hasta que la salsa hierva y espese. Rectifique la sazón antes que vierta sobre el rabo. Adorne con perejil picado

COSTILLAS DE CERDO ASADAS

INGREDIENTES

- 2 Libra de costillas de cerdo para asar
- 1 Cucharada de mantequilla
- 1 Cebolla mediana
- 1 Lata de pasta de tomate
- 1 Cucharada de vinagre
- 1 Cucharada de jugo de limón
- 2 Cucharada de azúcar morena
- 1 Cucharadita de mostaza
- 1/4 Cucharadita de salsa de chile picante
- 1 Hoja de laurel
- 1 Diente de ajo
- 1/4 Taza de agua
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Coloque las costillas en un molde, con la masa hacia arriba. Espolvoree con sal, Coloque en el centro del horno precalentado a 450 grados. Hornee durante 30 minutos. Retire la grasa del molde.

En una cazuela mezcle el resto de los ingredientes y caliéntelos a fuego mediano hasta que hierva.

Retire del calor y barnice las costillas con parte de la salsa. Reduzca la temperatura del horno a 350 grados.

Coloque las costillitas de nuevo al horno y ase durante 30 minutos.

Voltéelas y barnice con la salsa por el otro lado.

Resado
MARISCOS

Pescado y Mariscos

FILETE DE CURVINA A LA MENIE

INGREDIENTES

- 1 Libra de filete de curvina
- 4 Onzas de harina
- Sal y nuez moscada
- Aceite

SALSA

- 8 Dientes de ajo finamente picados
- 1/4 De tasa de perejil
- 4 Onzas de margarina o mantequilla
- 2 Limones

PROCEDIMIENTO :

Los filetes con sal y nuez moscada rebócelos en harina y póngalos a freír con poco aceite.

Derrita la margarina en una sartén diferente. Agréguele el ajo, el perejil y el jugo de los limones.

Cuando los filetes estén dorados agregue la salsa y sívalos con ensalada de brócoli y puré de papa.

FILETE DE PESCADO A LA VERACRUZANA

INGREDIENTES

- 1 Libra de filete de pescado
- 1/2 Taza de chile marrón en tiras
- 6 Alcaparras
- 12 Aceitunas
- 1 Cebolla en rodajas

SALSA

- 6 Tomates medianos
- 1 Cebolla mediana
- 2 Chiles pimientos rojos (cocidos y licuados)
- 4 Dientes de ajo
- Tomillo, Laurel, Pimienta y sal.

PROCEDIMIENTO :

Licúe los tomates, la cebolla, el chile pimiento y el ajo.

En el aceite ponga a freír los filetes de pescado sazonados con sal y pimienta. Cuando aún estén tiernos agregue la cebolla en rodajas, la salsa, el tomillo, el laurel y la pimienta; además añada el chile marrón, las alcaparras, y las aceitunas.

Sírvalo con arroz blanco o puré de papas.

CAMARONES A LA RANCHERA

INGREDIENTES

1 *Libra de camarones pequeños pelados*

5 *Tomates asados y picados*

1 *Cebolla mediana picada*

1 *Chile pimiento picado*

1 *Ramita de cilantro picado*

Sal y pimienta al gusto

Aceite para freír.

PROCEDIMIENTO :

Se limpian los camarones. En una cacerola con aceite, fría los camarones debidamente condimentados con sal y pimienta.

Agregue las cebolla, chile pimiento y el cilantro.

Acompáñelo con puré de papas.

PESCADO A LA ESPAÑOLA

INGREDIENTES

1 *Libra de filete de pescado*

1/2 *Litro de leche*

4 *Rodajas de queso tipo kraft*

2 *Cucharadas de maicena*

1/2 *Taza de chile marrón*

1/2 *Taza de arvejas cocidas, sal, y pimienta al gusto*

Aceite.

PROCEDIMIENTO :

A los filetes se les hacen 3 incisiones para que no se doblen. Y se condimenta con sal.

SALSA:

En una cazuela se pone la leche, el queso y la maicena (que se ha desecho en leche previamente). Añada sal y pimienta; y déjelo en el fuego por unos minutos.

Se fríen los filetes. Una vez ya fritos se colocan en pírex para hornearlos 10' a 200°. Se les vierte la salsa antes de servir. Añádale las arvejas.

CAMARONES AL AJILLO

INGREDIENTES

- 1 *Libra de camarones medianos*
- 10 *Dientes de ajo*
- 4 *Onzas de margarina*
 - Sal, perejil picado*
 - Aceite para freír*

PROCEDIMIENTO :

Limpie los camarones crudos.

pique los ajos y el perejil.

En una cacerola derrita la margarina (y añádale aceite para evitar que ésta se le queme), y fría los ajos, agregue los camarones que van enteros. Continúe friendo. Se sirven sobre una corona de arroz y se les pone perejil picado encima.

CAMARONES MIGADOS

INGREDIENTES

- 1 *Libra de camarón mediano*
- 2 *Huevos*
- 2 *Tazas de miga de pan*
- 1 *Ramo de perejil*
 - Sal y pimienta al gusto*
 - Aceite para freír*

PROCEDIMIENTO :

Se limpian los camarones.

Se baten los huevos, se agrega el perejil picado y sal. Se pasan los camarones en el huevo, y la miga de pan. Se pone aceite a calentar y se doran los camarones. Se puede servir con salsa tártara.

CAMARONES ORIENTALES

INGREDIENTES

- 1 *Libra de camarones medianos*
- 1 *Cebolla grande*
- 1 *Chile pimienta*
- 1/4 *Taza de salsa inglesa*
- 1 *Taza de mayonesa*
- 1 *Tomate manzano en rodajas*
- Aceite para freír*

PROCEDIMIENTO :

Se limpia los camarones.

En una sartén se calienta aceite y se fríen los camarones. Se agrega la cebolla y el chile pimienta. Al cristalizarse la cebolla se agrega la salsa inglesa.

En el centro de un plato grande se coloca una copa con mayonesa y alrededor los camarones, adornados con las rodajas de tomate.

BACALAO A LA VIZCAÍNA

INGREDIENTES

- 1 1/2 *Libra de bacalao desmenuzado*
- 1 *Cabeza de ajos grande*
- 15 *Tomates*
- 6 *Chiles pimientos rojos*
- 1 *Cebolla grande*
- Laurel, tomillo, sal y pimienta*
- 1/2 *Taza de aceite de oliva*
- 1 *Lata de pasta de tomate*
- 4 *Onzas de aceituna*
- 1 *Taza de cebollas curtidas*
- 4 *Onzas de alcaparras (opcional)*
- 3 *Papas en rodajas (opcional)*

PROCEDIMIENTO :

Desale el bacalao (déjelo un día antes en agua y cámbielo varias veces). Desmenúcelo. Hiérvalo en poca agua. Cueza los tomates, los chiles, la cebolla, laurel y tomillo. Sazónelo y licúelo.

En una cazuela, caliente el aceite de oliva y fría los ajos, (cuando estén dorados, sáquelos), vierta la salsa, luego el bacalao, la pasta de tomate, las aceitunas, las alcaparras y las cebollas curtidas. Deje hervir por unos minutos. Si desea puede agregar papas.

Acompáñelo de arroz blanco.

PESCADO ENVUELTO EN HUEVO

INGREDIENTES

2 Libras de pescado seco (preferiblemente filete)

4 Huevos

Harina

Aceite para freír

Sal

SALSA

INGREDIENTES

8 Tomates pelados y picados

1 Cebolla mediana picada

5 Dientes de ajo

Laurel, tomillo, sal y pimienta al gusto

A los filetes se les pone sal.

Se batan los huevos a punto de nieve y se les pone harina y sal. Se pasan por allí los filetes de pescado y se fríen en aceite.

Se sirven con salsa encima.

SALSA

Se cuecen los ajos, después la cebolla y el tomate, se le añade laurel, tomillo, sal y pimienta. Se licúan todos los ingredientes y se fríen.

También puede hacerse la mezcla anterior como chirmol.

PESCADO A LA NARANJA

INGREDIENTES

- 4 Rebanadas de pescado
- 3 Naranjas dulces
- 1 Naranja picada, sin la cáscara ni la piel blanca
- Ralladura de un naranja
- 1 Naranja cortada en rebanadas para decorar
- 1 Huevo batido
- 1/2 Taza de miga de pan
- 1/2 Barra de margarina
- Ramitas de perejil
- Pimienta negra, recién molida
- Sal

PROCEDIMIENTO :

Se bate el huevo y se sazona con sal y pimienta. En esta mezcla se pasa cada rodaja de pescado y luego por la miga de pan. Se derrite en una sartén, 1/2 barra de margarina y se fríen allí las rodajas de pescado. Se pone a hervir la ralladura de naranja, con la naranja cortada en trocitos y unos granos de sal. Cuando esté hirviendo se colocan allí las rodajas de pescado y se dejan cocinar por unos minutos. Sobre una fuente se colocan las rodajas de naranja y allí se ponen las rodajas de pescado y se termina de decorar con ramitas de perejil.

CAZUELA DE MARISCOS CON ARROZ

INGREDIENTES

- 1 Libra de arroz cocido
- 1 Lata de atún desmenuzado
- 1/2 Libra de camarones
- 1 Lata pequeña de champiñones (cortados en rebanadas)
- 2 Chiles pimientos marrón verde (rodajas)
- 2 Tallos de apio
- 1 Libra de papas cocidas, cortadas en rodajas y fritas
- 1 Libra de zanahoria rodajada
- 3 Cebollas cortadas en cuñas
- 1 Cucharadita de sal inglesa

1/2 Cucharadita de tomillo en polvo
Pimienta, sal y aceite para freír

ADORNO

Un poco de perejil recién picado.

PROCEDIMIENTO :

En una cazuela se fríen con suficiente aceite la zanahoria y el camarón. Se incorpora el atún, apio, cebolla, chile pimienta y los champiñones.

Luego el arroz cocido, salsa inglesa, soya, sal, pimienta y tomillo.

Se adornan con rodajas de papa fritas y perejil.

ATÚN DEL RANCHO "LOS PANCHOS"

INGREDIENTES

- 2 Libras de atún fresco*
- 1 Libra de papas (cortada en rodajas finas)*
- 1 Libra de zanahoria (cortada en rodajas finas)*
- 3 Chiles pimientos (cortados en tiras)*
- 1 Cebolla grande cortada en cuñas*
- 2 Tallos de apio cortado en tiras*
- 3 Tomates en rodajas*
- 1/4 Taza de salsa de soya*
Sal y pimienta al gusto
Aceite

PROCEDIMIENTO :

En una cazuela se fríe la zanahoria, las papas, los trozos de atún debidamente condimentado con sal y pimienta, las cebollas, el chile pimienta, los tallos de apio y los tomates. Agregue la salsa de soya.

SEVICHES DE CRIADILLAS Y PESCADOS

INGREDIENTES

- 4 Criadillas de toro*
- 1 Libra de pescado*

- 10 Tomates pelados y picados
- 4 Cebollas medianas picadas
- 10 Limones (el jugo)
- Cilantro
- 1/2 Taza de salsa de tomate
- Pimienta y sal al gusto

PROCEDIMIENTO :

Las criadillas y el pescado se dejan marinándose desde la noche anterior con jugo de limón.

Se parten las criadilla en trocitos, lo mismo que el pescado. En un pirex se colocan las criadillas y el pescado, se les agregan las cebollas, el cilantro, la salsa de tomate, sal, los tomates, el jugo de limón y pimienta al gusto. Se mezcla todo muy bien.

Acompañarlo de galletas saladas.

FILETE DE PESCADO EMPANIZADO

INGREDIENTES

- 1 Libra de filete de pescado
- 1 Taza de harina compuesta para empanizar (sal y pimienta)
- Aceite
- Limón, cebolla

PROCEDIMIENTO :

Se pone al fuego una sartén con aceite. Cuando esté caliente, se fríen los filetes de pescado pasados previamente por el harina, se dejan dorar por ambos lados. Se sirven con rodajas de limón y cebolla.

ALMEJAS EN SALSA VERDE

INGREDIENTES

- 1 Libra de almejas
- 5 Dientes de ajos (machucados)
- 1/2 Manojito de perejil
- Aceite y sal al gusto
- 1 Copa de vino

PROCEDIMIENTO :

Se limpian las almejas.

Se machucan o procesan los ajos y el perejil. En una cazuela se vierte aceite y se fríe la mezcla, luego las almejas ya sazonadas. Se le baja el fuego y se tapan; cuando ya se van a servir se les agrega el vino.

CAMARONES SHOMBLEY

INGREDIENTES

- 1 *Libra de camarones medianos*
- 2 *Chiles pimientos verdi-rojos en cuadritos*
- 4 *Onzas de aceitunas*
- 1 *Cebolla cortada en plumas*
- 1 *Taza de crema*
Sal y pimienta
Aceite para freír

PROCEDIMIENTO :

Se limpian los camarones.

Se saltean la cebolla y el chile pimiento, se sazonan con sal y pimienta. Se le agregan los camarones. Al tomar el color rosado, se le añaden las aceitunas y la crema a fuego lento, sin que llegue a hervir la crema.

Acompáñelo de arroz.

CAMARONES ENCHILADOS

INGREDIENTES

- 1 *Libra de camarones medianos*
- 3 *Dientes de ajo*
- 4 *Tomates pelados y licuados*
- 1 *Cucharada de pasta de tomate*
- 2 *Cucharadas de salsa de tomate*
- 1 *Cucharada de salsa picante tipo tabasco*
Nuez moscada
Pimienta
Sal
- 1 *Cebolla cortada en pluma*
Aceite

PROCEDIMIENTO :

Limpie los camarones. Fría la cebolla en aceite, agregue el resto de los ingredientes y haga la salsa.

En una cacerola saltee los camarones en aceite y cuando estén rosados agregue la salsa. Déjelos cocinar durante 5 minutos.

Acompañemos de arroz blanco.

CAMARONES EN SALSA DE HUEVO

INGREDIENTES

- 1 Libra de camarones
- 1/2 Taza de aceite
- 1 Cucharada de vinagre
- 4 Huevos duros
- 1 Cucharada de mostaza
- 2 Cebollas
- Pimienta, perejil y sal

PROCEDIMIENTO :

Se cocinan los camarones con agua y sal y se les quita la caparazón. Se prepara una mayonesa con cuatro yemas de huevo duro bien deshechas con un poco de aceite, que se echará por gotas, una cucharada de vinagre, mostaza, pimienta, cebolla y perejil picado. Se envuelven los camarones en esta salsa; se le añade las claras de huevo picadas encima.

BACALAO A LA ITALIANA

INGREDIENTES

- 1 Libra de bacalao
- 1/2 Libra de cebolla
- 10 Tomates grandes
- 4 Ajos
- 4 Onzas de queso rallado
- 1/2 Vaso de aceite.
- 1/4 Vaso de vinagre
- Pimienta
- Sal y perejil

PROCEDIMIENTO :

Se le quita la sal al bacalao y se sancocha al día siguiente. En una sartén se coloca una capa de cebollas en rodajas, tomates en la misma forma y ajos picados; encima una capa de bacalao desmenuzado; se cubre con queso rallado y se vuelve a poner la capa de cebollas y demás ingredientes. Se prepara una salsa con aceite, vinagre, ajos picados muy finos, pimienta, sal y perejil picado.

Esto se echa encima a la preparación, que se cocina al horno a 250 grados durante 30 minutos.

PESCADO CON SALSA TÁRTARA

INGREDIENTES

- 1 Pescado
- 3 Onzas de harina
- 2 Cucharadas de margarina
- 1 Vaso de crema
- 1 Pepino
- 2 Onzas de alcaparras
- 2 Cebollas
- Sal
- Pimienta
- Perejil

PROCEDIMIENTO :

Se limpia muy bien el pescado fresco y se pone a cocer en una sartén con un poquito de agua y sal a fuego lento.

Se pone a derretir la margarina y se dora en ella la harina que se deshace con un poquito de leche, y se le agrega un pepino en rodajas, las alcaparras y las cebollas; se sazona con sal y pimienta. Se pica un poquito de perejil y se le agrega la crema; se coloca el pescado en un azafate y se baña con la salsa antes de servirse.

BACALAO EN SALSA DULCE

INGREDIENTES

- 2 Libras de bacalao
- 12 Tomates

- 6 Cebollas (cortadas en anillos)
- 1/2 Taza de salsa de tomate (tipo ketchup)
- 1 Cucharada de azúcar morena
- 1 Libra de papas (cortada en medallones)
- 4 Ajos
- Aceite

PROCEDIMIENTO :

Se desala el bacalao desde una noche antes.

(Se le quita el agua varias veces)

Se licúa el tomate, se liga con salsa ketchup.

En un recipiente hondo se lleva a ebullición, se le agrega la cebolla en rodajas y las papas.

Las papas se cuecen (las que han sido cortadas en medallones) con ajo machucados, aceite y sal.

CANGREJOS RELLENOS

INGREDIENTES

- 6 Cangrejos grandes
- 1/2 Libra de jamón
- 2 Chiles pimientos
- 1 Cebolla
- 1 Cucharada de mostaza
- 1 Cucharada de mayonesa
- Sal y pimienta

SALSA

- 1/2 Litro de consomé de res
- 6 Tomates
- 1 Cebolla en rodajas
- 1 Vaso de vino
- Sal y pimienta
- 1 Cucharadita de maicena

PROCEDIMIENTO :

Se limpian perfectamente los cangrejos y se ahogan en agua hirviendo por 5 minutos.

Se pasan por agua fría, se les quita el caparazón y se les saca la carne con una cuchara. Se mezcla con el resto de los

ingredientes del relleno y se pasan por el procesador de alimentos. Se rellenan los cangrejos y se ahogan en la salsa que se prepara con los ingredientes propios. Se acompañan de un arroz blanco o puré de papas.

MOJARRAS A LA PARRILLA

INGREDIENTES

- 4 Mojarras frescas
- 4 Dientes de ajo
- 1 Mazo de perejil
- 2 Limones
- Sal
- Pimienta
- Hojas de plátano

PROCEDIMIENTO :

Limpie las mojarras y póngalas bajo el grifo de agua. Pique el perejil, machuque los ajos, sáquele jugo a los limones y agréguele sal y pimienta. Junte los ingredientes. Haga 3 cortes de cada lado del pescado.

Colóquelas encima de las hojas de plátano. Envuelva en las hojas las mojarras, átelas con una cinta, y póngalas en la parrilla.

MAR Y TIERRA

INGREDIENTES

- 1 Libra de camarones medianos
- 1 Libra de centro de lomo
- 8 Tomates
- 16 Cebollines
- 4 Chiles pimientos
- Sal
- Pimienta

ADEREZO

- 6 Dientes de ajo machacado
- 1 Barra de margarina

PROCEDIMIENTO :

Corte la carne en trozos gruesos.

Limpie los camarones.

Prepare sus pinchos e inserte la mitad de un tomate, luego un trozo de carne, una cebollita, un camarón y cierre con un trozo de chile pimiento.

Siga ese orden hasta completar sus pinchos.

Póngalos a la parrilla y rocíelos con sal y pimienta. Ponga el pincho sobre un azafate con arroz amarillo.

PESCADO CON COCO

INGREDIENTES

1 *Coco sazón*

2 *Cebollas grandes*

1 *Diente de ajo*

Polvo de pimienta

1 *Hojita de laurel*

3 *Tomates picados*

1 *Pescado fresco en rodajas*

Polvo de orégano

Sal

PROCEDIMIENTO :

El coco se licúa o se pasa por el procesador de alimentos, para extraerle toda la leche. Esta se pone a hervir con las rodajas de cebolla, el ajo, el orégano, la pimienta, el laurel y el tomate, se sazona con sal. Allí se ahoga el pescado y se deja hervir por unos minutos.

Postres y Pasteles

PASTEL DE QUESO

INGREDIENTES

- 2 Tazas de miga de champurradas
- 12 Onzas de queso crema
- 1 Taza de azúcar
- 2 Huevos
- 1 Cucharadita de vainilla blanca
- 1 Barra de mantequilla.

PROCEDIMIENTO :

Mezcle la miga de champurrada con la margarina y prepare la costra. Ponerla en un molde engrasado. Meterla en el congelador mientras prepara la masa.

Bata el queso, el azúcar, los huevos y la vainilla, póngalo en el molde y hornee por 45' a 350°. Apague el horno y déjelo dentro, para evitar que se baje.

PASTEL DE MAÍZ

INGREDIENTES

- 1 Lata de maíz de 16 onzas (licuado)
- 3 Tazas de harina
- 1/2 Libra de margarina
- 4 Huevos separados (yemas y claras)
- 2 Tazas de azúcar
- 2 ó 3 Cucharaditas de polvo para hornear
- 1 Taza de leche
- 2 Cucharaditas de vainilla

PROCEDIMIENTO :

Batir la margarina y el azúcar, luego agregar las yemas. Cernir los ingredientes secos y mezclarlos con la leche y el maíz licuado.

No batir la harina sino sólo mezclar con paleta de madera. Batir por separado las claras a punto de nieve y agregar al resto de la mezcla revolviendo bien la masa con la paleta. Engrasar un molde y hornear de 35 a 45 minutos a 350 grados.

BUDÍN DE PAN

INGREDIENTES

- 1 Pan molde mediano y frío (pan de rodajas)
- 1 1/2 Litro de leche
- 1 Taza de azúcar
- 2 Onzas de ron blanco
- 1 Taza de pasas

CARAMELO

- 1 1/2 Taza de azúcar

PROCEDIMIENTO :

Derrita el azúcar y llévelo a punto de caramelo. Luego viértalo sobre el molde.

Desmenuce el pan, agregue la leche, el azúcar, el ron y las pasas. Deje en remojo al menos una hora, y amáselo.

Nuevamente viértalo en el molde y hornee a 350 grados por 30 minutos.

PLATANOS EN MOLE DULCE

INGREDIENTES

- 5 Plátanos maduros
- 1/2 Libra de tomate tostado y asado
- 2 Onzas de miltomate tostado y asado
- 1/2 Onza de ajonjolí tostado y asado
- 1/2 Onza de pepitoria tostada y asada
- 1 Chile pasa pequeño tostado y asado
- 3 Panes dulces remojados con agua
- Aceite para freír
- Sal al gusto
- Azúcar al gusto
- 4 Onzas de chocolate

PROCEDIMIENTO :

Se cortan los plátanos en rodajas y se frien en aceite caliente.

Aparte se pone a tostar el ajonjolí y la pepitoria. Asar los tomates, el miltomate y el chile pasa, todo esto se une con los 3 panes dulces ya mojados en agua, y se cuele.

Después se pone todo en una sartén y se le agrega el chocolate, el azúcar al gusto y sal. Se deja hervir para que espese un poquito. Luego se ponen los plátanos y se deja hervir unos minutos.

PASTEL DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

- 3 Tazas de zanahoria rayada
- 2 1/4 Tazas de harina
- 2 Cucharadas de royal
- 2 Cucharadas de sal
- 2 Tazas de azúcar
- 4 Huevos
- 1 1/2 Tazas de aceite
- Pasas
- Almendras

PROCEDIMIENTO :

Mezclar el azúcar, los huevos y el aceite.

A la mezcla se le agrega el harina, el royal, la sal, las pasas, las almendras y la zanahoria.

Se pone en un molde engrasado durante 1 hora a 350 grados.

QUERO MAIS

INGREDIENTES

- 2 Tazas de azúcar
- 1 Coco fresco rallado
- 1 Barra de margarina
- 6 Huevos ligeramente batidos
- 1/2 Taza de agua de coco
- Guindas

PROCEDIMIENTO :

Poner en una cacerola el azúcar y remojarla con agua de coco. Hierva hasta que tome punto de bolita blanda.

Añadirle el coco rallado, mezclar bien y retirar del fuego.

Agregar la margarina derretida y los huevos.

Coloque la mezcla en un pírex, previamente engrasado. Hornéelo a 325 grados hasta que se note firme. Retírelo, dejar enfriar y desmoldar. Decore con guindas.

PURÉ DE MANZANA

INGREDIENTES

- 6 Manzanas cocidas, peladas y coladas.
- Sal
- Nuez moscada
- 1 Barra de margarina

PROCEDIMIENTO :

Las manzanas se cuecen y todavía calientes se cuelean; en el recipiente donde se cuele, se coloca la margarina, se bate fuertemente y se sazona con sal y nuez moscada.

INVERTIDO DE PIÑA

INGREDIENTES

- 2/4 Tazas de harina
- 2 Cucharadas de royal
- 1 Cucharadita de sal
- 2 Tazas de azúcar
- 4 Huevos enteros (mezclar)
- 1/2 Libra de margarina
- 1/2 Rapadura
- 1 Piña rodajada

PROCEDIMIENTO :

A la margarina se le agrega harina, el royal, la sal y el azúcar.

Coloque en el molde engrasado rodajas de piña (sin el centro), y la rapadura, añada la mezcla y hornee durante 1 hora a 350 grados. Desmolde y en los centros de la piña coloque guindas.

PASTEL DE FRUTAS NAVIDEÑAS

INGREDIENTES

- 4 Cucharadas de levadura seca activa
- 1/2 Taza de agua tibia
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1/2 Taza de leche tibia
- 1/2 Taza de azúcar
- 1 Cucharadita de sal
- 2 Huevo
- 1/2 Taza de margarina suave
- 5 Tazas de harina cernida

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

- 2 Onzas de margarina suave
- 1/2 Taza de azúcar
- 1 Cucharada de polvo de canela
- 1 Taza de frutas cristalizadas
- 1 Taza de pasas
- 1 Huevo batido

INGREDIENTES PARA CUBRIR EL PASTEL

- 1 Cucharada de leche caliente
- 10 Cucharadas de azúcar glass
- 1 Cucharada de jugo de limón
- Ralladura de limón.

PROCEDIMIENTO :

A los 2 sobres de levadura se les rocía la 1/2 taza de agua casi caliente, en la cual se ha disuelto una cucharadita de azúcar; se deja reposar por 10 minutos en un lugar caliente. Mientras crece se prepara en un tazón 1/2 taza de leche tibia, 1/2 taza de azúcar, 1 cucharadita de sal. A esta mezcla se le agrega la levadura ya batida, 2 huevos, 1/2 taza de margarina muy suave y 5 tazas de harina cernida.

Se mezcla con una paleta, y se pone la mezcla en una tabla enharinada y se amasa un poco. Se deja reposar en un trasto engrasado y tapado por 1 1/2 horas. Se vuelve a engrasar ligeramente y se pone a reposar 1/2 hora más, después se extiende la masa en forma rectangular de 20 y

30 centímetros, y se cubre con 2 onzas de margarina suave, 1/2 taza de azúcar mezclada con 1 cucharada de polvo de canela; 1 taza de higos picados, pasas y nueces picadas. Se enrolla sobre un papel engrasado y enharinado, se corta con tijeras alrededor y se le da vuelta a los medallones para el mismo lado. Se deja reposar 1/2 hora en el horno precalentado a 350 grados. Al sacarlo y aún caliente se le pone la mezcla siguiente: en 1 cucharada de leche caliente se le disuelve 9 o 10 cucharadas de azúcar glass, el jugo de un limón y la ralladura de limón.

MOLLETES RELLENOS

INGREDIENTES

- 6 Molletes
- 3 Huevos
- 2 Onzas de margarina
- 1 1/2 Libras de azúcar
- 2 Onzas de pasas
- 1 Cucharada de harina
- 4 Onzas de aceite
- 1 Raja de canela
- 2 Copas de vino
- 1 Tasa de crema

PROCEDIMIENTO :

Se les corta una tapita a los molletes; se les saca el migajón, que se une con la margarina y crema; se sazona con un poquito de azúcar y se le van poniendo las pasas; se rellenan con estos los molletes y se tapan. Se prepara un batido como para envuelto, se pasan por él los molletes y se fríen en aceite caliente. Se sacan, se les pasa agua caliente para quitarles la grasa y se echan en miel de azúcar o rapadura a punto de jarabe, con una raja de canela. Cuando les haya calado bien la miel se sacan y se sirven con pintura rosada y dos copitas de vino.

TORTA DE ELOTE

INGREDIENTES

- 3 Elotes tiernos (desgranados)
- 5 Huevos

- 1 Lata de leche condensada
- 3 Rajas de canela
- 1/2 Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de royal
- 1/2 Pliego de papel manila

PROCEDIMIENTO :

Se ponen en la licuadora los granos de elote, los huevos, la canela, la sal, el royal, y se le va agregando la leche, poco a poco.

Se engrasa muy bien el pírex y se enharina, se le pone el papel manila, también engrasado. Vierta la mezcla.

Se hornea 45 minutos a 350 grados.

CHANCLETAS

INGREDIENTES

- 3 Güisquiles grandes
- 1/2 Taza de miga de pan
- 2 Onzas de margarina
- 2 Onzas de almendras
- 4 Onzas de pasas
- 1 Yema de huevo
- 1/2 Libra de azúcar
- 1/2 Cucharadita de polvo de canela

PROCEDIMIENTO :

Se ponen a cocer los güisquiles con todo y cáscara. Ya suaves se sacan y se dejan enfriar, se parten por la mitad a lo largo. Se les saca con mucho cuidado la carnaza, dejando solamente la cáscara. La carnaza se machuca bien y se revuelve junto con la yema de huevo, el azúcar, la canela en polvo, la miga de pan, las pasas y las almendras procesadas; se vuelven a rellenar las cáscaras con todo esto, encima se les ponen pedacitos de margarina y miga de pan y se hornea hasta que estén bien doradas.

PIE DE LIMÓN

INGREDIENTES

- 10 Champurradas

1 Barra de margarina

RELLENO

- 1 Litro de leche
- 1 Paquetito de maicena
- 2 Yemas de huevo
- Azúcar
- 3 Jugos de limón
- Ralladura de limón.

PROCEDIMIENTO :

Procese las champurradas y derrita la margarina. Mézclelas y engrase el molde. Estire la mezcla sobre éste y póngalo al freezer del refrigerador, mientras hace el relleno.

Con la leche, la maicena, las yemas, el azúcar y el jugo de limón, prepare una crema, la cual no se ha dejado de mover. Se vierte sobre la pasta.

Las claras se batan a punto de nieve; mientras se estén batiendo se les va agregando jugo de limón y la ralladura del mismo; cuando se haya formado un turrón bastante consistente, se vierte sobre la crema y se coloca en el horno para que dore el merengue; esto será 2 o 3 minutos.

CARLOTA RUSA

INGREDIENTES

- 20 Chiqueadores
- 1 Libra de fresas cortadas a la mitad
- 1 Lata de leche condensada (de 8 onzas) grande
- 2 Sobres de gelatina sin sabor
- 3 Yemas de huevo

PROCEDIMIENTO :

Prepare los sobres de gelatina en 1 taza de agua caliente, incorpórelos a la leche y las yemas de huevo; mézclelos hasta que estén bien ligados.

En un pírex coloque una capa de chiqueadores en la base, luego una de fresas y así sucesivamente hasta el final.

Agréguete la mezcla y decore con fresas encima y chiqueadores a los lados.
Métalo al refrigerador durante 1 1/2 horas.

PAN DE ESPECIAS

INGREDIENTES

I

- 2 Tazas de harina
 - 4 Cucharaditas de polvo de hornear
 - 1/4 Cucharadita de sal
 - 1/4 Cucharadita de canela
 - 1/4 Cucharadita de jengibre
 - 1/4 Cucharadita de pimienta o clavo
 - 1/4 Cucharadita de nuez moscada
- Mezclar y cernir 2 veces

II

- Aparte mezclar y revolver
- 1 Huevo
 - 1 Taza de azúcar morena
 - 4 Cucharadas de margarina
 - 1 Taza de leche al tiempo

PROCEDIMIENTO :

Agregue a la segunda mezcla los ingredientes secos.
Revolver con una paleta de madera por un minuto. Poner la masa en molde de pan engrasado y enharinado.
Horno a 350 grados por 45 minutos.

TORTA DE FRESAS

INGREDIENTES

- 12 Onzas de harina
- 4 Onzas de mantequilla
- Aceite
- 1 Sobre de gelatina de fresas
- 1 Libra de fresas

PROCEDIMIENTO :

Prepare una pasta quebrada, trabajando la harina, el aceite,

la sal y la mantequilla mezcladas. Remójela con agua y amásela. Déjela reposar, cubierta con un recipiente. Extiéndala con un rodillo hasta que tenga un espesor de medio centímetro, y cubra con un molde de torta. Póngala a cocer en el horno y recúbrela con fresas, que rociará con gelatina de fresas.