NITZA VILLAPOL

Cocina al minuto

RECETAS FÁCILES Y RÁPIDAS DE HACER
CON SABOR A CUBA



COMPILACIÓN DE SISI COLOMINA

Nitza Villapol

Cocina al minuto

Compilación de Sisi Colomina

Penguin Random House Grupo Editorial

SÍGUENOS EN

megustaleer

 **@Ebooks**

 **@librosenespanol**

 **@librosenespanol**

Penguin Random House Grupo Editorial

Gracias:
A Marcos Eleuterio López, por siempre haber confiado en mí. (E. P. D.).
A Eddyl, por la vida que me devolvió.
A mis hijas, mi familia y amigos, por apoyarme siempre.
A todos los seres de buena voluntad que me han apoyado.
A Nitza Villapol. (E. P. D.).

LA VIDA

Aparente laberinto
con escollos y caprichos
es la Vida
y a lo que al nacer vinimos.

No hay azares ni casualidad;
sí, enseñanzas y destino
con un único acertijo:
“satisfacer tu espíritu”.

Sentir amor, placer, tristeza, dolor…,
ser fiel a tu corazón:
única y verdadera condición
que impide arrepentimiento total.

Advertir causa y efecto, no es casual,
es el premio de la Vida a lo vivido,
que de gozo y conformidad
colmarán siempre a tu espíritu.

SISI COLOMINA

Quién era Nitza Villapol



Foto cortesía de Sisi Colomina



Nitza Villapol fue una mujer que nació en los Estados Unidos de América el 20 de noviembre de 1923, en la ciudad de Nueva York, y murió el 19 de octubre en La Habana, Cuba. Una mujer que, a 20 años de su desaparición física, muchos cubanos recuerdan, y los que la conocieron y vieron por televisión dirán: "Ah, la cocinera, la de *Cocina al minuto*".

Las generaciones que no alcanzaron a verla conocen su nombre, lo repiten y muchas veces lo utilizan para autodenominarse. Entre otras razones, saben de ella por un libro de recetas que conserva su mamá, una tía, el vecino, un amigo o su abuela. Se ha convertido en el nombre que le asignan al que asume la voz cantante en la cocina —de ordena y mando— por lo que sabe o por el dominio de la receta que se va a hacer; o para recalcar su título de cocinera o cocinero doméstico, su actividad sistemática y que ese espacio hogareño es su escenario habitual; o porque en una reunión entre amigos hable de cocina, aporte argumentos y conocimientos de nutrición, consejos y soluciones culinarias. Estos son algunos de los tantos y tantos paralelismos comparativos. ¡Ah!, y el nombre de Margot —la "mano derecha de Nitza"— le corresponde al que ayude, sin importar que sea hombre o mujer.

Nitza y Margot son los nombres de dos grandes personalidades de la cultura cubana unidos por la historia y por un quehacer y que los nativos de la isla de Cuba han convertido en dos personajes del mundo culinario.

Lógicamente, una mujer que estuvo 44 años ininterrumpidos dando recetas y enseñando a cocinar por televisión tenía que ser una cocinera, pero realmente no era así, porque como ella misma declaraba no sabía cocinar ni le gustaba la cocina.

¿Quién era en verdad Nitza Villapol, esa mujer que estaba detrás de las cámaras de la televisión dándole fama a un programa cuyo nombre también ella había creado? Ese nombre que era lo primero que aparecía en la pantalla chica y que repetía el narrador al escucharse la también

famosa melodía de la presentación y la despedida. Ese nombre que anunciaba la propia Nitza una vez terminados los créditos, una y otra vez, primero diario y después semanal, pero miles de veces durante los más de 44 años al "aire" en su inolvidable eslogan: "Muy buenas tardes (o buenos días, según el horario), amigos televidentes, como siempre, con ustedes, una vez más, *Cocina al minuto*, con recetas fáciles y rápidas de hacer. Hoy vamos a hacer…", y con el que también tituló sus libros: *Cocina al minuto*.

A más de medio siglo transcurrido —exactamente 70 años— de la aparición pública de Nitza Villapol en su programa *Cocina al minuto*, podemos decir que fue una mujer excepcional e irrepetible, una figura para trascender en el tiempo, no solo por el legado escrito que dejó publicado y la enseñanza que inculcó masivamente a varias generaciones a través de los medios audiovisuales y escritos, sino por la manera sabia, inteligente y certera que usó para lograr tal empeño.

Nitza Villapol estableció pautas para la realización de los programas de cocina que tan comunes, atractivos, educativos y entretenidos nos resultan hoy al verlos en la pantalla grande o pequeña. Dominó la fórmula del éxito para este tipo de espectáculo en televisión al que ya estamos tan acostumbrados, pero que, cuando surgió el fenómeno tecnológico, resultaba un acierto total lograr: primero, su realización y después, su aceptación y sostenibilidad.

Intentemos subirnos a la máquina del tiempo y ubiquémonos en 1948, cuando surge y se transmite por primera vez *Cocina al minuto*.

¿Cómo eran los equipos de recepción de la imagen? Grandes artefactos poco manipulables y, además, no existían la grabación y edición posterior, sino que era en vivo; es decir, al mismo tiempo que se filmaba, se transmitía. ¡Ah!, y primero todo era filmado en blanco y negro, porque solo años más tarde es que surge la televisión a color.

¿Cómo era entonces hacer una receta de cocina en vivo, en tiempo real, para Nitza Villapol, con tan solo trece minutos que duraba el programa *Cocina al minuto* —pues un minuto era para la presentación y otro para la despedida—? Pero, además, sin guion: "Jamás hice un guion ni lo haré", confesaría.

Aunque haya obtenido su título de maestra de Economía, Arte y Ciencias Domésticas de la Escuela del Hogar en 1940 y de doctora en Pedagogía en la Universidad de La Habana, y declarara en una entrevista que se le hiciera en su propia casa, ya retirada del medio, que quería que la recordaran como una maestra, Nitza Villapol puede ser catalogada como una artista, una creadora de los medios audiovisuales: directora, escritora, locutora y conductora de su propio programa televisivo.

Más de 44 años en pantalla es un gran record de permanencia y para lo que se necesita algo más que el dominio y el conocimiento: "ángel y carisma", como le dijera Gaspar Pumarejo, dueño de la televisora. La duración de su programa y su teleaudiencia se debió no solo a la demanda de quienes en el hogar tenían la responsabilidad de asumir la cocina diariamente o de

manera eventual, sino también de quienes se familiarizaron primero con su presencia siendo niños para luego seguirla ya de adultos, pues permanecían atentos mirándola y escuchándola cuando aparecía en la pantalla de sus televisores, ya que como dijera en una ocasión el periodista y amigo Alfonso Roque al referirse a ella: "…nos habló de los sofritos y los caldos como quien narra una novela de amor o declama un poema…".

Sus *ratings* de teleaudiencia no estuvieron condicionados por la inexistencia de otro programa de su tipo después de 1961, como pudieran aludir muchos, pues, entre 1948 y hasta esa fecha surgieron otros que se fueron retirando después de 1960 ante la nueva situación política del país, la cual demandaba otras exigencias personales y diferentes retos profesionales que Nitza, valientemente, asumió en su magisterio. Como ella misma declarara, supo cuál era su papel desde el día en que aceptó trabajar en la televisión: enseñar, "… y convertí la televisión en un aula grande".

Tele Hogar, iniciado el 31 de diciembre de 1947, ya había desaparecido años antes. Y, aun cuando una de sus presentadoras había sido maestra de Dietética y Nutrición de la propia Nitza, según Margot Bacallao Villaverde —(1921-2016), auxiliar primero de ese programa y después de *Cocina al minuto*— Nitza lo derribó competitivamente y su programa se quedó siendo el único de su tipo en la emisora comercialmente llamada *Unión Radio Televisión.* Esta emisora había iniciado sus transmisiones en la temporada beisbolera de noviembre-diciembre de 1947, al transmitir la pelota desde el mismo estadio deportivo Latinoamericano del municipio Cerro, en la capital habanera, por control remoto.

En el medio culinario, Nitza publicó miles de recetas de cocina, escritos sobre nutrición, hábitos culinarios y consejos generales en libros, periódicos y revistas como *Romances*, *Mujeres*, *Cuba Internacional* y *Bohemia*; en esta última mantuvo una sección semanal desde 1960 hasta su muerte. Vale destacar el artículo que escribió para la Unesco, nombrado "Hábitos alimentarios africanos en América Latina", que apareció en el libro *África en América*, en el año 1977. Publicado en varios idiomas, el libró constó de 17 capítulos, cada uno hecho por encargo de esa institución en cumplimiento de los acuerdos de su 14a. reunión, realizada en París en 1966, y del cual fue su relator Manuel Moreno Fraginals.

Muchos han hablado y escrito sobre ella y su trabajo: periodistas, nutricionistas, cocineros y líderes, entre otros, todos con diversos criterios. Sobre ella quedan muchas cosas que decir y algunas por contradecir. Pero, lo que mejor la define es el hecho de que, aun después de haber desaparecido físicamente, su obra continúe siendo una fuente de la que varias generaciones siguen bebiendo, satisfaciendo con ella no solo el paladar sino hasta el éxito profesional y comercial.

En 1991, el reconocido periodista argentino Andrés Oppennheimer la entrevista en su casa y, en 1992, la editorial Javier Vergara Editor S.A. publica su libro *La Hora final de Castro. La historia secreta detrás de la inminente caída del comunismo,* como resultado de las entrevistas a

diversas personalidades durante su estancia de seis meses en Cuba. Un libro que, a 28 años de la situación que describe y que estaba sucediendo en Cuba en ese momento, resulta un acierto periodístico. Primero, por las anotaciones, descripciones y narraciones del momento, pues poco se ha escrito de esos años en la isla conocidos como "Periodo especial" y de cuántos intentos hicieron los cubanos por su supervivencia. Segundo, por la aseveración que plasma respecto a la labor de Nitza Villapol que, a su decir, "tenía el segundo empleo más difícil de Cuba. Era una profesora de cocina por televisión en un país que no tenía qué comer. Su programa semanal *Cocina al minuto* era una institución en Cuba… ¿Cuánto tiempo más podía continuar Villapol inventando recetas de papas?" En 1993 cierran el programa *Cocina al minuto*, quizás cuando Nitza más lo necesitaba. Con el fallecimiento de su madre Juana María, en 1992, estaba perdiendo las dos mayores razones de su vida. Sobre esta fecha también, viaja por primera vez a Cuba la reconocida monja chef católica italo-canadiense sor Angele Rizzardo para condecorar a Nitza Villapol con la distinción El tenedor de oro.

Creo que ambos sucesos no fueron fortuitos. Aunque, sin menospreciar todos los reconocimientos y distinciones que haya recibido la catalogada como la "maestra de la cocina cubana", el mayor de todos es el que continúan haciéndole cinco generaciones de cubanos degustando de sus recetas y sus consejos culinarios.

Su obra, en general, es el resultado de estudios científicos avalados por cursos sobre Dietética y Nutrición en dos universidades, la de La Habana, Cuba y la de Londres, en la década de 1950; de Economía Doméstica y Artes Manuales en la de Ibadán, Nigeria; y de varios posgrados ofrecidos por la FAO, la OMS y la Unicef sobre la ciencia de los alimentos y nutrición aplicada, por mencionar algunos.

Esta cuarta compilación que realizo tiene la característica de que se presenta por primera vez en dos tomos, con la intención de brindar al público interesado una mayor información de su vida, sus textos y sus recetas (y aun así, estas últimas no aparecen relacionadas en su totalidad).

Durante 15 años, primero junto a Marcos E. López González — su hijo adoptivo y heredero testamentario— como esposa y compañera, hasta su deceso el 24 de abril de 2016, y después como heredera universal de ambos, me he dedicado al rescate, estudio, reconocimiento y extensión del patrimonio intelectual legado por esta gran mujer.

En este libro aparecen las "Sopas", "Aves", "Pescados", "Ensaladas y aliños", "Viandas, hortalizas y otros vegetales" y "Salsas"; en el segundo encontraremos los "Potajes y guisos", "Mariscos", "Huevos", todo lo "Frito", "Sándwiches y bocaditos" y algunas "Bebidas" emblemáticas de nuestra cultura.

En el segundo tomo, se abordarán diversos contenidos de capítulos ya presentados en este primero y algunos temas nuevos, así como una breve reseña de su vida. Por ejemplo, en el segundo tomo, del capítulo "Cereales" —que en este primer volumen trata del arroz y el maíz— abordaremos el trigo y las pastas; de las "Carnes" —que aquí se trata la de res—, se abordarán

las de puerco, carnero y los embutidos; y de los “Postres” encontrarán los dulces con harina de trigo, pastelería, *cake*, panes, galleticas, postres helados, etcétera, cuando en este primer volumen presentamos únicamente algunos dulces caseros.

SISI COLOMINA

Cocina al minuto:

un título y su historia



Nueva York, siglo XX, período de 1923 a 1934, barrio de Manhattan: residencia del matrimonio de Francisco Villapol y Juana María Andiarena y espacio de acogida para amigos como el escritor Pablo de la Torriente Brau y cubanos protagonistas de las luchas en la isla contra el gobierno de Gerardo Machado. Escenario del papel que en la sociedad moderna interpretaría, en años venideros, la mujer.

—¡*Juana María cocina al minuto!* —decían todos los acogidos cuando, al llegar del trabajo, Juana María corría a la cocina para prepararles algo de comida en cuestión de minutos.

Así contaba la propia Nitza Villapol esta vivencia de su madre y amigos en aquel apartamento de Nueva York. Hecho que quedó fijado de tal manera en su mente de niña que, cuando le propone al señor Gaspar Pumarejo realizar un programa de televisión sobre la Escuela del Hogar —por ser el tema que dominaba en su magisterio— y este le encomienda la tarea de que sea uno de cocina, ella decide nombrarlo de la misma manera que lo hacían aquellos amigos de sus padres: *Cocina al minuto.*

Juana María seguiría siendo la protagonista del suceso; primero del nombre y luego de las recetas y su confección, pues, para Nitza, la cocina distaba mucho de sus intereses. Juana María la alentó y apoyó porque sabía cuál era su meta, y este era el medio que más rápido le facilitaría conseguir el auto que tanto necesitaba para paliar lo dificultosa que le resultaba su claudicación, una secuela de la polio que había sufrido cuando niña. Ambas estaban conscientes de la responsabilidad que implicaba asumir esta tarea, la cual no demoraría en convertirse para Nitza en la segunda y más larga carrera de su vida.

Surge así, el 23 de diciembre de 1948, el programa de televisión *Cocina al minuto*, en la entonces Unión Radio Televisión, que sería también conocida como Televisión Nacional, CMBF, Canal 4 o Canal Habana, pero siempre con sede en San Miguel, núm. 1163, entre Mazón

y Ronda, Centro Habana, municipio de la capital habanera de la República de Cuba. El programa televisivo que, de manera ininterrumpida, tuvo, por muchos años, el tiempo de mayor duración en la pantalla a nivel mundial (44 años), en el mismo país, en el mismo estudio de televisión y con la misma directora, escritora y conductora: Nitza Villapol. Con el principal objetivo de ayudar a la mujer trabajadora y ama de casa en las labores culinarias, para que así pudiera cumplir con todas las exigencias de una sociedad moderna que aclamaría su integración plena —suceso que avizoró en su propio hogar en la ciudad de Nueva York—, se transmitió diariamente hasta la década del 60, cuando pasó a hacerse semanal hasta desaparecer definitivamente en 1993.

En 1950, en Cuba, aparece el primer libro *Cocina al minuto*, que será también el título de su primera colección literaria, complementaria de lo que ya había sobrepasado las fronteras de ser una meta para convertirse en un proyecto con más objetivos, mucho más ambiciosos, como el de transmitir conocimientos culinarios al público en general. Se imprimió en los talleres La Habanera, en la calle Mercaderes 208, en La Habana. Allí también imprimió las dos siguientes ediciones de 1952 y 1954, siendo esta última la primera de varias más editadas por Martha Martínez. Vale destacar que, hasta esta tercera edición, sus libros fueron ilustrados por el artista plástico Mario Masvidal. A partir de la edición de 1956, se incorpora otro importante pintor de la vanguardia cubana como ilustrador: Raúl Martínez y se imprime en los talleres de Roger A. Queralt-Artes Gráficas, ubicados en la calle 25, núm. 228, Vedado, La Habana. Hasta la edición de 1962, se mantiene cada dos años —y una especial en 1959— la salida de este título de manera ininterrumpida, con las mismas características: cubierta en cartoné especial (pasta), cada edición en un color diferente, con la tipografía del título impresa en caliente y una sobrecubierta en cromo dibujada e impresa a cuatro colores.

A decir de la mayor parte de las mujeres de esa época, el libro *Cocina al minuto*, de Nitza Villapol, sería el regalo de las madres para las jóvenes desposadas de la casa, quienes, convertidas en abuelas y bisabuelas hoy, recuerdan a Nitza con agradecimiento, admiración y cariño.

No va a ser sino hasta 1980 que aparece en la palestra pública nuevamente este título, lanzado por la editorial Orbe de La Habana, con una encuadernación en cartoné de papel, impresa a cuatro colores sobre cromo mate y con 416 páginas.

En 1981, esta misma editorial publica una nueva edición con 251 páginas, con una encuadernación en rústica *flexiback*, impresa a cuatro colores en tiro sobre cartulina cromada mate que, en el año 2005, la editorial Científico-Técnica relanza en una nueva reimpresión en el marco de la Feria Internacional del Libro de La Habana, distinguiéndose por el récord de 60 000 ejemplares vendidos en todo el país.

En 1988, la editorial Oriente realiza una nueva edición del libro de 1980 de la editorial Orbe, pero en rústica *flexiback*, impresa a cuatro colores en tiro, igualmente en cromo mate, con 385

páginas.

Cocina al minuto resulta un título tan conocido que ha tenido muchas ediciones piratas en distintos momentos, todas copias de la edición del año 1959.

Cocina al minuto, a más de medio siglo de haber sido concebido por su creadora, es más que el título de un programa de televisión educativo y de una colección de libros editados por muchos años. Es un tratado para cualquier persona, es una fórmula para obtener correctos hábitos alimentarios, es un manual de consulta para el que no sabe cocinar y se proponga elaborar una receta, pues si se guía exactamente por las medidas y procedimiento que se explican, la logrará.

Cocina al minuto, para la comunidad cubana de dentro y fuera de la isla, constituye, no solamente un manual técnico que evolucionó junto con los estudios de su autora hacia la formación de cómo alcanzar mejores hábitos alimentarios, sino también un manual de sostenibilidad de la tradición culinaria de todo un pueblo, tanto para tiempos de abundancia como de escasez de ingredientes o de la variedad de los alimentos. Es un manual que proporciona soluciones para comer y mantener lo propio, en la medida en que sea posible para su lector, dondequiera que esté o según la situación particular que tenga dentro de la isla, que incide directamente en la alimentación diaria de cada familia cubana, atendiendo a disímiles factores como el suministro y distribución de alimentos, el acceso a las dos monedas que circulan en el país, pero, sobre todo, a los miembros del hogar y su particular economía.

Es por todas estas razones que, publicar los libros de tan significante maestra, constituye siempre un deber, por ser una solución imperiosa y para extender su conocimiento a otras comunidades de habla hispana; un lujo que ahora nos brinda Penguin Random House Grupo Editorial que aprovecho para reconocer públicamente y ofrecerle mi agradecimiento como poseedora de este legado.

SISI COLOMINA

Costumbres en la mesa



Buena parte del placer que proporcionan los alimentos que necesitamos para nuestra salud depende, sin duda, de la forma en que son presentados y del ambiente que los rodea. Esto puede ser tan importante como la comida misma, desde el punto de vista psicológico.

Lo principal es la limpieza, así como la presentación de la mesa. Todos los elementos que se colocan sobre ella no tienen que “hacer juego” si están combinados con gusto. Para adornar con flores, estas pueden ser frescas o artificiales, bonitas y limpias. Es preferible no adornar la mesa o emplear una planta pequeña, hojas, frutas o vegetales frescos, antes que usar flores naturales ya marchitas o artificiales viejas, desteñidas y cubiertas de polvo o envueltas en celofán.

Los filos de los cuchillos se colocan hacia dentro, como si miraran al plato, en tanto que la parte cóncava de las cucharas, así como las puntas de los tenedores quedan hacia arriba. Esta forma varía y en algunos países se acostumbra a ponerlos hacia abajo.

La servilleta se puede colocar sobre el plato o a la izquierda cuando la mesa aparece ya servida con un primer plato. Al sentarse, desdóblela y colóquela sobre sus muslos. Úsela antes y después de beber líquidos, para secarse los labios. Cuando termine de comer, colóquela de nuevo sobre la mesa, preferiblemente a la derecha del plato y sin volver a doblarla. Si es de papel, úsela del mismo modo y luego colóquela sobre la mesa sin estrujarla. Los niños mas pequeños, los enfermos y los ancianos pueden usar la servilleta sostenida a una prenda de vestir o alrededor del cuello.

La forma de usar los cubiertos, cuando se emplean para comer, es variable: cambiarlos de mano o cruzarlos “a la americana” puede ser tan correcto como sostener siempre el tenedor en una mano y el cuchillo en la otra, “a la europea”. Esta última forma permite utilizar el cuchillo para empujar los alimentos, si es necesario. Cuando los termine de usar, coloque el cuchillo y el tenedor encima del plato y uno al lado del otro; el tenedor con las puntas hacia arriba y el

cuchillo con el filo hacia adentro, ambos al centro del plato o hacia un lado de este, pero no cruzados, ni apoyados a los lados del plato.

Tanto los hábitos de comportamiento en la mesa como los alimentarios son muy diversos y sin duda hay más de una forma de hacer las cosas bien. Posiblemente lo mejor es atender el refrán que dice “allí donde fueres haz lo que vieres” y actuar con naturalidad. Las costumbres se suelen adquirir durante la infancia y la adolescencia. Si las nuestras son diferentes a las de otras personas, no debemos concederle más importancia de la que en realidad tienen, son solo eso…, costumbres que pueden variar mucho de un lugar a otro. Disfrute la comida y la agradable compañía. No se mortifique por algo que usted crea haber hecho mal. Sea como es usted, pues a fin de cuentas, es siempre lo mejor.

No obstante, como “saber no ocupa lugar”, a usted le puede interesar conocer que: vaciar los restos de los platos ante la vista de los demás en la mesa, para luego entongarlos y llevarlos a la cocina; empujar los platos hacia delante en la mesa, cuando estamos en un lugar público donde hay personal que la atiende; hablar con la boca llena; soplar los alimentos que están calientes; masticar con la boca abierta; comer demasiado rápido; servirnos azúcar u otro alimento con un cubierto ya usado; estirar desmedidamente el brazo para alcanzar algo que está muy lejos, en lugar de pedirlo a quien esté mas cerca de él; mojar el pan, la galleta y otros alimentos similares en la leche, sopa u otros líquidos, o desbaratarlos para echarlos dentro; untar de una sola vez todo el pan o la galleta con mantequilla, queso crema o mermelada, para luego comerlos a mordiscos; cortar el pan individual con el cuchillo en lugar de partirlo con la mano; inclinar hacia uno el plato o pozuelo y no hacerlo en sentido inverso, moviendo en esa misma dirección la cuchara para tomar el último poco de sopa u otro alimento líquido; sostener la copa por el pie y no por la parte que contiene líquido, o la taza por otro lugar que no sea el asa cuando la tiene, así como dejar estirado el dedo anular y el meñique cuando sostenemos una copa, vaso o taza y gesticular con los cubiertos en la mano mientras comemos, se suelen considerar en muchas partes del mundo costumbres incorrectas.

En una mesa formal, donde hay varios tenedores y cucharas, si usted tiene dudas sobre cuál cubierto debe usar para cada alimento, empiece siempre por aquel que está mas lejos del plato. El tenedor para coctel de pescado y de mariscos es el más pequeño (tiene solo 3 dientes), estará al lado de las cucharas y es el primero que se usa cuando la comida comienza con uno de estos alimentos.

El cuchillo pequeño, que está sobre el plato del pan, es el que debe emplearse para untar la mantequilla y no el grande de cortar los alimentos. El tenedor o la cuchara para el postre, así como la cucharita del café, no estarán en la mesa, sino que se traerán al servir estos alimentos. Salvo el vino, que lo bebe primero el anfitrión, es a la persona de mayor edad o jerarquía a quien se le sirve primero.

Los accidentes que puedan ocurrir en la mesa acéptelos con naturalidad, sin alterar, por una

copa derramada o un cubierto que se cae al suelo, el ambiente tranquilo y agradable necesario en todo comedor.

La higiene de cuanto rodea a nuestros alimentos incluye, por extensión, la de nuestra persona. Desde la antigüedad el hombre comprendió la necesidad de asearse antes de ingerir alimentos, como se puede apreciar en la historia de algunas liturgias religiosas. Peinarse, lavarse las manos y la cara; quitarse el delantal o la ropa de trabajo cuando estén tan sucios que puedan molestar a quienes nos acompañan a la mesa, son costumbres casi universales que siempre hacen más agradables los momentos de reposo que disfrutamos mientras reponemos la energía y nuestra capacidad de trabajo con la ayuda de alguna comida.

Los problemas laborales, la música exageradamente ruidosa o la conversación en voz alta, las diferencias de criterio en cuanto a cuestiones hogareñas y hasta la formación de mejores hábitos de conducta en los menores de la familia —si es que esto no se puede realizar en forma discreta y agradable— son asuntos que no deben llegar a la mesa. Por sencilla que sea una comida, si el ambiente es limpio y tranquilo y los alimentos están bien preparados y balanceados, siempre será agradable.

Las combinaciones de alimentos que ofrecemos a continuación constituyen ejemplos de comidas balanceadas. Los números que aparecen entre los paréntesis indican a qué grupo o grupos pertenecen los alimentos.

Observe que en cada combinación aparecen alimentos de los grupos básicos:

Energéticos (1) Constructores (2) Reguladores (3)

Combinación I
Potaje de frijoles (2)
Ensalada de col, pepino y zanahoria (3)
Pan (1)
Leche o yogur (2)

Combinación II
Arroz con pollo (1, 2)
Ensalada de tomates maduros (3)
Pan y mantequilla (1)
Flan (1, 2)

Combinación III
Pescado asado (2)

Puré de papas (1)
Ensalada de berros (3)
Pan y mantequilla (1)
Melón de agua (3)

Combinación IV
Harina de maíz (1)
Huevo frito (1, 2)
Ensalada de aguacate (3)
Galletas (1)
Dulce con queso (1, 2)

Combinación V
Albóndigas entomatadas (2)
Arroz blanco (1)
Ensalada de calabaza y habichuelas (3)
Galletas (1)
Piña fresca (3)

Combinación VI
Pizza con queso y embutido (1, 2)
Ensalada de pepinos y col cruda (3)
Cerveza (1)

Combinación VII
Hamburguesa o perro caliente en un pan (1, 2)
Jugo de frutas, vegetal o fruta fresca (3)

Combinación VIII
Emparedado o bocadito de queso (1, 2)
Ensalada de vegetales mixtos (puede ser colocada dentro del pan) (3)
Leche o yogur (2)

Balancear las comidas significa incluir en cada una de ellas alimentos de los tres grupos básicos, para asegurar que todas las funciones que debe realizar nuestra alimentación se cumplan y así disfrutar de mejor salud.

Algunos platos, porque son compuestos, incluyen alimentos de dos o más grupos. En ese caso,

el menú puede ser más simple en su elaboración, pero no por eso menos nutritivo.

Cómo medir los ingredientes



Los libros antiguos daban las recetas por poquitos o pizcas y usaban cualquier jarro, taza, cuchara o cucharón para medir. Todavía, hoy día, numerosas personas cocinan así y lo hacen muy bien. Pero aprender a ojo de buen cubero requiere tiempo, paciencia e ingredientes. Y a veces tenemos que hacer las cosas varias veces hasta que salen bien. En la actualidad nada de esto es necesario: medidas y recetas probadas permiten cocinar, aunque no se posea una gran experiencia. Por eso, por su importancia, dediquemos nuestra atención a las medidas.

Generalmente, en nuestro país, las recetas caseras se dan por tazas, cucharadas y cucharaditas. Pero todas las tazas, cucharas o cucharitas no tienen el mismo tamaño. ¿Cómo podemos saber cuál es la medida correcta cuando no tenemos tazas y cucharas de medida? Una taza de medida equivale a 8 onzas líquidas. En el hogar, a veces tenemos algún recipiente con capacidad para esa cantidad. Por ejemplo, el envase de la lata de leche condensada, menos un dedo para quedar llena, equivale aproximadamente a 1 taza de medida. La lata, llena hasta el mismo borde equivale a unas 10 onzas o, lo que es igual, 1¼ tazas. Aunque hay latas que tienen una capacidad de $1\frac{1}{3}$ tazas. Los biberones graduados en onzas que se usan para niños también pueden servir para sustituir la taza de 8 onzas que se usa para medir. A veces las recetas no requieren una taza entera y solo tenemos que usar la mitad, la tercera o la cuarta parte. En ese caso, la medida se expresa así, y equivale a:

¼ de taza	2 onzas	4 cucharadas
½ taza	4 onzas	8 cucharadas
¾ de taza	6 onzas	12 cucharadas
$\frac{1}{3}$ de taza	3 onzas	5 cucharadas

	aproximadamente	más 1 cucharadita

Algunos ingredientes como la sal se miden por cucharadas y cucharaditas. También es posible saber aproximadamente cuánto miden las cucharas y cucharitas, por ejemplo, 1 cucharada de medida es igual a 0.5 onzas líquidas y 1 cucharadita de medida es igual a 0.16 onzas líquidas, por lo que 1 cucharada equivale, aproximadamente, a 3 cucharaditas. Al principio, quizás parezca difícil cocinar por medidas y puede interpretarse erróneamente como una bobería y una pérdida de tiempo. Sin embargo, cuando se adquiere el hábito de medir y se aplica a la cocina una receta probada, todo resulta más fácil, se aprovechan mejor los ingredientes y se evitan desperdicios innecesarios. Si existe la posibilidad de usar como medida una jeringuilla, la misma que se emplea para poner inyecciones, con ella se puede saber cuál de las cucharas o cucharitas tiene más o menos la misma capacidad de la cuchara y cucharita de medida. Si no hay jeringuilla, se puede medir con un biberón marcado en onzas y cumple la misma función. Esta tabla puede ser útil:

1 onza	1/8 de taza	2 cucharadas
2 onzas	¼ de taza	4 cucharadas
4 onzas	½ taza	8 cucharadas
6 onzas	¾ de taza	12 cucharadas
8 onzas	1 taza	16 cucharadas

Los ingredientes sólidos varían con relación al peso y medida. Por ejemplo: 1 libra de mantequilla equivale a 2 tazas, mientras que 1 libra de harina equivale aproximadamente a 4 tazas. Cuando la mantequilla viene cortada en piezas de ¼ o de 1 libra, le será fácil usarla sin medir si tiene en cuenta lo siguiente:

1/8 libra de mantequilla	¼ taza	4 cucharadas
¼ libra de mantequilla	½ taza	8 cucharadas
½ libra de mantequilla	1 taza	16 cucharadas

Para medir harina, ciérnala siempre antes. Échela en la taza o recipiente de medida sin golpear ni sacudirla. Los demás ingredientes sólidos como el azúcar, la sal, las especias molidas, el bicarbonato, etc., deben medirse del mismo modo. No hay que cernirlos, pero sí cuidar que no

tengan pelotas, como sucede a veces con el azúcar y la sal; si esto ocurriera, desbarátelas antes de medir.

El azúcar prieta y las grasas sólidas como mantequilla y manteca son algunos de los ingredientes que se miden apretando firmemente en la taza. Las migas de pan fresco deben medirse apretándolas ligeramente en la taza.

Los ingredientes líquidos se miden llenando la taza hasta la medida deseada. Para obtener una medida real, es necesario que la taza esté sobre una superficie nivelada y mirarla desde ese nivel, porque si se observa desde arriba o se levanta la taza hasta nuestra vista, la medida puede ser inexacta. Las grasas líquidas como el aceite o la mantequilla derretida se miden de este modo.

Cómo aumentar o disminuir una receta

Para reducir una receta a la mitad, use exactamente el 50 % de todos los ingredientes. Si la receta completa requiere solo el empleo de 1 huevo o un número impar de ellos, para reducirlo bátalo, mídalo por cucharaditas y use la mitad. Para hacer la mitad de las recetas de *cake*, pasteles, etc., debe seleccionarse moldes más pequeños en proporción a esa cantidad, para que el tiempo y la temperatura de horneo sean iguales. Si se usa el mismo tamaño de molde para la mitad de la receta, el tiempo de horneo será aproximadamente la mitad, pero esto no siempre es recomendable, ni asegura los mejores resultados. Lo mejor es utilizar un molde más chico. Para duplicar la receta use exactamente el doble de todos los ingredientes y proceda del mismo modo. Si se trata de *cake* o panetelas deberán usarse, para más seguridad, 2 moldes del tamaño que indica la receta; pero si se desea, podrá usarse uno que tenga aproximadamente el doble de esa capacidad, cuidando el tiempo del horneo, que será entonces mayor y muy variable, de acuerdo con las características del molde.

Al preparar recetas con piezas enteras de pescados, carnes o aves horneadas en grandes cantidades, debe calcularse un mayor tiempo de cocción. Si se cortan en las porciones señaladas en la receta original y se emplea una cacerola adecuada, el tiempo será aproximadamente el mismo.

Para comenzar, les recomendamos que usen en cada receta las cantidades indicadas. Les aconsejamos no duplicar o triplicar una receta la primera vez que usted la pruebe. La cocina en cantidades mayores requiere ligeras modificaciones de condimentos y tiempos de cocción, además de condiciones apropiadas en cuanto a utensilios y refrigeración. La mayoría de las recetas que aparecen en este libro han sido calculadas para condiciones domésticas.

La olla de presión

La economía es doble cuando se usa una olla de presión. Los alimentos se cocinan más rápido y esto ahorra combustible y tiempo de permanencia en la cocina. Sin embargo, muchos limitan el uso de la olla de presión a cocinar frijoles y sopas. Si usted sigue cuidadosamente las instrucciones y tablas de tiempo, observará que cocinar en la olla de presión es cosa fácil.

Puede usarla con gran éxito en la confección de muchos postres criollos que antiguamente se cocinaban en cazuelas de cobre. Úsela para hacer dulces que requieran largo tiempo de cocción a fuego lento. En este caso, el fondo doble de la olla sustituye perfectamente el de las vasijas de cobre que usaban nuestras abuelas para hacer los dulces de leche, yemitas, boniatillo, pasta de mango y guayaba. Para hacerlos, use la olla como una cazuela corriente, sin ponerle la tapa de presión. Así, a fuego lento y moviendo el dulce constantemente con una paleta, no se pega en el fondo.

La olla también puede usarse como esterilizadora para los pomos y biberones del bebito. Basta poner una parrilla dentro de la olla y echar 1 taza de agua, luego colocar los pomos y poner los biberones dentro de un frasco o vaso tapado, cerrar la olla, dejar salir el vapor y hervir durante diez minutos. Después de esterilizados, los pomos y los biberones deben ser conservados en la olla, sin contacto con el aire hasta el momento de ser usados.

Como todos los utensilios de cocina, la olla de presión requiere de cuidados para rendir largos años de servicio y algunos muy sencillos para evitar accidentes. No llene nunca la olla hasta arriba, deje por lo menos una o dos pulgadas sin llenar. Cuando cocine frijoles, harina, sopa u otros alimentos espesos, llénela solo hasta las $^{2}/_{3}$ partes. Baje la candela cuando ya sienta el silbido de la olla y deje salir toda la presión antes de quitar la tapa, sin hacer fuerza para abrirla. Si está pegada, eso indica que todavía hay presión dentro y debe esperar para destaparla.

Mantenga el indicador de presión en un lugar seco. El mismo vapor de la válvula lo mantiene siempre limpio.

Después de cocinar, cuide que la tapa no permanezca cerca de una hornilla caliente, ya que puede quemar la zapatilla.

Guarde su olla limpia y bien seca con la tapa boca abajo. No la cierre herméticamente, pues se produce mal olor dentro.

Cuando cocine en ella, use un reloj para medir el tiempo y, si tiene un despertador, póngalo, porque es más seguro. No se distraiga en otros quehaceres mientras la olla está a la candela.

Tabla de tiempo y líquidos aproximados para cocinar en la olla de presión		
	Tiempo	*Cantidad de líquido*
Arroz blanco, amarillo	5 a 6 minutos	1 a 2 tazas por taza de arroz
Macarrones	5 a 10 minutos	3 tazas por taza de pasta
Frijoles	30 a 45 minutos	Suficiente para cubrirlos

Pollo asado o en fricasé	5 a 10 minutos	¼ a ½ taza por pollo
Pescado de masa blanca	5 a 10 minutos	½ a 1 taza por libra de masa
Sardina, machuelo, macarela o jurel	5 minutos a fuego alto o 1 hora a fuego lento	1 taza por cada 2 libras de pescado
Carne asada entera	20 a 30 minutos	½ taza por libra de carne
Carne asada en piezas	10 a 15 minutos	½ taza por libra de carne
Flanes y pudines	15 a 30 minutos	1 taza
Panqués	25 a 30 minutos	No requieren agua en la olla
Remolachas	10 a 20 minutos	1 taza por libra
Zanahorias	3 a 5 minutos	½ taza por libra
Habichuelas	2 a 3 minutos	½ taza por libra
Col y coliflor	3 a 5 minutos	½ taza por libra

Tabla de conversión de medidas	
Peso	
1 libra	16 onzas
1 libra	453,6 gramos
1 onza	28,35 gramos
¼ de libra	113,40 gramos
Temperatura	
Grados Fahrenheit (°F)	Grados Centígrados (°C) (aproximados)
32	0
100	37-38
200	93
212	100
250	121
300	148-149
325	162-163
350	176-177
375	190-191
400	204
425	218
450	232

475	246
500	260

Cereales

(arroz y maíz)

Los antiguos romanos creían deberle a Ceres, una de sus diosas, todo cuanto sabían sobre el cultivo de la tierra.

Cuenta la leyenda que ella transmitió esos conocimientos a la humanidad en señal de agradecimiento porque un hombre protegió a su hija. De su nombre se deriva la palabra "cereales", con la cual designamos genéricamente a un grupo de alimentos, y de ahí que, hasta nuestros días, Ceres constituya, para muchos pueblos, un símbolo de la agricultura.

A partir de la industrialización de los alimentos, este término se convirtió en los países con más desarrollo, y en algunas neocolonias, en el nombre común de alimentos ya preparados, casi siempre precocidos o listos para comer, como los destinados a los bebés, las hojuelas de maíz o la avena que se cocina en pocos minutos.

Los cereales son, realmente, el maíz, la avena, el arroz y el trigo. Así como todos los productos que con ellos se elaboran en forma de pastas alimenticias, pan, galletas y el trigo partido, que en Cuba llamamos, incorrectamente, arroz de trigo. Existen otras variedades de cereales como la cebada y el millo. Por lo general, los pueblos consumen, fundamentalmente, un solo cereal como alimento básico, y ese suele ser el que, de acuerdo con sus condiciones climatológicas, mejor pueden producir.

El maíz es un cereal oriundo de América, que aún hoy día constituye un alimento esencial para muchos pueblos latinoamericanos. En otros, especialmente en el área del Caribe, donde las poblaciones indígenas fueron casi totalmente exterminadas —como en Cuba—, se trajo fuerza de trabajo esclava para producir azúcar y así, junto con la colonia y la esclavitud vinieron otros alimentos. De ese modo, llegó a Cuba el arroz y también el trigo que trajeron los españoles. Por eso todavía le llamamos a la harina de trigo "harina de Castilla" en muchas zonas del país. La avena pudo haber sido traída en cantidades pequeñas por los españoles, especialmente los de

origen celta, pero su uso no parece haberse generalizado hasta la etapa seudorrepublicana, fundamentalmente en sectores minoritarios de la población que consumían productos importados de Estados Unidos de Norteamérica. Algunas personas la conocen, en Cuba y en otros países latinoamericanos, como “cuaker”, porque se dice que fue esa congregación religiosa, cuáqueros, la que en Estados Unidos comenzó a molerla, la convirtió en industria y le dio su nombre como marca de fábrica.

En la práctica diaria, el valor nutritivo de los cereales resulta intercambiable cuando no se consume siempre una misma clase. Pero si solo nos alimentamos con uno o dos cereales, es bueno conocer algo acerca de la diferencia que existe entre unos y otros.

Por su valor proteico, la avena es el mejor cereal; le siguen el trigo y el arroz, que, a pesar de pequeñas diferencias detectables a nivel de laboratorio, pueden considerarse equivalentes en cuanto a su valor para el consumo humano; el maíz, por su parte, es el cereal más pobre en proteínas, pero el único que proporciona vitamina A en su forma vegetal de caroteno. Algunas variedades de maíz son comparables al trigo y al arroz porque genéticamente se ha logrado mejorar su proteína. La diferencia que existe entre los cereales, en la práctica, no es importante cuando evitamos consumir siempre el mismo y variamos nuestras comidas para aprovechar lo que cada uno nos ofrece en la preparación de comidas balanceadas.

Arroz

El arroz, aunque ha formado parte de nuestras costumbres durante siglos, no es un alimento oriundo de Cuba ni de América, sino de Asia. Parece haber sido introducido en Cuba poco después de iniciada la trata de esclavos negros y la explotación de trabajadores chinos. En una comida balanceada, el arroz puede ser sustituido por otro cereal como el trigo, la avena o la harina de maíz. Como cualquier otro cereal, es preferible cocinar el arroz sin lavar y sin botar el agua, siempre que la calidad del mismo lo permita.

Existen muchas variedades y calidades distintas de arroz según el grano y es diferente también la proporción de granos partidos en cada uno de ellos. Todo esto influye en el arroz cocinado y listo para servir.

Los arroces pueden ser de grano largo o de grano redondo. Los arroces de grano largo son los que en Cuba se utilizan con preferencia para hacer arroz blanco y arroz amarillo desgranado.

De acuerdo con el gusto y paladar del cubano, el mejor arroz es el de grano largo, que tiene todos los granos enteros y que siempre se cocina desgranado. El arroz de grano redondo no desgrana, queda asopado y generalmente se usa para aquellos platos que no queremos comer desgranados como paellas, arroz con pollo o arroz con leche. Esta regla no es fija y con habilidad cualquier buen cocinero sabe desgranar un arroz redondo y asopar un arroz largo. Todo depende

de la proporción de agua por taza de arroz, el tipo de cazuela, especialmente la tapa empleada y el control del calor.

Todos los arroces pulidos, ya sean de grano redondo o largo, tienen el mismo valor nutritivo.

Algunos arroces han sido tratados especialmente para restituirles las vitaminas y minerales que pierde el arroz al pulirse. A este grupo pertenecen el arroz convertido y el arroz enriquecido. Estos arroces son más nutritivos que los arroces pulidos.

Arroz blanco

El arroz blanco desgranado, aunque es uno de los alimentos más fáciles de cocinar, resulta al mismo tiempo difícil de enseñar a preparar correctamente sin botarle el agua. Cada vez que cambia la calidad del arroz, lo más probable es que cambie la proporción de agua por taza de arroz.

Para que el arroz quede bien desgranado, hay algunos puntos importantes que debemos tener en cuenta.

Lo primero es que el arroz sea de buena calidad, que desgrane bien. Debe lavarse en el momento que se va a echar en el agua para cocinarlo, porque si se lava con anticipación absorbe humedad y queda asopado.

El método más seguro para cocinar arroz blanco desgranado es poner el arroz en la cacerola con el agua fría y la sal, y cuando ya el grano esté abierto y seco, añadir la grasa.

Hay muchas personas que prefieren poner al fuego primero el agua con la sal y cuando rompe el hervor, añadir el arroz. Pero con este método hay que tener cuidado de echar el arroz en el momento en que el agua empiece a hervir, para evitar que parte del agua se evapore, porque si no hay agua suficiente para que el grano de arroz se hinche, queda duro.

Cualquiera que sea la forma que usted prefiera para cocinar arroz puede ser correcta. Lo importante es que usted ponga la cantidad de agua suficiente, porque no se le debe botar nunca el agua al arroz.

La mayoría de los arroces se cocinan bien con esta proporción:

- 1½ tazas de agua
- 1 taza de arroz
- 1 cucharadita de sal

Si usted quiere determinar la proporción de agua que requiere un arroz que no conoce, cocine 1 taza de la variedad nueva con esa medida de agua. Si queda duro el grano, ábrale un hueco al centro del arroz que está en la cazuela y échele 1 tacita —de las de café— de agua, tápelo bien y

vuélvalo a cocinar. La próxima vez que lo cocine, aumente el agua desde el inicio. Si queda asopado, disminuya la medida de agua en el próximo arroz que cocine. Ese arroz asopado puede aprovecharlo para aumentar un arroz amarillo o hacer arroz con leche si tiene tiempo y arroz suficiente para cocinar una nueva cantidad.

Mientras se cocina, no debe revolverse, y menos con una cuchara. Si fuera necesario moverlo, hágalo con un tenedor de cocina, que tenga los dientes bien separados.

Las mejores cazuelas para cocinar el arroz son las llanas, de aluminio grueso, con una tapa que se ajuste bien a la cazuela. Muchas personas acostumbran a tapar el arroz con papel grueso para que no salga el vapor de agua que ayuda a cocinar el arroz. Pero si la tapa ajusta bien, esto no es necesario.

La temperatura de la hornilla eléctrica, la llama de gas o la cantidad de carbón que se utilice también es muy importante. El arroz debe tener buena candela hasta que empiece a hervir el agua, después una llama mediana será suficiente hasta que se hinche el grano y absorba el agua, entonces debe dejarse a fuego lento hasta que termine de secarse.

Para cocinarlo en olla de presión, eche todos los ingredientes: arroz, agua, sal, grasa u otros. Tápela sin ponerle la válvula y cocine el arroz durante 5 minutos a fuego vivo y 5 minutos más, aproximadamente, a fuego muy lento, sin destapar la olla.

Algunas recetas de arroz requieren un grano de arroz tostado o frito antes de añadirle el agua. Esto se hace tostando el arroz al horno o friéndolo hasta que el grano esté doradito. Este método es muy usado por algunas amas de casa que siempre tuestan o fríen el arroz antes de añadirle el líquido. Estos procedimientos pueden aplicarse a la mayoría de los platos de arroz si lo desea o cuando el arroz tiene mucho almidón.

El arroz frito en esta forma no debe confundirse con el arroz frito chino, que también aparece en este capítulo.

Para cocinarlo salteado crudo, eche la grasa en la cazuela o en la olla de presión, sofría ligeramente el arroz crudo en la grasa caliente antes de añadirle el agua y la sal, luego cocínelo con la proporción general indicada anteriormente.

En arrocera eléctrica eche todos los ingredientes, la propia olla se encargará de marcar el tiempo.

Arroces compuestos

El secreto fundamental para cocinar cualquiera de los arroces compuestos con pollo, pescado, carnes o mariscos y paellas reside en:

1. Usar las carnes crudas, no hervidas previamente.

2. Aprovechar los menudos de pollo, los recortes de pescado o carnes, así como los carapachos o conchas de mariscos para hacer el caldo que usará en el arroz.
3. Preferir una variedad de arroz redondo y remojarlo en agua un par de horas o más antes de añadirlo al caldo.
4. Sazonar el pollo, pescado o marisco crudo como si fuera a prepararlos asados o guisados en cazuela.
5. Condimentar el caldo y probarlo antes de añadirle el arroz. Debe quedar algo subido de condimentos antes de añadir el arroz para que no resulte desabrido después.
6. Debe añadir el vino o cerveza poco antes de agregar el arroz o, mejor, cuando el arroz ya está un poco cocinado. Esto depende de la calidad del vino, la cerveza y el arroz. Y lo más importante es servir el arroz acabado de hacer; cocinarlo sin dejar abrir demasiado el grano, aunque debe quedar cocinado, pero entero y blando; asopado o al estilo chorrera, sin empegotarse ni hecho puré.

Arroz frito



Más que una receta, el arroz frito es una forma de cocinar arroz con diferentes ingredientes de origen animal y vegetal, y de sazonarlo con determinados condimentos que le dan un color, olor y sabor característicos. No existe una sola forma de hacerlo ni se tiene necesariamente que preparar con los mismos ingredientes.

3 tazas de arroz
2½ tazas de agua
3 cucharadas de aceite
3 dientes de ajo
1 cucharadita de raíz de jengibre fresco o seco, rallado
2 tazas de col cruda cortada en hebras finas o retoños de frijoles frescos (frijolitos chinos)
1 libra de carne de cerdo ahumada, jamón, jamonada, butifarras, mariscos, pescado, etcétera
6 huevos cocinados en revoltillo o tortillas finitas
3 o 4 cucharadas de salsa de soya
2 tazas de cebollinos bien picaditos

Cocine el arroz sin sal, de modo que resulte bien desgranado, y déjelo enfriar bien; esto se puede hacer de un día para otro. Observe que el arroz se cocina sin sal ni grasa.

Si va a usar mariscos, pescado o pollo, cocínelos primero y luego córtelos en tiras finas o pedacitos. Lo mismo debe hacer con la carne de cerdo, jamón o jamonada y con los huevos si usted los prepara en forma de tortilla. Lave y limpie bien los frijolitos y cebollinos. Si no tiene

frijolitos, puede usar col cruda cortada en hebras y también otros vegetales como pimientos, pepinos, etcétera, cortados en tiras.

Caliente el aceite (para esta receta debe ser de maíz, maní, girasol, soya, etcétera, pues no tienen un sabor definido, y no aceite de oliva que, por tener un aroma y gusto característicos, cambia el sabor del arroz frito), sofría los dientes de ajo machacados y, cuando se empiecen a ver dorados, añada el arroz frío y comience a revolverlo hasta que usted observe que está caliente. Añádale poco a poco, mientras lo revuelve, todos los ingredientes, más o menos en el mismo orden en que aparecen en la receta. Si es posible, la raíz de jengibre se debe rallar directamente sobre el arroz y, siempre, lo último que se añade son los cebollinos. Sírvalo caliente, acompañado de salsa de soya adicional para que cada persona pueda añadirle más, a su gusto. *Da 8 raciones.*

Arroz salteado



Parecida al arroz frito, pero con diferentes ingredientes, esta es una receta sencilla, pero muy sabrosa. Puede hacerla con diferentes variedades de pescado fresco y también con pescado enlatado, salado, cocinado, etcétera. Modifique la cantidad de sal si fuera necesario, y si no tiene cebolla puede usar cebollinos, berro o ajo puerro picadito.

Arroz

- 2 cucharadas de grasa (aceite o manteca)
- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de sal

Pescado

- 1 cucharada de grasa (aceite o manteca)
- 1 taza de masa de pescado crudo
- ¼ de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta

Tortilla

- 1 cucharada de grasa (aceite o manteca)
- 3 huevos
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cebolla cruda

Salsa

- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de vinagre

Sofría el arroz crudo en la grasa caliente hasta que se empiece a ver doradito. Añádale el agua y la sal y cocínelo tapado hasta que el grano se ablande. Mientras tanto, sofría el pescado en la grasa junto con la sal y la pimienta. Bata los 3 huevos con la sal y prepare 3 tortillas finitas.

Corte las tortillas en tiritas y también la cebolla cruda. Écheselo todo al arroz. Tape la cazuela y prepare la salsa: derrita la cucharada de azúcar hasta que esté bien oscura, luego añádale el agua y vinagre y déjelo hervir hasta que el azúcar se disuelva. Échele la salsa al arroz, revuélvalo todo con un tenedor y sírvalo enseguida. *Da 6 raciones.*

Arroz frito con beicon[1] y huevos



6 tiras de beicon
2 tazas de arroz
2 dientes de ajo
3 tazas de agua
1 cucharada de sal
4 huevos duros

Fría el beicon hasta que esté tostado y suelte la grasa. Retire el beicon y, en esa grasa, dore los dientes de ajo; saque los ajos y fría en ella el arroz, revolviendo constantemente hasta que esté doradito. Añádale el agua y la sal y déjelo a fuego mediano hasta que esté cocinado, aproximadamente 30 minutos. Moldee el arroz y sírvalo cubierto de los huevos duros y el beicon frito picadito. *Da 6 raciones, aproximadamente.*

Pastel de arroz



1 libra de arroz
1 cucharada de grasa (aceite o manteca)
3 tazas de agua o caldo
1 cucharada de sal, aproximadamente
2 tazas de picadillo de pescado, carne, ave, etcétera sazonado de la manera que usted prefiera y como para rellenar cualquier tipo de empanada o pastel
3 huevos
½ cucharadita de sal

Igual que un pastel que se confecciona con masa de harina, el de arroz puede cortarse en tajadas y hacerse con diferentes rellenos. Una receta que sirve, además, para aprovechar el pescado u otro alimento.

Cocine el arroz con la grasa, agua o caldo y la sal indicada, de manera que resulte blando y

desgranado. Déjelo refrescar. Ponga en un molde de pastel engrasado con aceite o manteca la mitad del arroz cocinado y agregue encima el relleno de pescado, carne, ave, etcétera. Cúbralo con el resto del arroz, aplastándolo un poco con la espumadera o cuchara para que la superficie quede un poco prensada, a manera de pastel. Bata los huevos con la sal, viértalo todo encima del arroz y espere a que el huevo humedezca bien los ingredientes. Cocínelo en un horno moderado a 350 °F, durante 40 minutos aproximadamente o hasta que se vea doradito. Déjelo refrescar alrededor de 10 minutos antes de cortarlo. *Da 8 raciones.*

Arroz con jamón y quimbombó



1 libra de arroz
½ libra de jamón
½ libra de quimbombó
2 tazas de agua
3 limones
½ taza de aceite
1 cebolla
½ cucharadita de ajo en polvo
1 ají grande
1 lata de salsa de tomate
1 lata de pimientos morrones
2½ tazas de agua
½ taza de vino seco
1 cucharadita de vinagre
1 cucharadita de sal
1 cucharada de sazonador
¼ de cucharadita de pimienta

Corte el quimbombó en rueditas y remójelo en el agua con jugo de limón durante 20 minutos, aproximadamente.

Corte el jamón en cuadritos y pique la cebolla. Caliente el aceite, sofría en él los pedacitos de jamón con la cebolla, añádale el ají y dórelo un poco; añádale la salsa de tomate, los pimientos morrones molidos con su líquido, el vino seco, las 2½ tazas de agua, sal, sazonador, la pimienta y el arroz. Déjelo a fuego vivo hasta que rompa el hervor y después a fuego mediano hasta que el arroz esté blando, aproximadamente 30 minutos. *Da 6 raciones.*

Arroz con pescado y queso



2 tazas de arroz
3 tazas de caldo de pescado
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de sal

Picadillo

2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla cruda picadita
2 tazas de pescado crudo molido
1/8 de cucharadita de laurel molido o una hoja de laurel
¼ de libra de queso
2 cucharadas de salsa de tomate o Vita Nuova
2 cucharadas de vino seco
1½ cucharaditas de sal
1/8 de cucharadita de pimienta molida
3 cucharadas de cebolla o cebollinos picaditos

Cocine el arroz con el caldo, la mantequilla y la sal, del mismo modo que usted acostumbra a preparar el arroz blanco. Mientras se cocina el arroz, prepare en la sartén el picadillo de pescado. Sofría la cebolla en la mantequilla junto con el pescado y, mientras se cocina, desmenúcelo con la espumadera. Añádale el tomate, vino seco, sal, pimienta y laurel u otra especie, al gusto. Déjelo cocinar a fuego lento hasta que se vea seco.

Al momento de servir el arroz, mézclelo con el picadillo y el resto de la cebolla cruda o los cebollinos y el queso rallado, y sírvalo enseguida. *Da 6 raciones.*

Arroz con pescado a la jardinera



Con pescado —también con mariscos— combinan perfectamente los vegetales de nuestra tierra. De acuerdo con la época del año, usted puede variar los ingredientes de esta receta. Procure siempre una combinación de vegetales verdes y amarillos, además de tomates frescos picaditos: esto le da un aspecto muy apetitoso al arroz. Déjelo asopado preferiblemente, a la chorrera. No lo deje secar demasiado. Sírvalo en cuanto el arroz se ablande.

1 libra de pescado
2 tazas de arroz
2 cucharadas de grasa (aceite o manteca)
½ taza de cebolla picadita
3 dientes de ajo
2 cucharadas de perejil picadito
1 taza de tomate fresco picadito
2 zanahorias o mazorcas de maíz
1 macito de acelgas, berzas, espinacas, etcétera
1½ cucharadas de sal
¼ de cucharadita de pimienta molida
1 cucharadita de vinagre, limón o vino seco
3 tazas de caldo de pescado

Limpie el pescado y córtelo en pedazos o filetes. Use los espinazos, cabeza, piel, etc., para hacer el caldo. Sofría el pescado en la grasa caliente y añádale la cebolla, los ajos machacados y los

tomates; después, la zanahoria cortada en rueditas y las verduras picaditas. Sazónelo todo con sal, pimienta y vinagre, limón o vino seco. Rehóguelo 1 o 2 minutos más, agregue el caldo y cuando comience a hervir añada el arroz —ya limpio y lavado, si es necesario. Tápelo y déjelo cocinar alrededor de 30 minutos a fuego mediano o hasta que el grano de arroz se ablande. Sírvalo enseguida. *Da 8 raciones.*

Arroz con pescado a la oriental



1½ libras de filete de pescado
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de jugo de limón

Relleno

1 lata de bonito
1 huevo
¼ de cucharadita de sal
1 cucharadita de curri
1 cucharada de perejil picadito
1½ tazas de arroz
1 cucharada de vino seco
½ cucharadita de vinagre
1/8 de libra de mantequilla
1 taza de leche

Encienda el horno a 350 °F.

Adobe los filetes de pescado con la sal, pimienta molida, ajo y jugo de limón. Déjelos reposar aproximadamente 30 minutos. Una todos los ingredientes del relleno. Coloque en una pescadera engrasada la mitad de los filetes, cúbralos con el relleno y coloque arriba la otra mitad de los filetes. Agregue encima la leche y coloque la mantequilla en cuadritos sobre los filetes. Hornéelos a 350 °F durante 30 minutos. *Da 6 raciones.*

Arroz con bacalao



1 libra de bacalao sin espinas ni piel
1 libra de arroz
½ taza de aceite
1 lata pequeña de puré de tomate (aproximadamente 1 taza)
1 lata pequeña de pimientos morrones
1 taza de vino seco

1 cebolla
1 ají pimiento o de ensalada
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
2 tazas de agua (de la que se empleó para remojar el bacalao)

Se lava bien el bacalao y se remoja unas 2 o 3 horas. Se desmenuza un poco el bacalao y se sofríe en el aceite caliente. Se muelen los dientes de ajo con la cebolla y el ají y se sofríen con el bacalao un poco más. Se le añade el puré de tomate, los pimientos morrones molidos con su líquido y el vino seco. Se deja al fuego y cuando rompa el hervor se agregan el agua y el arroz. Se deja a fuego vivo hasta que rompa el hervor nuevamente y entonces se baja la llama a mediano, hasta que el grano esté abierto y el arroz seco. *Da de 6 a 8 raciones, aproximadamente.*

Arroz relleno



1 pollo cocinado en cazuela y desmenuzado
3 tazas de arroz
¼ de libra de mantequilla
1 cebolla
½ taza de salsa de tomate
½ taza de vino seco
4 tazas de caldo de pollo
1 cucharadita de sal, aproximadamente

Caliente la mantequilla y sofría en ella la cebolla picadita. Añádale la salsa de tomate, el vino seco, el caldo, el arroz y la sal. Déjelo a fuego mediano hasta que esté cocinado el arroz. Ponga la mitad del arroz en un molde de anillo engrasado con mantequilla, coloque las masas de pollo (que se deben conservar calientes hasta este momento) y cúbralas con el resto del arroz. Desmóldelo y adórnelo con pimientos, *petit pois*, plátanos fritos, etc., al gusto. *Da 8 raciones.*

Arroz con pollo a la chorrera



1 pollo de 3 libras
1 libra de arroz
⅔ de taza de aceite
½ libra de cebollas
1 taza de vino seco
2 cucharadas de sal, aproximadamente
½ cucharadita de azafrán
½ cucharadita de comino

1 ramita de perejil
1 ají grande
2 dientes de ajo
12 tomates chicos
4 tazas de caldo de pollo
¼ de cucharadita de pimienta
1 lata de pimientos morrones
1 lata pequeña de *petit pois*
1 lata pequeña de espárragos

Corte el pollo en octavos y fríalo en el aceite caliente. Luego, en ese mismo aceite, haga un sofrito con las cebollas, perejil, ajo, ají y tomates. Añada el caldo y déjelo hervir unos minutos hasta que el pollo empiece a ablandarse. Agregue el vino, sal, azafrán tostado, comino, pimienta, el agua de los pimientos, la latica de *petit pois* y los espárragos. Déjelo hervir y agregue el arroz lavado. Cocínelo aproximadamente 30 minutos a fuego lento o en el horno a 400 °F, durante ese mismo tiempo o hasta que el arroz se ablande. *Da 6 raciones.*

Arroz con pollo a la bogotana



2 tazas de arroz
5 cucharadas de aceite o mantequilla
1 pollo
1 cebolla
2 dientes de ajo
½ taza de puré de tomate
1 cucharadita de sal
1 taza de vino seco
3 tazas de caldo de pollo
½ taza de vegetales mixtos encurtidos
1 taza de kétchup
1 lata de leche evaporada
6 huevos duros

En la grasa caliente, sofría el pollo cortado en cuartos u octavos. Añádale la cebolla picadita, ajos machacados, puré de tomate, sal y vino seco. Déjelo cocinar tapado y a fuego mediano hasta que el pollo se ablande. Mientras tanto, en otra cazuela, cocine el arroz en el caldo de pollo. Separe los huesos de pollo y deje las masas en la salsa.

Agréguele el arroz ya cocinado, los vegetales encurtidos, kétchup y leche evaporada. Viértalo todo en un molde engrasado con mantequilla y hornéelo alrededor de 25 minutos en un horno moderado, o sea, a 350 °F. Al llevarlo a la mesa, adórnelo con los huevos duros picaditos, separando la clara de la yema y colocándolas de forma alterna, de modo que se vea una hilera blanca y otra amarilla. *Da 8 raciones.*

Asopao puertorriqueño



1 pollo de 3 libras
¼ de taza de aceite
¼ de libra de jamón
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 ají
½ taza de salsa de tomate
1 cucharada de alcaparras
½ taza de aceitunas
1 cucharada de sal, aproximadamente
¼ de cucharadita de pimienta
½ cucharadita de orégano
2 cucharadas de vinagre
1 libra de arroz
4 tazas de caldo
2 tazas de vino seco
1 taza de *petit pois*
1 taza de queso rallado patagrás
1 latica de pimientos

Sofría el pollo y el jamón en el aceite caliente. Añada la cebolla, ajo y ají picaditos o molidos y, cuando estén sofritos, agregue la salsa de tomate, alcaparras, aceitunas, sal, pimienta, orégano, vinagre, caldo y vino. Cuando empiece a hervir, agregue el arroz lavado. Déjelo cocinar tapado y a fuego mediano hasta que el arroz se ablande. Al momento de servirlo, añada el queso y los *petit pois*, y adórnelo con los pimientos. Este arroz debe quedar muy asopado, por eso debe echar el arroz aproximadamente 30 minutos antes de servirlo para evitar que se abra demasiado el grano y se seque. *Da 8 raciones.*

Arroz con pollo a la milanesa



2 pollos
1 libra de arroz
1/8 de libra de mantequilla
½ taza de cebolla picadita
¼ de libra de jamón molido
1 taza de puré de tomate
¼ de taza de vino seco
1 cucharadita de sazonador
½ cucharadita de sal
1/8 de cucharadita de pimienta molida
1/8 de taza de queso parmesano rallado

Los pollos deben ser chicos (2 libras cada uno) para que se cocinen bien durante el mismo tiempo que el arroz. La cantidad de sal es variable, ya que depende del caldo y del jamón. Haga el caldo con los menudos, huesos y pescuezos.

Quite la masa a los pollos crudos. Sofría la cebolla en la mantequilla caliente. Añada la masa

de pollo, jamón, salsa de tomate y sal. Cocínelo durante 5 minutos a fuego lento, revolviendo para que no se pegue. Agregue los demás ingredientes menos el queso. Déjelo hervir. Baje la candela y cocínelo bien tapado durante 30 minutos o hasta que el arroz y el pollo estén blandos. Esto lo puede hacer al horno a 325 °F si lo desea. Al momento de servirlo añádale el queso y muévalo con el tenedor para que se una bien. Sírvalo con más queso rallado si lo desea. *Da 6 raciones.*

Arroz con butifarras y habas limas



1 libra de butifarras de cerdo
⅓ de taza de grasa de las butifarras
1 libra de arroz
1 cebolla molida
1 ají grande molido
½ cucharadita de ajo en polvo
1 lata de salsa de tomate
1 lata de pimientos morrones
½ libra de habas limas tiernas
2 tazas de agua
1 taza de vino seco
1 cucharada de vinagre
¼ de cucharadita de pimienta
1 cucharada de sal
1 cucharada de sazonador

Fría las butifarras en una sartén sin grasa y cuando estén doraditas separe ⅓ de taza de la grasa que sueltan al freírse. En la grasa de las butifarras fría la cebolla y el ají; añádale la salsa de tomate, el ajo en polvo, los pimientos molidos, las habas limas, el arroz, agua, vino seco, vinagre, sal, sazonador y pimienta. Cuando rompa el hervor póngalo a fuego mediano hasta que el arroz se abra y se seque. Déjelo a fuego muy lento unos minutos más. Sírvalo rodeado de las butifarras, que deben estar calientes. *Da 6 raciones.*

Arroz con ternilla



1 libra de ternilla con hueso
4 tazas de agua
2 tazas de arroz
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 ají
½ taza de puré de tomate
¼ de cucharadita de pimienta molida
⅛ de cucharadita de comino
⅛ de cucharadita de orégano
1 hoja de laurel
½ taza de vino seco
5 cucharaditas de grasa (aceite o manteca)

1 cucharada de sal

Haga un sofrito con la cebolla picadita, los ajos machacados y el ají picadito también; agregue el puré de tomate. Eche la ternilla en la salsa y añádale la sal, la pimienta, el comino, el orégano, la hoja de laurel, el vino seco y el agua. Déjelo cocinar 30 minutos aproximadamente o hasta que la ternilla se ablande. Deben quedar por lo menos 2 tazas de caldo en la cazuela, luego agregue el arroz —lavado, si es necesario— y déjelo cocinar hasta que se ablande. *Da 6 raciones.*

Arroz con habichuelas y plátanos

A esta receta básica usted podrá añadirle, a su gusto, butifarra, morcilla, menudos de pollo, pescado, ternilla, mollejas, etcétera. Cuando se trata de carnes duras como la ternilla, mollejas u otras, cocínelas primero en caldo. Las habichuelas cocinadas aparte quedan más verdes y lucen más bonitas en el arroz amarillo.

Use el caldo de las habichuelas como parte del líquido que requiere la receta.

¼ de libra de habichuelas
1 taza de agua
2 tazas de arroz
3 cucharadas de grasa (aceite o manteca)
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 ajíes chicos
2 cucharadas de puré de tomate
4½ cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta
¼ de cucharadita de orégano
2 cucharadas de vino seco
1 plátano pintón
2½ tazas de caldo o agua

Cocine las habichuelas en el agua con 4 cucharaditas de sal. Cuando se empiecen a ablandar, sáquelas del agua y déjelas refrescar. Use el caldo para el arroz. Si no es suficiente, agréguele agua u otro caldo hasta completar la medida de 2½ tazas.

Haga un sofrito con la grasa, cebolla, ajos, ajíes y tomates. Añádale ½ cucharadita de sal, especias, vino seco, el plátano pelado y cortado en ruedas, y cualquier otro ingrediente que usted desee añadir al arroz. Eche el agua o caldo. En el momento en que empiece a hervir agregue el arroz ya lavado. Tápelo y déjelo cocinar aproximadamente 30 minutos a fuego mediano o hasta que el arroz se ablande. Pocos instantes antes de servirlo, revuelva el arroz con un tenedor y agregue las habichuelas cocinadas. *Da 6 raciones.*

Arroz pilaf



3 tazas de arroz
¼ de libra de mantequilla
6 tazas de caldo de pollo sazonado al gusto

Dore el arroz ligeramente en la mantequilla, añádale el caldo y póngalo todo al horno a 400 °F durante 30 minutos. Una vez transcurridos, sáquelo del horno, revuélvalo con un tenedor y hornéelo durante 15 minutos más. *Da 6 raciones.*

Arroz con lentejas



½ libra de lentejas
1 libra de arroz
4 tazas de agua
2 ajíes
¼ de libra de tocino o beicon
¼ de taza de aceite
½ libra de cebollas
3 dientes de ajo
1 hoja de laurel
4 cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de orégano
¼ de cucharadita de comino
2½ tazas de caldo de lentejas

Cocine las lentejas en el agua con 1 ají hasta que se ablanden. Sofría el tocino o beicon picadito hasta que suelte un poco de grasa. Guarde la mitad y un poco de la grasa para echársela al arroz antes de servirlo. Añada aceite al resto del tocino o beicon y, cuando esté caliente, sofría la cebolla picadita, los dientes de ajo machacados y el ají picadito. Añada el caldo de las lentejas, las lentejas, laurel, sal, orégano y comino. Cuando empiece a hervir, añada el arroz lavado y cocínelo tapado a fuego mediano hasta que el arroz se ablande. Al momento de servirlo, añádale los pedacitos de tocino y la grasa restante. *Da 8 raciones.*

Arroz con huevo al plato



Una clásica combinación de nuestra cocina tradicional adquiere nuevas formas cuando en la cocina hay un horno. Use para esta receta cualquier clase de arroz amarillo que le haya sobrado de una comida anterior, también sirve el arroz blanco.

2 tazas de arroz amarillo o blanco, ya cocinado
2 tomates o pimientos bien maduros
3 cucharaditas de mantequilla
6 huevos
Sal y pimienta, al gusto

En una cacerola que se pueda poner en el horno o en tres cacerolitas individuales, previamente engrasadas con mantequilla, eche el arroz ya cocinado. Abra un hueco en el centro del arroz y vierta ahí los huevos crudos. Corte los tomates o pimientos en tiras y colóquelas alrededor de los huevos. Polvoréelos con sal y pimienta, al gusto. Cocínelos en horno moderado (375 °F) hasta que la yema y la clara estén cocinadas a su gusto. Sírvalas enseguida. *Da 3 raciones.*

De acuerdo con la época del año, puede usar pimientos morrones, petit pois o salsa kétchup, en lugar de tomates y pimientos frescos.

Arroz a la indiana

½ taza de mantequilla
1 taza de cebolla picadita
3½ tazas de agua o caldo
1 cucharada de sal
4 cucharaditas de curri
1 taza de pasas blancas
1 libra de arroz
1 taza de almendras tostadas

Derrita la mantequilla y sofría en ella la cebolla. Añádale el agua, sal y curri. En el momento que empiece a hervir agregue el arroz lavado y las pasas. Déjelo hervir nuevamente y luego manténgalo bien tapado a fuego mediano hasta que el arroz se ablande y se seque. Al momento de servirlo, añádale las almendras y revuélvalas con el arroz. Sírvalo con salsa suprema sazonada con 1½ cucharaditas de curri. La salsa suprema puede ser hecha con caldo de pollo, pescado o marisco y, si lo desea, puede servir estos con la salsa y el arroz. *Da 6 raciones.*

Si no encuentra pasas blancas, puede hacerlo con pasas negras corrientes. El polvo de

curri es un conjunto de especias que es indispensable para esta receta.

Paella



1 taza de aceite
2 cebollas
4 dientes de ajo
2 ajíes grandes
2 hojas de laurel
1 pollo, guinea o pavo (2½ libras, aproximadamente)
2 cangrejos
2 langostas
½ libra de jamón crudo
½ libra de masa de cerdo
½ libra de masa de pescado (aguja, peto, etcétera)
1 libra de almejas o 1 latica de ostiones ahumados
1 lata de salsa de tomate
1 lata de pimientos morrones o 1 taza de pimientos maduros, asados y pelados
2½ cucharadas de sal
1 cucharada de sazonador
2 cucharaditas de pimentón
¾ de cucharadita de pimienta
4 tazas de vino seco
1 cucharada de vinagre
4 tazas de caldo
2 libras de arroz de grano redondo

Haga un sofrito con el aceite, cebolla, ajos y ají. Añádale el pollo en pedazos, los mariscos limpios (crudos), el jamón, la carne de cerdo y el pescado. Cocine todo esto, virándolo de vez en cuando en la cazuela, hasta que se dore ligeramente. Agréguele la salsa de tomate, los pimientos morrones molidos, el agua de los pimientos, sal, pimienta, pimentón, vinagre y vino seco. Déjelo al fuego hasta que rompa el hervor. Agregue el caldo. Cuando el pollo esté un poco blando, añádale el arroz. Cocínelo a fuego lento o al horno a 300 °F hasta que el grano esté blando, alrededor de 30 minutos. Sírvala en una cacerola de barro adornada con *petit pois* y pimientos. *Da de 12 a 15 raciones, aproximadamente.*

Congrí



Es una joya gastronómica. Esta insuperable mezcla de arroz con frijoles, saboreada por viajeros de todos los rincones del mundo y por unas cuantas generaciones de cubanos, sabiamente combina dos proteínas de origen vegetal.

De la cocina caribeña, gran olla cocida al sol durante ya casi cinco siglos, los cubanos compartimos esta forma tradicional de cocinar arroz con frijoles a partir de una u otra leguminosa con diferentes pueblos hermanos, y la encontraremos no solo en Haití, sino también en Puerto Rico, Santo Domingo, las Bahamas y otras islas del Caribe, con ligeras diferencias en cuanto a los condimentos empleados como resultado lógico de la transculturación. Don Fernando Ortiz describe el guiso como de posible, pero no probado origen africano; en su ensayo sobre la cocina afrocubana publicado por primera vez en la *Revista Bimestre Cubana*, en 1923.

La forma de prepararlo y el nombre que le damos en Cuba pueden variar de una región a otra del país. Sobre esto, don Fernando Ortiz —a quien siempre tendremos que citar en presente— nos dice:

> Congrí es vocablo venido de Haití donde a los frijoles colorados se les dice congó y al arroz *riz*, como en francés. Congrí es voz de creole haitiano que significa "congos con arroz". Congrí no equivale a "moros y cristianos", como en Cuba decimos al arroz con frijoles negros, que también parece ser plato de cocinero africano.
>
> Al congrí suelen echarle trocitos de carne de puerco y chicharrones y hoy se hace en Oriente también con frijoles caballeros, con preciosos y hasta con garbanzos. El folklorista oriental Ramón Martínez nos dice que: "hace mucho tiempo, un negro de nación quiso condimentar una comida muy de carrera y sin condimentos; echó a hervir el arroz y los frijoles juntos y casi se cocinaron al mismo tiempo, porque los frijoles eran frescos. Más tarde se cocinó con más cuidado, se pusieron a cocinar los frijoles hasta que estuvieron blanditos, luego se aliñaron y se les echó el arroz; y cuando éste hubo reventado se sacó un poco de agua y se le dejó a fuego lento y quedó hecho lo que hoy es nuestro plato favorito, cuyo nombre no figura aún en los diccionarios; pero sí, en las listas de comida. En la década de 1868-1878 algunos chuscos, en vez de decir un plato de congrí, decían un plato de 'voluntarios y bomberos', aludiendo a que los voluntarios eran blancos y los bomberos todos eran negros y usaban cuellos y bocamangas rojos".[2]

A esta interesante aclaración sobre el origen de nuestra costumbre de guisar juntos el arroz y los frijoles, podemos añadir que aún hay personas que no remojan los frijoles negros porque cuando son tiernos "y del país", esto no es necesario; así como quien le echa agua a "ojo de buen cubero" y luego saca caldo o añade agua, según el arroz o la cantidad de líquido disponible para ablandarlo, cosa no del todo errónea, puesto que al cambiar la calidad del arroz suele variar la proporción de agua o caldo requerido para cocinarlo desgranado, y no debemos olvidar que el congrí, tanto como los moros y cristianos o moros, debe resultar desgranado y nunca asopado.

Fernando Ortiz y Ramón Martínez no describen la costumbre de sofreír primero el arroz crudo en un poco de la grasa antes de mezclarlo con los frijoles y el caldo. Esto, que parece ser práctica

común en muchas regiones de Cuba, principalmente las orientales, porque disminuye las posibilidades de que un arroz muy rico en almidón aglutine la mezcla, es aplicable a ambas recetas.

- ½ libra de frijoles colorados
- 5 tazas de agua
- 1 ají
- ½ libra de masa de cerdo
- 4 cucharadas de grasa de cerdo
- ½ libra de cebollas
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharaditas de sal
- ¼ de cucharadita de orégano
- ¼ de cucharadita de comino
- 1 libra de arroz
- 2 onzas de beicon o tocino

Lave los frijoles y remójelos en el agua con un ají desde la noche anterior o por lo menos un par de horas. Cocine los frijoles en la misma agua del remojo hasta que se ablanden. Cuele los frijoles y separe 3 tazas del agua de los frijoles. Corte la masa de cerdo en trocitos y sofríala hasta que suelte la grasa. Si fuera necesario, añádale 1 o 2 cucharadas de manteca hasta tener 4 cucharadas de grasa y sofría en ella cebolla, ajo y ají picaditos y molidos. Añada los frijoles, las 3 tazas del agua de los frijoles, la sal, el orégano y el comino; estos dos últimos, previamente tostados en una pequeña sartén y machacados en el mortero. Cuando empiece a hervir, agregue el arroz lavado y ligeramente sofrito con la mitad del beicon o tocino. Déjelo a fuego mediano, tapado, hasta que se ablande. Al momento de servirlo, añádale el resto del beicon o tocino frito y la grasa que suelte al freírse. *Da 8 raciones.*

Moros y cristianos

Prepárelo como el anterior, usando frijoles negros y chicharrones de empella de puerco, en lugar de tocino o beicon.

Maíz

Albóndigas de maíz



1½ tazas de harina de maíz
3 tazas de agua
2 cucharaditas de sal
2 dientes de ajo
1 cucharada de grasa (aceite o manteca)
1 taza de harina de trigo

Sofrito

2 cucharadas de grasa (aceite o manteca)
1 cebolla
3 dientes de ajo
½ taza de puré de tomate
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
⅛ de cucharadita de pimienta molida
⅛ de cucharadita de comino
⅛ de cucharadita de orégano
1 cucharadita de vinagre

Cocine la harina de maíz en el agua con sal, ajo y grasa hasta que esté bien espesa. Déjela enfriar. Córtela en pedazos y amásela para formar las albóndigas. Páselas por un poco de harina de trigo y dórelas en grasa caliente. Haga un sofrito con las 2 cucharadas de grasa, cebolla, ajo, puré de tomate, sal, azúcar, especias y vinagre. Eche las albóndigas de harina en el sofrito una a una y déjelas cocinar a fuego lento alrededor de 20 minutos más. *Da 4 raciones.*

Harina de maíz tierno o seco



Con maíz tierno, rallado o molido —preparado de la misma manera en que se elaboran las albóndigas de maíz empleadas en el ajiaco—, son muchas las recetas que se hacen. Y esa es la razón por la cual es costumbre adquirirlo ya molido y, si se quiere hacer tamal en hojas o hallacas, comprar aparte las hojas para envolverlas. Al maíz tierno en cazuela, en algunas zonas se le dice tamal en cazuela, mientras que en otras se le conoce como harina de maíz tierno para diferenciarla de la que se hace con el grano seco que, en general, recibe el nombre de harina de maíz y, en forma despectiva, se le dice “funche”.

La necesidad de consumirlo diariamente y casi como alimento único durante la depresión económica de la década de los años treinta aún permanece en la memoria de algunos, aunque muchos lo consideran casi como un subalimento. Con jaibas y cangrejos, así como en dulces y frituras, forma parte de nuestra cocina tradicional.

Tamal en cazuela o harina de maíz tierno



1 libra de carne de cerdo
1 cebolla grande
3 o 4 dientes de ajo
1 pimiento verde grande, no picante
4 tazas de agua o caldo
1/8 de cucharadita de pimienta molida o más, al gusto (esto se puede sustituir por 1 ají picante pequeño añadido al sofrito)
25 mazorcas de maíz tierno
½ taza de puré de tomate o alrededor de 8 tomates maduros, pequeños
1 cucharada de sal, aproximadamente

Corte la masa de cerdo en pedazos y separe la parte grasa para freírla y sacarle la manteca. Si le rinde menos de 5 o 6 cucharadas añádale aceite o manteca para obtener esa cantidad. En esa grasa, sofría las masas de cerdo hasta dorarlas y luego agréguele la cebolla molida o picadita, los ajos machacados y pelados, el pimiento picadito o molido y, por último, el tomate sin semillas molido como el maíz. Enjuague las tusas en el agua o caldo y mezcle ese caldo con el maíz rallado o molido. Cuélelo todo y échelo en la cazuela con las masas de cerdo y el sofrito. Cocínelo revolviéndolo constantemente hasta que tenga espesor de crema y sazónelo con sal y pimienta, al gusto. Déjelo a fuego muy lento. Si desea que espese más, mantenga la cazuela destapada. En cuanto la mezcla hierva y el maíz cuaje, se puede comer, pero casi siempre es nuestra costumbre dejarlo más tiempo al fuego. Sírvalo caliente o a la temperatura ambiente en días muy calurosos. *Da 8 raciones.*

Tamal en hojas



Prepare un sofrito con carne de cerdo y los demás ingredientes igual que como se indica en la receta del tamal en cazuela. Añádalo al maíz molido o rallado sin echarle agua ni caldo y sazónelo con sal y pimenta. Vierta esta mezcla en una o más hojas de maíz, dobladas de manera que el maíz no se salga. Cúbralo con otras hojas y amárrelos como pequeños paquetes, utilizando cordel o tiras de la misma hoja del maíz.

A veces, cuando se hacen unos tamales más picantes que otros, una forma diferente de amarrarlo o un pedacito de hoja atado al amarre los distingue de los demás.

La forma tradicional de cocinarlo es en agua hirviendo, a la que se le añaden las tusas del maíz

y sal. En una cazuela corriente demoran alrededor de 1 hora, pero en olla de presión basta echar 1 o 2 tazas de agua con sal y cocinarlos entre 15 y 20 minutos de acuerdo con su tamaño.

En nuestras fiestas populares se suelen vender en la misma hoja. Se pueden consumir tanto calientes como fríos y se conservan bien durante varios días en el refrigerador, y hasta un mes o más en el congelador, de donde se pueden sacar y echar congelados en el agua hirviendo o la olla de presión, pero lógicamente demorarán más tiempo en cocinarse. *Da aproximadamente 10 tamales.*

Pastel de maíz



3 tazas de maíz molido
2 tazas de agua
3 cucharadas de grasa (aceite o manteca)
½ cebolla o ajo puerro
½ taza de puré de tomate
2 dientes de ajo
1 ají o un poco de perejil
2 cucharadas de azúcar
1 cucharada de sal
¼ de cucharadita de pimienta
4 huevos
2 tazas de picadillo de carne, pescado o pollo

Mezcle el maíz con el agua y cuélelo. Añádale el sofrito de manteca, cebolla o ajo puerro, ajos, ají o perejil, y tomate. Eche azúcar, sal y pimienta. Cocínelo como tamal en cazuela hasta que espese. Déjelo refrescar. Añádale los huevos batidos y vierta la mitad de esta mezcla en un molde de loza, barro o cristal. Agregue sobre esta el picadillo cocinado y sazonado a su gusto. Cúbralo con el resto de la masa de maíz. Cocínelo alrededor de 45 minutos a 350 °F, hasta que se vea doradito y al introducir un palillo en el centro salga seco. *Da 8 raciones.*

Harina de maíz rellena con picadillo



1 libra de harina de maíz seco, preferiblemente de la molida en forma gruesa
5 tazas de agua
4 cucharadas de puré de tomate
1 cucharada de sal
¼ decucharadita de pimienta molida
3 cucharadas de manteca de cerdo
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 receta de picadillo (ver el capítulo sobre las carnes)

Remoje la harina de maíz con 1 taza de agua. Caliente la manteca en la cazuela o sartén, sofría en

ella la cebolla picadita, los ajos machacados y pelados y luego añádale el puré de tomate, la sal y la pimienta. Agregue al sofrito 4 tazas de agua y, cuando todo empiece a hervir, échele la harina de maíz seca, previamente remojada. Déjela cocinar a fuego mediano, revolviéndola de vez en cuando hasta que espese bien, por lo menos 30 minutos, y luego a fuego lento durante media hora más. (Para abreviar esta cocción puede usar la olla de presión y cocinarla solamente durante 20 o 25 minutos). En una fuente honda, ligeramente engrasada, vierta la mitad de la harina, déjela refrescar un poco, eche el picadillo caliente encima de esa harina y luego tápelo con la harina restante. Déjela unos minutos en la fuente, luego póngale encima una fuente llana y voltéela. Quedará como un pastel. *Da 8 raciones.*

Tamal con pollo u otra ave



Aunque la tradición requiere carne de cerdo, tanto el tamal en cazuela como en hoja se puede hacer con carne de pollo, pavo y otras aves.

La costumbre de llamarle “tamal en hoja” y no en “paja” se debe quizás al hecho de que, antiguamente, los tamales, el *ekó* (comida africana) y otras recetas que se hacían con maíz tierno molido y después envuelto, eran cubiertos primero con hojas de plátano y, aunque en realidad lo que envuelve la mazorca es paja y no hoja, permaneció la costumbre de decirle así. En Cuba calificamos como tierno al maíz ya bien formado en la mazorca, que aún no ha llegado a su completa madurez y se mantiene blando. Esto lo suele comprobar el que lo compra abriéndole la hoja o paja con un cuchillo —nosotros le llamamos a esto “calar el maíz”— y, si al apretar sobre uno o más granos con la uña, estos sueltan el jugo o “leche”, eso indica que sirve para usarse como maíz tierno. Al maíz tierno preparado como el tamal en hoja, cuando se le agrega carne se le denomina “tayuyo” y, tanto a uno como a otro, también se les dice hallaca o ayaca.

Tamalitos dulces



2 libras de maíz molido
1 taza de leche
¼ de taza de azúcar blanca
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de mantequilla
⅓ de taza de cebolla picadita
¼ de libra de jamón dulce
½ taza de pasas sin semillas

Mezcle el maíz con la leche y páselo por un colador. Añádale azúcar y sal. Caliente la

mantequilla y sofría en ella la cebolla y el jamón. Agregue este sofrito al maíz. Añada las pasas. Viértalo en moldecitos para tamales o envuélvalo en las hojas de maíz. Cocínelos en agua hirviendo con sal durante 1 hora o en olla de presión a 15 libras de presión durante 15 minutos. *Da aproximadamente 8 tamales.*

Arroz amarillo con maíz



3 mazorcas de maíz tierno
2½ tazas de agua
3 cucharadas de grasa (aceite o manteca)
2 tazas de arroz
1 cucharada de sal
1 cucharada de azúcar
½ cucharadita de bijol o bija (al gusto)
⅓ de cucharadita de pimienta
1 huevo

Pele las mazorcas de maíz y desgránelas. Ponga a cocinar las tusas de maíz en el agua y déjelas hervir hasta que esa agua quede reducida a 2 tazas. Mientras que hierven las tusas, sofría el arroz crudo en la grasa caliente hasta que esté ligeramente doradito. Añádale huevo al maíz desgranado —crudo—, luego sal, azúcar, bijol y pimienta disuelta en 2 tazas de caldo de las tusas. Tápelo y déjelo cocinar aproximadamente 30 minutos a fuego mediano o hasta que el arroz se ablande. *Da 5 raciones.*

1 Palabra adaptada de la voz inglesa *bacon*, que se traduce como tocino. Sin embargo, no es exactamente igual: el beicon es más grasoso y, además de salado, es ahumado. (N. del R.)

2 Ortiz, Fernando: "La cocina afrocubana", en *¿Gusta usted?*, Imprenta Úcar García, S.A., La Habana, 1956, p. 672.

Sopas



Las sopas y otras comidas de caldo con el que generalmente “mojamos” el arroz tienen un lugar preferente en la mesa cubana, y sus orígenes son muy diversos. Desde la sopa china hasta el ajiaco, pasando por especialidades de diferentes regiones de España, Francia e Italia, todo lo que constituya un gran sopón o caldosa es bien aceptado entre nosotros, siempre que en la receta no prevalezca mucho el sabor del apio que, aunque se da muy bien en nuestra tierra, no es condimento usual ni favorito de la mayoría.

Si se preparan adecuadamente pueden tener un gran valor nutritivo.

Las sopas pueden ser claras o espesas.

Las sopas y caldos claros como consomés, *bouillon*,[1] etcétera, tienen poco valor nutritivo y su papel en el menú es solo estimular el apetito, ya que suelen ser muy sazonados. Mal llamados “de sustancia”, porque hoy en día sabemos que no tienen tanto valor nutritivo como les atribuían nuestras abuelas, solo tienen sabor a carne o pollo porque las materias extractivas de la carne sí pasan al caldo, pero el verdadero alimento, o sea, las proteínas, se quedan en la falda o carne de la sopa.

Los caldos de sustancia con fideos o pastas tienen valor nutritivo de acuerdo con la cantidad y calidad de los fideos que se empleen en su preparación. Como estos se preparan con harina, resultan más nutritivos los que se elaboran con harina enriquecida. Las sopas espesas a base de leche, viandas,[2] puré de frijoles, garbanzos, etcétera, tienen un gran valor nutritivo y pueden ser un plato fuerte en cualquier comida.

La costumbre de convertirlos en plato principal —y el único que se cocina—, acompañado de una ensalada de vegetales y una fruta o postre ligero, contribuye a simplificar el trabajo de la cocina y, además, evita el exceso de calorías para quienes no son jóvenes, ni realizan trabajo físico fuerte.

Todos sabemos que, después de un plato lleno de sopa espesa, a la mayoría de las personas le queda poco apetito para el resto de la comida. Por eso las sopas que se incluyen en un menú deben estar de acuerdo con los demás platos y, si el resto del menú es fuerte, la sopa debe ser ligera y servida en cantidades pequeñas.

Las sopas de crema suelen prepararse con una base de salsa blanca o bechamel. Las proporciones más usadas para estas sopas de crema son de una parte de vegetales cocinados por dos partes de esta salsa. Estas sopas se preparan en pocos minutos y resultan muy nutritivas.

Ninguna sopa que se prepare con leche o crema debe dejarse hervir, ya que esto da lugar a que tomen un aspecto desagradable porque se "corta" la leche. Como estas sopas, ya sean de latas o de preparación casera, se hacen con los ingredientes ya cocinados, solo es necesario calentarlas, sin dejar que hiervan.

Como ya sabemos que los caldos tienen valor por su sabor, pero que no tienen gran valor nutritivo, creemos que el tiempo y gasto invertidos en la confección de caldos caseros son siempre superiores a los resultados obtenidos, y que la preparación de sopas caseras es mejor realizarla a base de sopas de crema, guisos espesos, etcétera. Con las ventajas de los caldos concentrados y enlatados, las amas de casa pueden obviar ese problema de preparar un caldo diariamente. Además, los refrigeradores y congeladores permiten, a aquellas personas que lo deseen, hacer un buen caldo que, después de colado y refrigerado, puede usarse durante varios días como base para sopas.

En las sopas de lata o deshidratadas se encuentra un magnífico auxiliar; también los cuadritos de caldos concentrados resultan indispensables en cualquier despensa bien surtida. Existen en el mercado, además, varias marcas de extractos de carnes, vegetales y condimentos que se venden en forma líquida y en polvo que pueden usarse para condimentar los líquidos de los vegetales y convertirlos en ricos caldos para usar como aperitivos. Las sopas de lata pueden mezclarse en formas variadas y lograr nuevas y deliciosas combinaciones.

Una buena sopa debe tener bonito color, un olor apetitoso y un buen sabor.

Debe estar a la temperatura adecuada y tener la consistencia correcta de acuerdo con la clase de sopa que sea. No debe tener exceso de grasa que flote en la superficie del plato y debe servirse en el recipiente apropiado.

Las sopas y los caldos que se hacen con carne quedan más sabrosos cuando la carne se le añade troceada en pedacitos. Así pasa más el sabor de la carne al caldo. No se debe quitar la espuma al caldo, pues contiene las albúminas coaguladas de la carne que son muy nutritivas. Deje que el caldo hierva siempre lentamente y no a borbotones. Así queda más sabroso y ahorra combustible.

Los huesos de aves, carnero, chivo y puerco también sirven para darle sabor a las sopas y caldos.

Para guardar un caldo, enfríelo enseguida. No lo deje refrescar solo en la cazuela para luego

guardarlo en la nevera o refrigerador. Un caldo que se enfría rápido se conserva más tiempo en buenas condiciones. Los restos sólidos de carne, tomate, huesos, etcétera, que se quedan en el caldo aceleran su descomposición, por eso es necesario colarlo siempre que quiera conservarlo durante varios días. Envase el caldo en una vasija con tapa y no le quite la grasa para guardarlo, pues esa capa de grasa y la tapa de la vasija evitan la penetración del aire y permiten que se conserve mejor y durante más tiempo.

Colóquelo en la nevera o refrigerador. Para desgrasar un caldo, cuélelo con un paño fino. Cuando la grasa está fría y cuajada se puede desprender fácilmente de la superficie del caldo y luego colar el resto.

Caliente cada día la cantidad de caldo que necesita y si pasan más de dos días sin utilizarlo todo, hiérvalo de nuevo de 2 a 3 minutos, enfríelo rápidamente y vuélvalo a guardar. Para congelar caldo resultan útiles los vasitos con tapa que se usan para envasar helado. También en la gaveta de hielo se puede congelar en porciones individuales. Al momento de servirlo, basta calentar los trocitos hasta que hiervan.

Las sopas pueden servirse calientes o frías. Las sopas calientes guardan más el calor si se enjuaga el plato o taza en que se van a servir en agua caliente antes de echarle la sopa. Del mismo modo, las sopas frías como el *consommé gelée, borsch,* gazpacho, *vichyssoise*, etcétera, que deben tomarse bien frías, se sirven en tazas o platos previamente enfriados en el refrigerador o enjuagados con agua helada.

Casi todas las sopas resultan más atractivas si se sirven con algún acompañante, como tostadas gratinadas, rueditas de limón, pedacitos de aguacate, almendras o galleticas. Muchas sopas resultan deliciosas si las gratinamos ligeramente antes de servirlas.

Caldo de “sustancia” o de res



½ libra de huesos de res, preferiblemente del llamado hueso blanco con tuétano
½ libra de carne de res; en Cuba se utilizan, para la sopa, las partes menos blandas de la res, conocidas como carne “de segunda”.
1 cebolla grande o 2 ajos puerros
3 o 4 dientes de ajo
4 o 5 tomates maduros, pequeños
4 o 5 ajíes verdes pequeños, no picantes
4 o 5 ramitas de perejil o culantro
4 tazas de agua
Laurel o comino en grano al gusto (estas especias secas son utilizadas en nuestras sopas de acuerdo con la región del país, lo mismo sucede con el culantro o cilantro)

Corte la carne en trozos de aproximadamente 2 pulgadas para que así le de más sabor al caldo. Vierta todos los ingredientes en una cazuela u olla de presión y cocínelos hasta que la carne se ablande y el líquido quede reducido casi hasta la mitad. Luego, cuélelo en la forma que desee como base para sopas. Con fideos, papas y otras viandas, se convierte en una sopa de res, muy común en nuestros hogares, donde la carne se aprovecha para ropa vieja, vaca frita y otras recetas. *Da 4 raciones, aproximadamente.*

Caldo de pollo



Hágalo como el anterior, pero sustituyendo la carne y el hueso por pollo o gallina.

½ pollo o gallina grande

½ libra de menudos de pollo

Corte la gallina en trozos. Ponga todos los ingredientes en una cacerola y déjelos en remojo durante 30 minutos. Ponga la cazuela al fuego y, cuando rompa el hervor, baje la llama para que se cocine a fuego mediano durante 2 horas aproximadamente en la cacerola bien tapada. Cuele el caldo. *Da aproximadamente 4 tazas.*

Al igual que el de res, este caldo puede emplearlo en la forma que desee, como base para sopas y cremas. Con fideos, papas y otras viandas, se convierte en una sopa de pollo, muy común en todos los hogares.

Caldo de pescado



Hágalo como el anterior; pero sustituya el pollo por 2 libras de pescado o de cabezas de pescado si se trata de pescados chicos, o una cabeza entera cuando es bastante grande, como la de un pescado de aproximadamente 9 u 11 libras.

Caldo de huesos de pavo o pollo asado



En lugar del pollo y los menudos, use el carapacho de un pavo o varios pollos asados. Esos huesos de aves asadas dan un sabroso caldo.

A estos caldos puede añadírseles también zanahorias, nabos, apio, ajos puerros, etcétera.

Sopa de maíz tierno



3 mazorcas de maíz tierno
4 tazas de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de grasa (aceite o manteca)
1 cucharada de cebolla
1 taza de leche
2 yemas de huevo
Sal y pimienta al gusto

Ralle el maíz y muélalo. Hierva las tusas con el agua, la sal y el azúcar. Mezcle el agua en que hirvió las tusas con el maíz molido y cuélelo todo.

Caliente la grasa y sofría en ella la cebolla teniendo cuidado de no quemarla. Añada el maíz colado y cocínelo como si fuera tamal hasta que hierva y cuaje un poco. Revuelva para que no se pegue. Poco antes de servir, agregue la leche mezclada con las yemas de huevo y sazone con sal y pimienta a su gusto. *Da 4 raciones.*

Sopa de plátano verde



Por cada taza de caldo utilice ½ plátano verde
1 limón
Aceite suficiente para freír
Sal

Para esta receta tradicionalmente se ha usado el plátano conocido como macho o vianda, pero también sirven las variedades que se consumen como fruta, siempre que estén bien verdes.

Haga un caldo de res, pollo o gallina y cuélelo. Pele el plátano verde y córtelo en rueditas finas para freírlo en forma de chicharritas o mariquitas. Por cada taza de caldo, fría en aceite o manteca aproximadamente la mitad de un plátano verde grande. Después de fritas y escurridas las rueditas de plátano, déjelas refrescar sin añadirles sal y muélalas para convertirlas en una

especie de harina fina o polvo, debe dar alrededor de ½ taza de plátano verde para espesar la sopa. Añada al caldo caliente algunas gotas de zumo de limón. Es importante la adición del jugo de limón, no solamente por el sabor, sino también por el color de la sopa.

Cuando hay buen sol o la posibilidad de tostar el plátano cortado en rodajitas muy finas dentro de un horno caliente, este plátano se puede reducir después a una especie de harina que nosotros llamamos “bananina” y utilizarla para espesar la sopa.

Tanto una como otra forma de harina se pueden preparar en cantidades un poco mayores de las que se van a usar en el momento y conservarlas en el refrigerador para hacer sopa más de una vez, cuando se desee, aunque suele ser mejor la sopa que se prepara espesando el caldo con el plátano recién frito y molido.

En una licuadora se pueden poner las rueditas de plátano con el caldo y, al batirlo, ya queda molido el plátano y espesado el caldo.

En esta forma, y de acuerdo con las preferencias individuales, para calentar la sopa a veces es necesario volverla a poner unos minutos al fuego.

Sopa cubana de cocido, olla o puchero



Como la forma característica de sazonar las leguminosas en los potajes españoles con chorizo, jamón, tocino, unto, etcétera, dan ya un caldo muy condimentado, habría que hacer primero una de estas recetas y sacar de ahí el caldo para esta sopa, pero sin duda, algo muy similar se puede lograr mediante el empleo de alguna sopa industrial concentrada o la adición de pequeñas cantidades de los derivados del cerdo.

- 2 cucharadas de manteca
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 tallo de apio o perejil
- 1 pedazo pequeño de chorizo y otro de tocino, si no se usa caldo que tenga estos ingredientes
- ½ taza de chícharos secos, pelados (se pueden sustituir por guisantes tiernos en conserva)
- 4 tazas de caldo

Sofría la cebolla, los ajos, la zanahoria y el apio o perejil, todo muy picadito, en la manteca caliente. Échele los chícharos, el caldo y los pedazos de chorizo y tocino, si fuera necesario. Déjelo hervir hasta que se ablanden los chícharos. Para añadir más líquido utilice caldo, no agua.

(En olla de presión se puede hacer en 25 minutos aproximadamente, esto depende de la calidad del chícharo). Cuele bien todo, de manera que el caldo resulte ligeramente espeso. Al servirla, ponga en cada plato de sopa 2 o 3 rebanadas de pan de flauta, cortado de modo muy finito, y viértale encima la sopa caliente. *Da 3 raciones.*

Sopa de albóndigas

Para variar, sustituya las viandas por fideos o cuadritos de pan tostado. La carne de las albóndigas puede ser cruda o enlatada. Si emplea carnes saladas, disminuya la sal que lleva el caldo.

Sopa

- ½ taza de chícharos, judías o garbanzos
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite o manteca
- 2 cucharadas de cebolla o cebollinos picaditos
- 2 cucharadas de puré de tomate
- 2½ cucharaditas de sal
- ½ libra de yuca u otra vianda
- 1⁄8 de cucharadita de pimienta

Albóndigas

- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de sal
- 1⁄8 de cucharadita de pimienta
- ½ taza de carne molida
- 3 cucharadas de harina de trigo, aproximadamente
- 1 cucharada de aceite o manteca

Lave los granos y póngalos a cocinar en el agua alrededor de ½ hora, hasta que se ablanden. Páselos por el colador o licuadora para reducirlos a puré. Haga un sofrito con la grasa, cebolla o cebollinos y tomate. Separe 1 cucharada de sofrito para sazonar la carne. Échele el resto del sofrito al puré de granos. Añádale a los granos la yuca pelada y cortada en trocitos pequeños, 2½ cucharaditas de sal y 1⁄8 cucharadita de pimienta. Deje hervir la sopa a fuego mediano, cerca de 30 minutos, hasta que la yuca se ablande.

Mientras tanto, mezcle la carne molida con la cucharada de sofrito, agréguele la yema de huevo y el resto de la sal y pimienta. Haga con esta mezcla 16 bolitas o albóndigas pequeñas. Páselas por la harina. Dórelas en la grasa caliente. Cuando la yuca se ablande, añada las albóndigas a la sopa. Déjelas cocinar a fuego lento unos 15 minutos más. Rectifique el punto de

sal antes de servirla. *Da 4 raciones.*

Sopa de tomate con boniatos



½ libra de boniatos
1½ tazas de agua
2 cucharaditas de sal
½ cebolla chica
1/8 de cucharadita de pimienta
4 tomates grandes bien maduros
1 cucharada de mantequilla
¼ de taza de leche

Pele los boniatos, córtelos en trocitos muy pequeños y póngalos a hervir con el agua, sal y cebolla. Cuando los boniatos estén blandos, añada los tomates cortados en pedazos y cocínelos 2 o 3 minutos más, aplastando los tomates y boniatos en el mismo caldo. Páselo todo por un colador. Échele la pimienta y mantequilla. Déjelo hervir 2 o 3 minutos. Agregue la leche. Sírvala enseguida, sin dejar que vuelva a hervir. *Da 3 raciones.*

Sopa de tomate con papas



1 libra de papas
2 tazas de agua de las papas
1½ libras de tomates maduros
2 cebollas chicas o 1 grande
1 cucharada de mantequilla, aceite o manteca
5 cucharaditas de azúcar, aproximadamente
3 cucharaditas de sal, aproximadamente
1/8 de cucharadita de pimienta o más, al gusto

Pele las papas y póngalas a cocinar en el agua hasta que se ablanden. (Debe quedar alrededor de 1½ tazas de este caldo). Mientras se cocinan las papas, lave bien los tomates. Córtelos en pedacitos, al igual que la mitad de la cebolla, y cocínelos durante 15 o 20 minutos, revolviéndolos para que no se peguen. Sofría el resto de la cebolla picadita en la grasa caliente. Pase las papas —y el agua en que se cocinaron— por un colador (o jibe), junto con los tomates. Agregue un poco de esta mezcla a la cebolla y déjela cocinar 2 o 3 minutos.

Mézclelo todo y vuélvalo a pasar por un colador o la licuadora. Sazónela con sal, azúcar y

pimienta, al gusto.

Déjela cocinar a fuego lento cerca de 30 minutos más. *Da 3 o 4 raciones.*

> Si desea añadirle leche, puede hacerlo, pero recuerde que es importante evitar que la sopa hierva después de haberle agregado leche o crema, porque se corta.

Sopa de tomate con leche fresca



2 cucharadas de aceite o mantequilla
3 cucharadas de harina de trigo
1½ tazas de leche fresca
½ taza de puré de tomate
1 cucharadita de sal, aproximadamente
1/8 de cucharadita de pimienta, al gusto

Mezcle la mantequilla derretida o el aceite con la harina. Revuélvala hasta formar una pasta. Agregue la leche poco a poco. Cocínela a fuego mediano, revolviendo hasta que espese, (*Salsa blanca*). Añádale el puré de tomate, sal y pimienta.

Déjela cocinar unos segundos más, pero no la deje hervir porque se corta. *Da 2 raciones.*

Sopa francesa



1 lata de sopa de crema de apio o pollo
3 latas de agua
1 taza de papas, zanahorias u otro vegetal según la época del año
1 cucharada de mantequilla
½ taza de cebollinos tiernos
4 yemas de huevos o 4 cucharadas de queso rallado

Ponga a hervir el contenido de la lata de sopa junto con el agua, que se debe medir con la misma lata de sopa vacía. Añada las papas u otro vegetal cortado en cuadritos de aproximadamente 1/3 de pulgada. Déjela cocinar tapada hasta que las papas se ablanden. Baje la candela y, a fuego muy lento, cocine la sopa durante unos 5 minutos más, destapada, con la mantequilla y los cebollinos bien lavados y cortados en pedacitos.

Sirva esta sopa bien caliente y en cada plato coloque una yema de huevo. Para que la yema se

cocine con el calor de la sopa y no se desbarate, vierta con mucho cuidado el primer cucharón de sopa caliente encima del plato donde usted la colocó.

Si desea variar esta receta, sustituya la yema de huevo por 1 cucharada de queso rallado polvoreada encima de la sopa caliente. *Da 4 raciones.*

Sopa tártara



1 pollo
6 tazas de agua
2 cucharaditas de sal
1 ají grande
1 cebolla
3 dientes de ajo
6 tomates
Ramitas de perejil
2 tallos o ramitas de apio
¼ de taza de arroz
4 huevos
1 cucharada de vino blanco, jerez seco o ron añejo

Ponga en una cacerola el pollo con agua, sal, cebolla, ají, ajo, tomates, perejil, apio y menudos de pollo, si los hubiera. Déjelo hervir a fuego mediano hasta que el caldo quede reducido a 4 tazas. Cuele el caldo. Añádale el arroz lavado, dejándolo otra vez al fuego hasta que el grano esté abierto y blando. Muela la masa de pollo y añádala al caldo, sazonándolo, si fuera necesario, con un poco más de sal, al gusto. Vierta esta sopa bien caliente en los platos individuales donde, previamente, se ha puesto 1 huevo crudo o 2 yemas con 1 cucharada de vino blanco, jerez seco o ron añejo. *Da 4 raciones.*

Chop suey



2 libras de camarones
2 cebollas grandes
1 libra de masa de cerdo ahumada
¼ de taza de aceite
3 cucharadas de maicena
3 tazas de caldo de los carapachos de los camarones
¼ de cucharadita de pimienta
1½ tazas de apio picadito
1 libra de retoños de frijol mungo [*Vigna radiata*, (L.) R. Wilczek], en Cuba conocidos como *frijolitos chinos*
1 taza de champiñones
2 cucharadas salsa de soya, aproximadamente
1 cucharadita de sazonador

2 cucharaditas de sal

Pele y limpie los camarones. Ponga a hervir los carapachos en 4 tazas de agua, cuélelo y guarde ese caldo para usarlo. Corte las cebollas y la carne en tiritas finas. Caliente el aceite. Sofría en él las cebollas y los camarones pelados y crudos. Añada la masa de cerdo, la maicena disuelta en el caldo, la sal, pimienta y sazonador. Déjelo hervir aproximadamente 15 minutos. Añada los demás ingredientes y cocínelo, tapado, a fuego lento durante 20 minutos más. *Da 8 raciones.*

VARIACIONES

El chop suey, como el arroz frito, tiene muchas variaciones. Puede usar pollo, jamón, vegetales mixtos chinos, etcétera. La cantidad de salsa de soya puede variarse al gusto. Si usted prefiere el tipo de chop suey con un ligero gusto dulce, añádale a esta receta 1 cucharada de melado de caña o azúcar.

Receta básica para sopas de vegetales a la crema



3 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de harina
2 tazas de leche
1 cucharadita de sal
1 taza de vegetales cocinados

Derrita la mantequilla sin dejar que se queme. Bata la harina con la leche y la sal. Añádala a la mantequilla y cocínela a fuego lento o baño de María[3] hasta que hierva y espese ligeramente. Añádale el vegetal cocinado y déjela a fuego lento, aproximadamente 2 o 3 minutos más. Si desea conservarla caliente por más tiempo, déjela a baño de María. *Da 4 raciones.*

VARIACIONES

Sopa de papas

Use 1 taza de papas cocinadas o puré de papas.

Sopa de calabaza

Use 1 taza de calabaza cocinada, en cuadritos o puré.

Sopa de zanahorias

Use 1 taza de zanahorias cocinadas, en cuadritos o puré.

Sopa de espinacas o acelgas

Use 1 taza de espinacas o acelgas crudas. Bátalas en la leche.

Sopa de tomates

Use 1 taza de pulpa o jugo de tomate. Caliente primero el tomate y cuide que la sopa no hierva para evitar que se corte.

Sopa de espárragos

Añada 1 taza de espárragos picaditos y ¼ de taza del agua de los espárragos.

Sopa de remolacha

Añada 1 taza de remolachas cocinadas, en cuadritos o puré.

Sopa de vegetales mixtos



Use 2 tazas de vegetales mixtos. Use el agua de los vegetales como parte del líquido de la sopa.

Para aprovechar el agua de los vegetales en la preparación de la sopa use leche en polvo mezclada con el agua de los vegetales, aumente la mantequilla a 4 cucharadas y emplee solo 2 cucharadas de harina. Utilice las proporciones siguientes:

- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- $1\frac{1}{3}$ de tazas de agua de los vegetales
- 1 cucharadita de sal
- 6 cucharadas de leche en polvo
- 1 taza de vegetal cocinado

Derrita la mantequilla. Bata la harina con la leche en polvo, sal y agua de los vegetales. Proceda como en la receta básica. Estas sopas a la crema pueden sazonarse al gusto con pimienta, nuez moscada, pimentón, sal de ajo, cebolla, etcétera. Si lo desea puede sofreír ligeramente 2 cucharadas de cebolla picadita en la mantequilla antes de añadirle la leche.

Sopa crema de queso



- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 rebanada de cebolla
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta molida
- 3 tazas de leche
- 1 taza de caldo de res, gallina o pollo
- 1½ tazas de queso amarillo rallado, molido o cortado en pedacitos muy pequeños

En esta receta se pueden variar las proporciones de leche y caldo, siempre que la cantidad total de líquido sea 4 tazas (*Salsa blanca*). Si desea una sopa más espesa auméntele 1 o 2 cucharadas de harina de trigo.

Derrita la mantequilla y sofría en ella la cebolla molida sin dejar que se queme, añádale la harina, sal y pimienta y revuelva para formar una pasta. Añádale poco a poco el caldo y la leche, revolviendo siempre para que no se formen grumos. (En una batidora o licuadora se pueden batir juntos cebolla, harina, sal, pimienta y caldo para luego añadirlos a la mantequilla derretida, si lo prefiere hacer así). Cuando ya la sopa haya hervido y esté espesa, añádale un poco de la misma a 1 taza de queso y vuélvala a cocinar a fuego lento o en baño de María, sin dejarla hervir y revolviéndola hasta que el queso se derrita en la crema.

Rectifique el punto de sal y pimienta, al gusto. Sírvala en tazas o pozuelos con 2 cucharadas más de queso encima de cada porción. *Da 4 raciones.*

Sopa crema de pescado



1 libra de papas
½ libra de calabaza
1 cabeza de pescado
6 tazas de agua
2 cucharadas de aceite o mantequilla
1 cebolla chica o un macito de cebollinos
3 dientes de ajo
1 macito pequeño de perejil
2 cucharadas de puré de tomate
1 cucharada de sal
1 hoja de laurel
1/8 de cucharadita de pimienta
1/8 de cucharadita de comino
1/8 de cucharadita de orégano
½ cucharadita de zumo de limón o 1 cucharada de vino (seco o blanco)
Pan tostado

Ponga a hervir el agua con las papas, el pescado y la calabaza cortada en pedazos. Cuando se ablanden las papas, saque la cabeza de pescado y añádale un sofrito y la sal con las especias.

Déjela hervir a fuego lento y tapada durante 15 o 20 minutos más. Mientras tanto, quítele bien todas las masitas a la cabeza de pescado y desmenúcelas en pedacitos bien chiquitos.

Unos 5 minutos antes de servir la sopa, pásela por un colador y añádale las masitas de pescado.

Déjela al fuego solo para que se mantenga caliente, pero no la cocine más.

Antes de servirla, rectifique el punto de sal (generalmente es necesario añadirle 1 cucharadita más) y añádale el limón o vino al momento de ponerla en la mesa.

Sírvala bien caliente, con pedacitos de pan tostado o frito. *Da 4 raciones.*

Receta básica para sopa de maní o cacahuate africana



1 cucharadita de mantequilla u otra grasa
1 cucharada de cebolla picadita
2 cucharadas de harina de trigo o 1 cucharada de maicena
1 taza de leche
1 taza de caldo de ave, res, pescado o marisco
1/3 de taza de maní tostado, pelado y molido
Sal y pimienta, al gusto

Sofría la cebolla en la grasa caliente. Disuelva la harina o maicena en la leche o caldo. Échelo todo en la cazuela junto con el maní y déjelo cocinar a fuego mediano, revolviendo constantemente hasta que espese. Sazónela con sal y pimienta, al gusto. Cuélela. Sírvala caliente. *Da 2 raciones*.

VARIACIONES

Con ajonjolí o semilla de marañón

Tueste las semillas y muélalas; prepare la receta básica del mismo modo.

Con sofrito

Además de la cebolla, usted puede emplear 2 cucharadas de ají y un poco de tomate. Si usa tomate, no permita que la sopa hierva después de mezclarla con la leche, para evitar que se corte.

Con picante

Añádale 1 cucharada de salsa chile o 1 ají picante.

Con camarones o langosta

Use caldo de pescado o marisco. Añádale, además, ½ taza de marisco hervido en el caldo.

Con hígado

Sofría la cebolla con pedacitos de hígado de res o ave.

Con bacalao u otro pescado seco

Remoje primero el pescado para ablandarlo un poco. Luego haga la sopa como indica la receta básica. Si el pescado es salado, es posible que no necesite añadirle sal.

Con pollo u otra ave

Cocine el ave en caldo, pero con poca agua. Corte las masas en pedazos grandes. Haga la sopa y échele los pedazos de carne de ave.

Combinaciones con sopas industriales

Sopa crema rápida de maní



1 lata de sopa de crema de pollo
1 lata de agua o leche
1 cucharada de mantequilla
½ taza de maní tostado y molido

Mezcle todos los ingredientes. Déjelos hervir a fuego lento, alrededor de 20 minutos o hasta que la sopa cuaje un poco. Sírvala sin colar. *Da 4 raciones.*

Sopa de tomate con vegetales



Mezcle 1 lata de sopa de tomate con 2 latas de agua. Añádale 2 tazas de vegetales crudos cortados en cuadritos pequeños y 1 cucharada de perejil, culantro o apio, según sea su gusto o lo que usted tenga disponible. Déjela hervir lentamente hasta que los vegetales se cocinen. Añádale 2 cucharadas de mantequilla y sal al gusto. Sírvala enseguida o déjela a fuego lento sin permitir que hierva. *Da 6 raciones.*

Puré mongol



1 lata de sopa de tomate
Puré de chícharos bien espeso
Agua
Leche o caldo
1 cucharada de mantequilla o queso rallado
Sal y pimienta

Mezcle la sopa de tomate con igual cantidad de puré de chícharos bien espeso. Añádale 1 lata de agua y ½ lata de leche o caldo. Caliéntela sin dejar que hierva. Sazónela con sal y pimienta, al gusto. Al momento de servirla, añádale 1 cucharada de mantequilla o queso rallado. *Da 6 raciones.*

Sopa de pollo con arroz y huevo



1 lata de sopa de crema de pollo
3 cucharadas rasas de arroz crudo
2 huevos
Agua
Sal

Mezcle la sopa de crema de pollo con 2 latas de agua. Déjela calentar hasta que rompa el hervor. Añádale las 3 cucharadas rasas de arroz crudo. Déjela hervir a fuego lento hasta que el arroz se cocine. Al momento de servirla, añádale los huevos ligeramente batidos y sazónela con sal, al gusto. *Da 6 raciones.*

Sopas concentradas preparadas con leche



Cualquier sopa tipo crema, de acuerdo con la cantidad de líquido que requiera, prepárela con leche en lugar de agua. Mezcle el contenido del paquete, o parte de él, con leche y cocínela el mismo tiempo indicado para el agua. El resto del paquete se puede conservar en frío.

Sopa de vegetales con arroz



A partir de una simple sopa o caldo vegetal, sin necesidad de ingredientes tradicionales para la llamada “sopa de sustancia”, usted puede lograr una taza o plato de “algo” caliente que tanto reconforta cuando hay frío.

- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cebolla o ½ taza de cebollinos
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate de ensalada maduro o 1 cucharada de puré o unas ramitas de perejil o culantro
- 1 mazorca de maíz, 1 zanahoria, un pedazo de calabaza o 1 cucharada de harina de maíz
- 3 cucharadas de arroz crudo
- 3 cucharadas de cebollinos
- 3 yemas de huevo
- Sal al gusto

Ponga a hervir el agua con la sal, cebolla, ajo, pimiento, tomate, perejil, maíz u otro ingrediente de color amarillo.

Déjela cocinar 30 minutos, y si es en olla de presión alrededor de 10 minutos. Cuele el caldo. Añádale el arroz y déjelo hervir hasta que se ablande. Échele los cebollinos y hiérvalos 2 o 3 minutos más. Vierta la sopa caliente encima de 1 yema colocada en cada plato. Sírvala enseguida. *Da 3 raciones.*

Sopón de pescadores



- ¼ de taza de aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de cebolla picadita
- 1 taza de ají picadito
- 1 taza de agua
- 1 taza de vino blanco
- 1 libra de aguja, peto o emperador
- 1 libra de almejas

1 libra de tomate natural
1 lata de salsa de tomate
1 hoja de laurel
¼ de cucharadita de orégano
1 ramita de albahaca
1 libra de camarones
1 libra de masa de langosta o cangrejo
1 cucharada de sal
¼ de cucharadita de pimienta

La langosta y los camarones se deben limpiar y añadir crudos, no hervidos. Las almejas y la langosta se deben añadir con las conchas y carapachos. El pescado se debe echar en trozos grandes.

Caliente el aceite y sofría los ajos machacados, la cebolla y el ají. Añada los tomates pelados y sin semillas, salsa de tomate, laurel, orégano, albahaca y agua. Déjelo cocinar a fuego muy lento y tapado durante 1 hora. Añada el vino, el pescado y la langosta cortada en trozos. Cocínelo 10 minutos y luego añada los camarones y las almejas. Sazónelo, al gusto, con sal y pimienta y déjelo hervir cerca de 10 minutos. Sírvalo enseguida. *Da 8 raciones.*

Ajiaco (gran sopa de Cuba)

Todos los pueblos tienen una o más grandes sopas o sopones. El nuestro se llama ajiaco.

La palabra ajiaco es una voz antillana usada en Cuba y en otros países de América para describir un guiso que se caracteriza por estar hecho con carnes y vegetales u hortalizas de cada pueblo.

El origen del nombre se atribuye al ají, que era condimento de nuestros aborígenes; y aunque no tenemos la receta de ellos para hacerlo, por la forma de algunas de las vasijas de barro podemos suponer que, al igual que otros pueblos primitivos, guisaban algunas de sus comidas en forma de sopas o caldos.

El ajiaco africano de los carabalíes está descrito como muy picante, tanto como “para quemar una cuchara de plata”. En la literatura dedicada a la cocina, publicada en Cuba, esta receta aparece como un derivado de la olla o cocido español, hasta tal punto que hemos encontrado recetas donde al ajiaco u olla cubana se le añadían garbanzos, tocino o tocineta y hortalizas como es costumbre en la olla o cocido español; luego estos ingredientes van desapareciendo de las recetas —como en una metamorfosis, pierden el ancestro español del garbanzo, el tocino, etcétera— hasta quedar los que conocemos actualmente.

Carnes

½ libra de carne de res salada y seca (tasajo)

Viandas

2 mazorcas de maíz tierno, de la variedad amarilla

½ gallina grande
1 libra de carne de res fresca, propia para sopa
1 libra de carne de cerdo
1 libra de huesos del costillar del cerdo (en Cuba se les llama agujas de cerdo o puerco)
1 libra de malanga amarilla, calabaza o zapallo
2 plátanos verdes grandes, de la variedad que se emplea para cocinar
1 libra de yuca, mandioca o cassava
1 libra de boniato o batata
½ libra de malanga blanca, yautía o taro
½ libra de ñame blanco
2 plátanos pintones grandes, de la variedad que se emplea para cocinar
2 limones grandes

Sofrito

2 cucharadas de manteca de cerdo
1 cebolla grande
4 dientes de ajo
1 ají verde grande, no picante
1 taza de puré de tomate o aproximadamente 16 tomates maduros, pequeños

Bolitas de maíz

1 libra de maíz tierno, de la variedad amarilla, rallado o molido[4]
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de manteca de cerdo
2 dientes de ajo
2½ cucharadas de sal
2 galones de agua, aproximadamente

Desde la noche anterior, corte el tasajo en 3 o 4 pedazos y cúbralo con agua. A la mañana siguiente, bótele el agua del remojo y échelo en una cazuela grande con la gallina cortada en 2 o 3 pedazos y los 2 galones de agua. Cuando haya hervido alrededor de 1 hora y estas carnes estén medio blandas, échele los huesos o agujas de cerdo y la masa de cerdo, también cortada en 2 o 3 trozos (si esta carne tiene mucha grasa, quítele un poco antes de echarla al caldo, córtela en pedacitos y fríala, y con esa grasa y los chicharrones que se obtengan, haga luego el sofrito y las albóndigas de maíz tierno).

Déjelo hervir todo durante casi 1 hora más, quitándole un poco de grasa y espuma al caldo. Mientras las carnes hierven, haga un sofrito con 2 cucharadas de manteca caliente, la cebolla pelada y cortada en pedacitos o molida, 4 dientes de ajo machacados y pelados, el ají verde bien picadito o molido y el puré de tomate o los tomates frescos —sin las semillas— muy picaditos. Eche este sofrito al caldo de las carnes ya blandas y luego añádale las viandas (maíz, malanga amarilla, plátano verde, yuca, boniato, malanga blanca, ñame y plátano pintón) en el mismo orden que aparecen en la receta, pues las primeras son las más duras y requieren más tiempo para ablandarse.

Cada vez que añada plátano úntelo con limón. En las recetas actuales, el plátano, como las demás viandas, se añade pelado y cortado en trozos, pero en las recetas antiguas el plátano se echaba con su cáscara. El maíz en mazorca se echa cortado en rueditas de aproximadamente 1

pulgada.

En cuanto le eche al caldo los plátanos pintones, prepare la masa para hacer las albóndigas de maíz. Para esto, mezcle el maíz tierno rallado o molido con 1 cucharadita de sal, 2 dientes de ajo bien machacados, 2 cucharadas de leche y, aproximadamente, 4 o 5 cucharadas de chicharroncitos de la grasa del cerdo. Tome esta masa por cucharadas y échela con cuidado encima de las viandas. Tape la cazuela. Déjelo todo a fuego lento —el caldo debe hervir muy lentamente para que no se desbaraten ni las albóndigas de maíz ni las viandas— sin revolverlo, alrededor de 1 hora más.

Si al final desea un caldo más espeso, aplaste algunos pedazos de vianda en un par de tazas de caldo y échelos nuevamente en la cazuela. Antes de servirlo o durante el proceso de cocción final, añádale sal al gusto. Sírvalo caliente, acompañado de pan blanco o casabe. *Da 12 raciones.*

1 *Bouillon* (palabra francesa). Es el nombre que se da al caldo en la cocina francesa. Puede ser tanto de verduras o carnes como de ave.

2 En Cuba, se llama genéricamente “viandas” a un grupo de raíces farináceas, casi todas propias de zonas tropicales, incluyendo en este conjunto, además, al plátano grande que se emplea para cocinar, la calabaza, la papa y a veces, también, al maíz, aunque este es propiamente un cereal.

3 Baño de María. Hacer calentar o cocer alguna cosa en la vasija que está contenida dentro de otra, llena de agua hirviente, puesta directamente sobre el fuego. El procedimiento tiene por objetivo impedir que se evacuen o corten ciertas salsas que el fuego directo echaría a perder. También es de gran utilidad para recalentar manjares y conservarlos calientes.

4 Para obtener el maíz tierno, de la variedad amarilla, molido o rallado, que se emplea en esta y otras recetas cubanas, este se debe rallar directamente de la mazorca ya pelada o de lo contrario desgranar la mazorca con un cuchillo afilado y luego triturar los granos de maíz con una máquina de las que se usan para moler carne, utilizando una cuchilla fina.

Carne de res

La carne es un alimento principal alrededor del cual gira la comida en la mayor parte de los hogares. Y es que la carne es una de nuestras principales fuentes de proteína. Por carnes entenderemos, desde luego, las de res, ternera, cerdo, carnero, aves, etcétera. En proporción al peso, cualquier carne disminuye su contenido de proteína en la misma medida que aumenta su grasa.

El grado de dureza que ofrezca una carne depende de la clase del animal, la edad, el contenido de grasa, así como la parte del animal de la cual proceda, pues donde se mueve menos el músculo, la carne resulta más tierna.

La forma de cocinar una u otra carne depende, en primer lugar, del animal y de la parte de este que seleccionemos. Las carnes blandas se pueden asar al horno, en parrilla o saltear en la sartén, mientras que las carnes duras se deben cocinar preferiblemente molidas o por métodos de cocción húmeda, que incluyen el hervido, guisado o estofado.

Las carnes frescas o congeladas requieren cuidado al conservarlas para que estén en las mejores condiciones al usarlas. Las carnes frescas deben conservarse en la parte más fría del refrigerador, después de quitarles el papel que las envuelve, y si lo desea, puede envolverlas nuevamente en papel encerado. Las carnes congeladas deben guardarse inmediatamente en el congelador para evitar que se descongelen parcialmente, porque entonces puede ser peligroso congelarlas de nuevo.

Si deseamos guardar carne fresca en el congelador para utilizarla durante la semana, debemos hacerlo en paquetes pequeños que se utilicen en un solo día. Tampoco deben lavarse las carnes para congelarlas. Los paquetes deben cerrarse herméticamente con papel engomado en el cual anotaremos lo que contiene cada uno, ya que, una vez congelados, resulta difícil determinar qué contiene cada paquete. La carne molida puede congelarse del mismo modo que la carne en

piezas, pero sí debe limpiarse antes de molerla.

Las carnes no deben lavarse bajo el chorro de agua, porque esto las desangra y pierden valor nutritivo. Es mucho mejor limpiarlas con un paño húmedo.

La carne se compra por libras o por piezas, pero no siempre una libra de carne da el mismo número de raciones. Depende de la clase de carne que compremos y del corte. Una libra de carne sin hueso da 4 raciones. Por carne sin hueso entenderemos carnes molidas, filete, bistec de palomilla, hígado, boliche, etcétera. Una libra de carne con una pequeña cantidad de hueso como las costillas de riñonada, da tres raciones.

Para cocinar carnes debemos preferir temperaturas medianas o bajas a fin de reducir al mínimo el porcentaje de encogimiento y resequedad. Para asados en el horno, use una temperatura de 325 °F.

Asimismo, siempre que sea posible, deben condimentarse con sal después de doradas o cocinadas parcialmente, para que conserven mejor su condición jugosa. Los cortes menos blandos pueden mejorarse mucho con el ablandador de carne.

Al cocinar carnes congeladas debemos tener en cuenta que las que se descongelan antes de cocinarse se cuecen con más uniformidad que las que se cocinan sin haberlas descongelado previamente. Por la misma razón que no debemos lavar las carnes frescas bajo el chorro de agua, tampoco debemos lavar ni remojar las que vamos a descongelar.

Para asar carnes como pierna de cerdo, rosbif, etcétera, resulta muy útil el termómetro para carnes. Hay que insertarlo en el centro de la pieza, sin tocar el hueso y con cuidado para que no quede en la parte grasa. Así, el termómetro nos indicará el grado de cocción y podremos obtener la carne a nuestro gusto.

Cuando el termómetro marque la temperatura requerida, la carne estará cocinada.

A continuación presentamos un cuadro con los grados de cocción indicados para cada tipo de asado.

Grados de cocción para cada tipo de asado	
Carne de res bien cocinada (a la española)	170 °F
Carne de res rosada (término medio)	160 °F
Carne de res roja (a la inglesa)	140 °F
Cerdo	185 °F
Carnero	180 °F
Jamón	150 °F
Ternera	180 °F
Aves	185-190 °F

Traducción de los cortes de carne de alta calidad americanos	
Standing ribs	Costilla de lomo
Rolled ribs	Costilla de lomo sin hueso
Chuck roast	Parte de la paleta con el pecho, tiene hueso
Rump roast	Palomilla y punta de pierna
Club steak	Costilla riñonada
Porterhouse steak	Costilla riñonada con centro de filete
Sirloin steak	Costilla riñonada, palomilla y filete
T-Bone steak	Costilla riñonada y parte de filete
Flank steak	Falda de la pierna
Round steak	Cañada
Short ribs	Ternilla
Cube steak	Palomilla
Eye round	Boliche
Shin Bones	Jarrete
Rib steak	Costilla de lomo
Round roast	Pierna en forma enrollada
Sirloin Tip	Bola en forma enrollada
Saratoga *steak*	Bola
Delmonico *steak*	Centro del lomo, pero sin hueso

Bistec de res

Aunque la palabra “biftec” o “bistec” llega al idioma español procedente del inglés *beefsteak*, que significa carne de res, entre nosotros, un bistec puede ser tanto de res como de cerdo. Por la forma de cocinarlo, salvo cuando lo hacemos “en cazuela” o “a la hamburguesa”, esta preparación requiere partes de la carne que sean blandas. Esto significa principalmente filete, palomilla, bola, punta de cañada y también la riñonada, que casi siempre denominamos costilla y no bistec, aunque se cocinan de modo semejante.

VARIANTES

Con cebolla y perejil

1 libra de carne
2 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
1/8 de cucharadita de pimienta
1 naranja agria o limón
1 cebolla
4 cucharadas de perejil, bien picadito
4 cucharadas de aceite

Corte la carne en 4 piezas planas y macháquela con un mazo sin dejarla demasiado delgada. Pele los ajos y macháquelos con la sal y la pimienta en un mortero. Añádale el jugo de naranja agria o limón y un pedazo de la cebolla cortada en pedacitos. Dentro del refrigerador, deje que la carne repose en esta mezcla —llamada adobo— en un recipiente tapado, durante un par de horas por lo menos. Casi al momento de cocinar la carne, corte el resto de la cebolla en pedacitos chiquitos y mézclela con el perejil. Eche 1 cucharada de aceite en la sartén y con ella cocine 2 pedazos de la carne, luego agregue otra cucharada y repita lo mismo. El tiempo de cocción de la carne en la sartén depende del gusto de cada cual. Sirva la carne, échele encima la mezcla de perejil y cebolla y, además, las otras 2 cucharadas de aceite bien caliente. Esta salsa que se forma con el jugo de la carne, el adobo, la cebolla, el perejil y el aceite, generalmente se acompaña con arroz blanco, y es lo que usamos para “mojar el arroz”. También es costumbre el bistec con papas, plátanos u otra vianda frita. *Da 4 raciones.*

Adobado a la criolla

Prepare la carne como indica la receta anterior, pero agregue al adobo ½ cucharadita de orégano y ½ cucharadita de comino, tostado y machacado o molido. Al momento de cocinarla, échela en la manteca caliente y cuando saque la carne de la sartén, añada el adobo a la manteca, luego viértalo por encima de la carne.

Empanizado

Prepare la carne como para hacer bistec y adóbela a su gusto, de acuerdo con cualquiera de las dos recetas anteriores, pero antes de empanizarla haga 4 o 5 cortes en los bordes de cada bistec de aproximadamente ⅓ de pulgada para evitar que se encoja al freírlo. Prepare un batido de 2 huevos con una pizca de sal y pase cada bistec por los huevos batidos y luego por galleta molida o pan rallado una o dos veces. Luego fríalos en aceite o manteca caliente.

Bistec relleno empanizado (filete uruguayo)



Cuando se hace con filete de res, en algunos de los establecimientos gastronómicos cubanos puede aparecer en el menú como “filete uruguayo”, aunque no son pocos los compañeros de ese hermano país que se sorprenden, pues dicen que no es un plato típico de su patria. Cuenta la leyenda que, hace muchos años, llegó una vez al restaurante El Carmelo, de la calle 23, en La Habana, un cliente que era uruguayo y pidió que le hicieran un bistec de filete. Por muchos años esta fue una especialidad de esa casa y así fue como se le quedó el nombre.

- 1 libra de carne de res
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de limón, naranja agria o vinagre
- 2 lascas de jamón
- 2 lascas de queso tipo gruyer
- 2 huevos
- 1 taza de galleta o pan molido
- 2 tazas de aceite o manteca

Corte la carne en 4 bistecs, macháquela y adóbela con sal, ajos machacados y jugo de limón, naranja agria, etcétera. Déjelos en ese adobo por lo menos 1 hora. Únalos de dos en dos, poniéndoles en el centro lascas de jamón y queso. Préndalos con varios palillos. Páselos dos veces por huevo batido y galleta molida. Fríalos en aceite o manteca caliente hasta que estén doraditos por ambos lados. *Da 2 raciones.*

Bistec relleno



- 1½ libras de palomilla
- 1 ají grande

3 dientes de ajo
1 naranja agria
½ libra de jamón dulce
¾ de taza de alcaparrado
½ taza de aceite
1 cebolla
1 lata de salsa de tomate
½ taza de vino seco
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
1 hoja de laurel

Corte la carne en bistecs, macháquela con el mazo de madera y adóbela con el ajo machacado y el jugo de la naranja agria. Deje la carne en esta preparación durante 1 hora aproximadamente. Extienda cada bistec y coloque sobre él una lasca de jamón y 2 cucharadas de alcaparrado. Enróllelos como brazo gitano y amárrelos con un pedazo de hilo o cordel fino. Caliente el aceite y dore en él los rollos de carne, agregue la cebolla y el ají picaditos y, cuando esté sofrito, añada el puré de tomate, vino seco, sal, pimienta y laurel, dejándolo cocinar bien tapado y a fuego lento hasta que la carne esté blanda, aproximadamente 30 minutos. *Da 8 raciones.*

Bistec asado en cazuela



6 bistecs de palomilla
2 dientes de ajo
1 naranja agria
1 cebolla
1 ají grande
3 cucharadas de aceite
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sazonador
1 hoja de laurel
¼ de taza de salsa de tomate
½ taza de vino seco

Machaque los bistecs y adóbelos con el ajo machacado y el jugo de naranja agria. Cúbralos con el ají y la cebolla cortados en ruedas, tápelos y guárdelos en el refrigerador, por lo menos 30 minutos.

Caliente el aceite y dore ligeramente los bistecs, añada luego la cebolla y el ají y, cuando estén un poquito cocinados, écheles el líquido del adobo y los demás ingredientes. Tape bien la cacerola y cocínelos a fuego lento hasta que estén blandos, aproximadamente 30 minutos. *Da 6 raciones.*

Bistec a la hamburguesa



1 libra de carne de res molida
1 huevo
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de sal de ajo
½ cucharadita de sal de cebolla
2 cucharadas de leche en polvo
1 cucharada de vino seco
⅔ de taza de galleta molida, aproximadamente
4 tiras de beicon

Mezcle la carne con los demás ingredientes menos el beicon.

Divida esta masa en 4 partes y forme unas tortas que tengan aproximadamente ¾ de pulgada de espesor.

Corte cada tira de beicon en 2 y ponga los 4 pedazos en una sartén sin grasa. Deje freír el beicon hasta que esté tostadito y suelte la grasa. Quite los pedacitos de beicon y en la grasa resultante fría los 4 bistecs hasta que estén doraditos. Baje la llama y déjelos a fuego mediano, aproximadamente 10 minutos para que queden bien cocinados dentro. Vírelos una o dos veces más.

Sírvalos con un pedacito de beicon encima de cada uno. *Da 4 raciones*.

Bistec a la plancha



1 libra de filete, del centro, cortado en 3 bistecs
1 naranja agria
2 cucharadas de mantequilla
½ cucharadita de sal de ajo
½ cucharadita de sazonador

Limpie los bistecs, cúbralos con el jugo de naranja agria y déjelos en el refrigerador aproximadamente 1 hora.

Caliente la mantequilla en la plancha y dore los bistecs por ambos lados. Polvoréelos con sal de ajo y sazonador. Déjelos unos minutos más de cada lado de acuerdo con el gusto. *Da 3 raciones*.

La palomilla o las costillas se preparan en la misma forma, pero antes de adobarlas, deben pincharse con un tenedor y polvorearlas con ablandador de carne por ambos

lados. Puede cubrirse el bistec con ruedas de cebolla al adobarlo y después saltear las cebollas en la plancha o, a la hora de servirlo, cubrirlo con cebolla cruda y perejil picadito.

Filete *mignon*



1 libra de filete
1 diente de ajo
1 limón
4 tiras de beicon
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de sazonador
¼ de cucharadita de pimienta
¾ de taza de vino seco
1 cucharada de harina de trigo
1 taza de champiñones
2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla

Corte el filete en 4 bistecs. Adóbelos con el ajo machacado y el jugo de limón. Envuelva cada uno en una tira de beicon y sujétela con un palillo de madera.

Caliente la mantequilla y dore en ella los bistecs. Añada la cebolla picada en rueditas finitas, la sal, el sazonador y la pimienta. Cuando la cebolla esté dorada, disuelva la harina en el vino seco y añada la mezcla a los filetes. Cocínelo a fuego lento durante 15 minutos. Varios minutos antes de retirarlo del fuego agregue las setas o champiñones. *Da 4 raciones.*

Carne mechada



1 boliche de 3 libras
¼ de libra de jamón
1 lasca de beicon
1 naranja agria
½ cebolla
1 diente de ajo
3 cucharadas de aceite
½ taza de vino seco
1 ají grande
1 ramita de perejil
3 hojas de laurel
2 cucharaditas de sal
½ cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sazonador

Limpie bien la carne. Dele unos cortes con un cuchillo bien afilado. Corte el jamón en tiras

gruesas e introduzca el jamón y el beicon en los cortes hechos en el boliche. Adóbela durante 1 hora con la naranja agria, la cebolla cortada en ruedas, el perejil, el ají, las hojas de laurel y la pimienta. Dore la carne en el aceite caliente y agréguele el vino seco, la sal, el sazonador y los ingredientes del adobo. Cocínela a fuego lento, bien tapada la cacerola, por espacio de 1½ horas. Cuele la salsa y sírvala para acompañar a la carne. Sírvala con puré de papas o arroz.

Esta receta puede hacerse sustituyendo el jamón por zanahoria al mechar la carne. *Da 8 raciones.*

Carne con tomate al minuto



1 libra de carne de res molida
½ libra de jamón molido
2 cucharadas de cebolla picadita
1 cucharadita de ají picadito
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de sazonador
⅔ de cucharadita de pimienta
½ taza de salsa de tomate

Salsa

1½ tazas de salsa de tomate
2 cucharadas de azúcar
¼ de cucharadita de salsa inglesa
1 cucharada de vino seco

Una la carne con el jamón, cebolla, ají, sal, sazonador, pimienta y puré de tomate. Viértala en un molde de 9 x 12 x 2 pulgadas bien engrasado. Hornéelo en la parte más baja del horno a 450 °F durante 10 minutos y luego debajo del dorador o gratinador durante 5 minutos. Mientras se cocina la carne, una los ingredientes de la salsa y póngalos al fuego por aproximadamente 3 minutos. Añádale, si lo desea, el líquido que escurre la carne al hornearse. Divida la carne en dos y monte una parte sobre otra con una parte de la salsa en el medio, viértale por encima el resto. *Da 6 raciones.*

Carne con papas



2 libras de carne de res
½ taza de aceite
3 dientes de ajo
1 ají

1 cucharada de sal
1 cucharadita de sazonador
1 cucharadita de pimentón
½ cucharadita de pimienta
1 hoja de laurel
1 cebolla
1 lata de salsa de tomate
1 taza de vino seco
1 taza de agua
2 libras de papas
1 taza de alcaparrado

Corte la carne en cuadraditos. Sofríala en el aceite caliente. Cuando esté ligeramente dorada, añada la sal, sazonador, pimentón, pimienta, laurel, la cebolla picadita, los ajos machacados y el ají picadito. Y cuando esto se dore ligeramente, añada la salsa de tomate, vino seco y agua. Déjelo al fuego hasta que la carne esté medio cocinada y entonces agregue las papas cortadas en cuadraditos y el alcaparrado. Déjelo cocinar hasta que las papas estén blandas y la carne cocinada. Si fuera necesario para terminar la cocción, añada un poco más de agua y vino seco. *Da de 6 a 8 raciones.*

Ropa vieja



2 libras de falda real (cocinada de antemano en un guiso o sopa)
⅓ de taza de aceite
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 ají grande
1 lata de salsa de tomate
1 cucharadita de sazonador
1 hoja de laurel
½ taza de vino seco
1 lata de pimientos morrones

Separe la carne en hilachas o hebras finas.

Corte la cebolla en rueditas finas y el ají en tiritas. Machaque los dientes de ajo y sofríalos en el aceite caliente con la cebolla, añada después el ají y sofríalo un poco. Añada los demás ingredientes y déjelos cocinar tapados a fuego lento durante unos 15 o 20 minutos, revolviéndolos ocasionalmente para que no se peguen. Los pimientos morrones pueden añadirse picaditos, molidos o usarse para adornar.

Sírvalo con arroz blanco y una buena ensalada fresca. *Da 8 raciones.*

Albóndigas



1½ libras de carne de res molida
2 cucharadas de cebolla molida
2 cucharadas de ají molido

1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de sal

2 huevos
¼ de taza de leche
1 taza de galleta molida

1 cucharadita de sazonador
1/8 de cucharadita de pimienta

Salsa

¼ de taza de aceite
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 ají
1 lata de salsa de tomate

1/3 de taza de salsa kétchup
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
½ taza de vino seco

Una todos los ingredientes y dele forma de albóndigas (bolitas redondas). Páselas por harina de trigo y sofríalas en aceite caliente hasta que estén doraditas. Quite las albóndigas del aceite.

Prepare la salsa: sofría el ajo, cebolla y ají picaditos en el aceite caliente, añádale los demás ingredientes y revuélvalo todo bien. Coloque las albóndigas en la salsa y cocínelas a fuego lento durante 30 minutos. *Da 8 raciones.*

Albóndigas con avena



1 libra de carne de res molida
¼ de libra de carne de cerdo molida
¼ de libra de jamón molido
3 cucharadas de cebolla picadita
6 cucharadas de avena

2 cucharadas de perejil picadito
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de sazonador
¼ de cucharadita de pimienta
2 cucharadas de mantequilla

Mezcle las carnes con el jamón, cebolla, avena, perejil, sal, sazonador y pimienta. Dele forma de albóndigas o croquetas alargadas. Salen 6 de tamaño grande. Colóquelas en una tartera engrasada con mantequilla. Póngale pedacitos de mantequilla encima a cada una y hornéelas a 350 °F

durante 45 minutos.

Esta receta se puede hacer también en cacerola, dorando las albóndigas en aceite caliente y cocinándolas unos 30 o 40 minutos en salsa de tomate con un buen sofrito. *Da 6 raciones*.

Picadillo



¼ de taza de aceite
1 cebolla
1 ají grande
1 diente de ajo
½ libra de carne de res molida
½ libra de carne de cerdo molida
¼ de libra de jamón molido
¾ de taza de alcaparrado
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de sazonador
1/8 de cucharadita de pimienta
½ taza de salsa de tomate
¼ de taza de vino seco

Caliente el aceite y sofría en él la cebolla picadita, el ajo machacado, así como el ají también picado. Agregue las carnes y el jamón y cocínelo todo durante unos minutos, revolviéndolo para que no se pegue. Añádale los demás ingredientes y déjelo cocinar a fuego mediano durante unos 20 minutos. *Da 6 raciones.*

Picadillo enrollado en pastel



2 tazas de harina de trigo
¼ de taza de azúcar blanca
3 cucharaditas de polvo de hornear
1 cucharadita de sal
½ taza de leche
1/3 de taza de aceite
½ taza de picadillo de res, cerdo o carnero cocinado

Encienda el horno a 425 °F. Cierna la harina con los polvos de hornear, el azúcar y la sal. Una la leche con el aceite y añádalo todo de una vez a los ingredientes secos. Revuélvalo hasta que esté ligado. Amáselo ligeramente y extiéndalo con el rodillo hasta formar un rectángulo de unas 9 x 13 pulgadas. Cubra la masa con el picadillo y enróllelo como un brazo gitano. Ponga este rollo sobre una plancha de aluminio engrasada y hornéelo durante 20 minutos. Sírvalo caliente cortado

en ruedas de 1 pulgada de espesor. *Da 12 raciones*.

Rosbif



El rosbif (palabra que por el uso se ha adaptado al español) es simplemente carne salada.

Para obtener un rosbif tierno y jugoso, lo más importante es la calidad y corte de la carne.

Siendo de alta calidad, lo mismo se puede usar el costillar con o sin hueso para hacer rosbif, lo que en Estados Unidos llaman:

Standing rib roast	Costillar sin hueso
Rolled rib roast	Costillar enrollado sin hueso
Crown rib roast	Costillar en forma de corona (este tipo es más frecuente hacerlo con carnero o cerdo)

Al comprar la carne para hacer rosbif debe calcular aproximadamente $\frac{1}{3}$ de libra por comensal. Un buen rosbif debe pesar por lo menos 4 o 5 libras, ya que resulta más jugoso. Si sobra, siempre se puede volver a calentar en su propia salsa o servirlo frío.

Para obtener siempre un rosbif perfecto le aconsejamos el uso del termómetro para asados.

He aquí las reglas para un rosbif perfecto:

- Comprar un buen rosbif de alta calidad.
- No lave la carne, límpiela con un paño o papel húmedo si lo desea.
- No le quite la grasa que tiene alrededor.
- No adobe la carne ni le eche sal.
- Coloque la carne en una tartera llana con la grasa hacia arriba y el hueso hacia abajo si lo tiene.
- Si va a usar un termómetro de asados, insértelo en el centro de la carne.
- Hornéela a 325 °F hasta que el termómetro indique el grado de cocción.

Para que usted pueda calcular el tiempo que demorará en el horno, a continuación, le damos una tabla:

Rosbif a la inglesa (rojo)	Aproximadamente 18 a 20 minutos por libra

Rosbif término medio (rosado)	Aproximadamente 20 a 25 minutos por libra
Rosbif a la española (bien cocinado)	Aproximadamente 27 a 30 minutos por libra

Damos estos tiempos como medidas aproximadas para que usted calcule con cuánto tiempo de anticipación debe empezar su asado. Insistimos en que la calidad, envejecimiento, corte y temperatura inicial de la carne influyen notablemente en el tiempo que pueda demorar un asado, por lo tanto, para lograr siempre un rosbif a su gusto, use un termómetro de carnes.

Si el rosbif no se sirve en el momento de sacarlo del horno, se seguirá cocinando por el mismo calor interior que conserva la carne. Mientras más cocinada esté la carne, menos se seguirá cocinando al sacarla del horno. Una carne, después de sacada del horno, mantiene el calor durante 30 a 45 minutos y en ese tiempo el grado de cocción interior puede sufrir aumentos de 15 a 20 grados. Una carne que al sacarla del horno estaba roja en su interior, si la dejamos sin cortar, puede llegar a cocinarse al punto de rosada o término medio.

El tiempo que demora un rosbif en el horno depende de muchos factores:

- Forma de la carne: Los asados sin hueso demoran más por libra que los asados con hueso, ya que este es conductor del calor y acelera la cocción (por esa misma razón el termómetro no debe tocar el hueso).
- Envejecimiento o madurez de la carne: La carne de res madura o envejecida varias semanas en refrigeración antes de ser cortada y cocinada demora menos tiempo en cocinarse y es más jugosa y sabrosa.
- Composición de la carne: La carne con vetas de grasa resulta más blanda que la carne magra; sin embargo, la carne magra se cocina más rápidamente.

Cómo trinchar:

- Costillar sin hueso (*standing rib roast*)
  1. Inserte el trinchante entre las dos primeras costillas y corte la primera lasca.
  2. Desprenda la lasca, cortando pegado al hueso.
  3. Descansando la lasca en el cuchillo y sujetándola con el trinchante, colóquela en el borde de la fuente o en un plato aparte.

- Costillar enrollado sin hueso (*rolled rib roast*)
  1. Inserte el trinchante por el lado izquierdo del asado a una distancia de 1 o 2 pulgadas del borde superior. Corte en sentido horizontal, atraviese la fibra de la carne llevando el cuchillo de derecha a izquierda.

2. Descansando la carne en el borde del cuchillo y sujetándola con el trinchante, coloque la lasca de carne en el borde de la fuente o colóquela en un plato aparte.
3. Quite cada cordel a medida que llegue a él, no antes. Córtelo con la punta del cuchillo, despréndalo con el trinchante y déjelo caer en la fuente.

- Costillar en forma de corona (*crown rib roast*)
  1. Inserte el trinchante entre dos costillas y corte a cada lado del hueso para desprenderlo.
  2. Desprenda la costilla y sírvala descansándola sobre el cuchillo y sosteniéndola con el tenedor.

Rosbif a la criolla



La palabra “rosbif”, como bistec, llega al idioma español del inglés, pero la manera de hacer esta carne dista mucho de la preparación del *roast beef*, del cual deriva su nombre.

2 libras de filete o costillar de res
1 cucharada de sal
½ cucharadita de pimienta
1 libra de cebolla
3 naranjas agrias
½ cabeza de ajo
½ taza de manteca de cerdo
1 taza de vino blanco seco

Adobe la carne con la sal, la pimienta, las cebollas en ruedas y el jugo de naranja agria. Al momento de cocinarla eche los ajos pelados en la grasa y, cuando ya esté caliente, dore en ella la carne y añádale los demás ingredientes. Cocínela tapada hasta que esté a su gusto y, si fuera necesario, agréguele más vino. *Da 8 raciones.*

Ossobuco a la milanesa



4 libras de jarrete de ternera
½ taza de harina de trigo
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
¾ de taza de mantequilla
2 tomates grandes
1 tallo de apio
1 pedacito de cáscara de limón
1 cucharadita de romero
1 hoja de laurel

2 dientes de ajo
2 cebollas
½ taza de perejil
1 zanahoria
1 lata de salsa de tomate
1 taza de vino seco
1 taza de caldo de res
1 cucharadita de sal

El jarrete debe estar cortado en pedazos de 1 pulgada de grueso y en forma atravesada para que los pedazos de carne tengan un huesito con tuétano en el centro.

Mezcle la harina, sal y pimienta. Pase los pedazos de jarrete por esta mezcla. Fríalos en la mantequilla hasta que estén bien doraditos. Añádale los ajos machacados, cebollas, perejil, zanahoria, tomates y apio, todo cortado en pedacitos. Sofríalo unos minutos más. Agregue los demás ingredientes y déjelo cocinar tapado a fuego lento hasta que la carne se ablande y la salsa se vea espesa. Demora aproximadamente 3 horas. Durante los últimos 30 minutos puede dejarlo destapado para que cuaje un poco más. Antes de servirlo, pase la salsa por un colador fino. *Da 6 raciones.*

Hígado a la italiana



1 libra de hígado
1 cebolla
1 ají de ensalada, grande
⅓ de taza de vinagre
1 cucharada de harina de trigo
½ taza de vino seco
1 cucharadita de sal de ajo
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de sazonador
¼ de cucharadita de pimienta
1 hoja de laurel
2 cucharadas de aceite

Limpie el hígado y córtelo en trocitos. Cúbralo con la cebolla cortada en ruedas, el ají en tiritas y la hoja de laurel. Mezcle el vinagre, vino seco, sal, sazonador, sal de ajo, pimienta y harina. Viértalo todo sobre el hígado. Tape el recipiente y guárdelo en el refrigerador por lo menos 1 hora. Casi al momento de servirlo, caliente en la sartén el aceite y añada el hígado y todos los ingredientes. Cocínelo a fuego mediano, revolviéndolo constantemente para que se cocine por todos los lados durante unos 10 minutos solamente. Si se cocina demasiado queda duro. *Da 4 raciones.*

Tasajo aporreado



1½ libras de tasajo
½ taza de manteca de cerdo
1 pimiento verde, grande, no picante
1 taza de salsa de tomate o 16 tomates maduros, pequeños
½ taza de caldo de res
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
½ taza de vino blanco, seco
1/8 de cucharadita de comino
1/8 de cucharadita de orégano
1 hoja de laurel

Remoje el tasajo desde la noche anterior en agua suficiente para cubrirlo bien. A la mañana siguiente, échelo en agua fresca y déjelo hervir hasta que se ablande. Déjelo refrescar. Quítele alguna grasa o pellejo que pudiera tener. Córtelo en pedazos de aproximadamente 4 pulgadas y sepárelo en hebras finas. Caliente la manteca y sofría en ella la cebolla, los ajos, el pimiento y los tomates (o añada al final la salsa de tomate). Eche en este sofrito el tasajo ya deshilachado y todos los demás ingredientes. Déjelo cocinar a fuego lento alrededor de 30 minutos. Sírvalo con casabe, arroz blanco o viandas hervidas. *Da 6 raciones.*

Escalopines de ternera



1½ libras de masa de ternera
2 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
1 limón
2 tazas de galleta molida
1 taza de queso duro rallado
6 huevos
2 tazas de aceite
¼ de libra de mantequilla
Salsa de tomate

Corte la carne en bistecs finos. Macháquelos y córtelos a la mitad si son muy grandes. Adóbelos con ajo machacado, sal, pimienta y limón. Déjelos en ese adobo por lo menos 30 minutos. Mezcle la galleta molida con el queso rallado. Empanice los bistecs pasándolos dos veces por el huevo batido y la mezcla de galleta y queso. Fríalos en el aceite y mantequilla calientes. Sírvalos cubiertos con salsa de tomate y queso parmesano rallado. *Da 6 raciones.*

Rabo alcaparrado



2 rabos de res, limpios y cortados por las coyunturas en tramos de aproximadamente 4 o 6 pulgadas y sin exceso de grasa
½ taza de aceite de oliva
1 libra de cebollas
½ cabeza de ajo
3 pimientos verdes, grandes, no picantes (asados y pelados)
½ taza de perejil picadito
1 taza de salsa de tomate
3 tazas de vino tinto, seco
5 cucharadas de pasas
1½ cucharadas de sal
5 cucharadas de aceitunas
5 cucharadas de alcaparras
½ cucharadita de comino
¼ de cucharadita de orégano

Lave bien los pedazos de rabo y séquelos con un paño o papel absorbente. Fríalos en la grasa caliente hasta que se doren. Saque los pedazos de rabo de la cazuela y en esa misma grasa sofría las cebollas, los ajos, los pimientos y el perejil, todo bien picadito o molido. Échele el tomate y los pedazos de rabo; añada todos los demás ingredientes. Revuélvalo y cocínelo aproximadamente 1 hora en olla de presión o durante 3 horas a fuego mediano con la cazuela siempre tapada. Si fuera necesario agregue más vino tinto. *Da 8 raciones*.

Rabo encendido



Hágalo igual que el anterior, pero añádale más picante por medio de ajíes picantes o salsa preparada a base de estos. En esta forma se puede omitir la pimienta y también el alcaparrado (pasas, aceitunas y alcaparras), si lo desea.

Carnes enlatadas

Carne con plátanos



¼ de taza de grasa (manteca o aceite)
1 cebolla o ajo puerro
2 dientes de ajo
½ taza de ají o perejil
1 taza de puré de tomate
1 cucharada de sal
1 lata de carne de res
1 limón
¼ de cucharadita de pimienta
⅛ de cucharadita de comino
⅛ de cucharadita de orégano
1 hoja de laurel
1 taza de vino seco
1 taza de agua
3 plátanos verdes o pintones

Quítele la grasa y la salmuera (líquido) a la carne. Prepare un sofrito con grasa, cebolla o ajo puerro, ajos, perejil o ají y tomate. Añádale la sal, las especias, el vino seco y agua. Pele los plátanos, córtelos en trocitos y úntelos con limón. Eche la carne y los plátanos en la cazuela y déjelos cocinar alrededor de 30 minutos o más si los plátanos son muy verdes. *Da 6 raciones*.

Vaca frita



1 lata de carne de res
2 cucharadas de grasa
3 dientes de ajo
1 naranja agria

Quítele la grasa y la salmuera (líquido) a la carne. Caliente las 2 cucharadas de grasa. Eche la carne deshilachada en la grasa caliente con los ajos machacados. Déjela freír hasta que esté doradita. Añádale el jugo de naranja agria. Sazónela con sal, al gusto. *Da 3 raciones*.

Fritas o hamburguesas



1 lata de carne de res
⅓ de taza de migas de pan
3 cucharadas de leche
1 huevo
1 cucharada de cebolla o ajo puerro
1 cucharada de kétchup o puré de tomate
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimentón
⅛ de cucharadita de pimienta

Quítele la grasa y la salmuera (líquido) a la carne. Pásela por la máquina de moler con la cuchilla

más gruesa. Añádale las migas de pan remojadas en leche, huevo batido, cebolla o ajo puerro molido, kétchup, sal, pimentón y pimienta. Amáselo todo bien y dele forma de fritas o hamburguesas. Dórelas en la plancha o sartén ligeramente engrasada. Sírvalas con pan de manera informal o llévelas a la mesa con vegetales, arroz o macarrones. *Da 4 hamburguesas o 10 fritas, aproximadamente*.

Arepas rellenas con carne



Relleno

- 2 cucharadas de cebolla o cebollinos
- 2 cucharadas de ají
- 1 diente de ajo
- ½ taza de puré de tomate
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta
- 1/8 de cucharadita de comino
- 1/8 de cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de vino seco
- 1 lata de carne de res, cerdo o carnero
- 3 macitos de acelgas o espinacas

Salsa

- 1½ tazas de leche
- 3 cucharadas de harina de trigo
- ¾ de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de pimienta molida
- 1/8 de cucharadita de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de vino seco

Arepas

- 1 taza de harina de trigo
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de nuez moscada
- 1 huevo
- 1½ tazas de leche
- 2 cucharadas de mantequilla

Prepare primero el relleno. Haga un sofrito con 2 cucharadas de la grasa de la carne, cebolla, ají, ajo y tomate. Añádale sal, especias, vino seco, vinagre y la carne con su salsa. Agregue las espinacas o acelgas crudas bien picaditas. Déjelo cocinar alrededor de 20 minutos o hasta que esté casi seco.

Mientras se cocina el picadillo, haga la salsa. Mezcle la leche con las 3 cucharadas de harina, sal, pimienta y pimentón para darle un poco de color. Cuélelo todo. Cocínela, revolviendo constantemente, hasta que espese. Añádale el vino seco y déjela en baño de María mientras prepara las arepas.

Con los ingredientes en la proporción indicada, haga las arepas.

Cierna la harina con la sal y la nuez moscada. Añádale el huevo batido, la leche y la mantequilla derretida. Debe quedar muy lisa y, si fuera necesario, puede pasarse por un colador para quitarle los grumos. Vierta esta masa en una plancha engrasada con mantequilla. Use ¼ de taza del batido para cada arepa. Cocine las arepas por ambos lados hasta que estén doraditas.

Coloque aproximadamente 2 cucharadas de relleno en cada arepa —después de cocinarlas en la sartén— y enróllelas como un canelón o tortilla. Ponga las arepas rellenas en un molde o tartera ligeramente engrasados. Cúbralas con la salsa y, si lo desea, polvoréele un poco de queso rallado por encima. Colóquelas al horno hasta que se vean doraditas por arriba. *Da 8 raciones, aproximadamente*.

Esta misma receta se puede hacer con pechuga de gallina en lugar de carne (cocine la gallina en el caldo y luego muélala para hacer el relleno) y también con picadillo de carnes frescas.

Carne aporreada



¼ de taza de grasa
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 ají grande
1 taza de puré de tomate
1 lata de carne de res
1 lata de carne de cerdo
2 tazas de vino seco
1 cucharada de vinagre
2 cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta
¼ de cucharadita de comino
¼ de cucharadita de orégano
1 hoja de laurel

Haga un sofrito con la grasa, cebolla, ajos, ají y tomate. Añada las dos carnes —quitándoles antes el líquido y exceso de grasa— y los demás ingredientes. Cocínela a fuego mediano alrededor de 20 minutos o hasta que esté casi seca la salsa y la carne aporreada. Sírvala sobre pan tostado o vianda. Adórnela con pimientos y *petit pois*, si lo desea. También puede ponerle habichuelas. *Da 8 raciones*.

Aves



Al igual que la carne, el pescado y los huevos, las aves son proveedoras de proteínas. Pueden comprarse vivas o acabadas de matar. Si se compran congeladas, deben cocinarse después de descongelarlas.

Para conservar aves frescas en el congelador, límpielas primero, séquelas bien y envuélvalas enteras o por porciones en papel encerado. Los menudos, una vez limpios, pueden congelarse con el ave entera, dentro de la cavidad de esta o por separado.

Al calcular la cantidad que debemos comprar para una comida, hay que tener en cuenta el tamaño del ave. Por ejemplo, pollos chicos, para freír, de menos de 3 libras, pueden calcularse de ¼ a ½ pollo por persona. Los pollos de más de tres libras se calculan de ¾ a 1 libra por persona. Los pavos de ½ a ¾ de libra para cada comensal. Desde luego, estos pesos son de aves ya limpias.

Para que la carne de las aves quede más jugosa, deben sazonarse con sal después de dorarlas o cocinarlas ligeramente. Se ha probado también que de las aves horneadas a bajas temperaturas resultan carnes más jugosas y que se encogen menos.

El tiempo de horneo solo puede calcularse aproximadamente, ya que varía de acuerdo con la calidad del ave. Cuando ya el muslo puede moverse con facilidad y la carne de los muslos se siente blanda, el ave estará bien horneada.

El termómetro para asados también sirve para determinar el grado de cocción de las aves. El termómetro debe insertarse en la parte más gruesa del ave, entre el muslo y la pechuga, y cuando marque 190 °F le indicará que ya está cocido.

Siempre hay que tener en cuenta que la temperatura ideal del horno es de 325 a 350 °F.

Como la carne de la pechuga es más tierna que la de los muslos, esta demorará más en cocinarse, por eso el termómetro se inserta en la parte que une al muslo con la pechuga.

Si usted compra las aves vivas, antes de hornearlas déjelas reposar unas horas en el refrigerador después de haberlas limpiado.

Aunque el pavo puede hornearse sin rellenar, la mayoría de las personas prefieren el pavo relleno. Cuando usted compre un pavo para rellenar, selecciónelo especialmente para ello. El relleno puede prepararse con algunas horas de anticipación, pero siempre debe conservarse en el refrigerador, en un recipiente aparte, y solo rellenar el ave cuando ya se vaya a hornear. Antes de rellenarla, frótela con sal por dentro. La cantidad de relleno que lleva un pavo depende, lógicamente, de su tamaño. En este capítulo encontrará una tabla con las cantidades aproximadas. Al rellenarlo, mueva el pavo para acomodar el relleno. No lo aplaste para apretarlo, porque el relleno, al hornearse, siempre crece y si está muy apretado se sale. Cósalo con cuidado, después de relleno, y pásele un cordón o cinta alrededor.

Si después de terminar la comida ha sobrado ave y relleno, vuelva a poner el relleno en un recipiente aparte para guardarlo. No guarde el ave con el relleno dentro.

Al comprar un pavo tenga en cuenta el tamaño de su horno y así evitará que, cuando ya todo esté listo, el horno resulte chico. Los pavos muy grandes pueden hornearse en menos tiempo si se envuelven en papel de aluminio. En esa forma pueden hornearse en un horno más caliente (450 °F) calculando 15 a 20 minutos por libra. Esto puede hacerse con pavos que se asan sin relleno y, si queremos que queden más tostaditos, deben destaparse durante los últimos 30 minutos de horneo.

El pato puede hornearse igual que el pollo o el pavo, a 325 °F, pero si desea una masa más tostadita, hornéelo a 350 °F.

Los pavos resultan más jugosos si se espera 30 minutos después de que estén horneados para servirlos. Este tiempo también debe entrar en el cálculo de la hora.

El pato, como las demás aves, debe ser tierno. Cuando el ave está viva, esto se conoce, sobre todo, por el pico y los tendones de las patas, que no deben estar duros.

A continuación, usted encontrará una tabla con el tiempo y temperatura requeridos para cocinar las distintas clases de aves de acuerdo con su peso.

Guía de temperatura y tiempo para asar aves en el horno			
Ave	*Peso (libras)*	*Temperatura (°F)*	*Tiempo aprox. (minutos por libras)*
Pollo	de 3 a 4	325	30
Pato	de 3 a 4	325	30
Guinea	de 3 a 4	325	30
Pavo	de 8 a 10	325	de 20 a 25
Pavo	de 10 a 16	325	de 18 a 25

Pavo	de 17 a 25	325	de 15 a 18

Observe que, mientras mayor sea el ave, el promedio de tiempo de cocción por libra será menor. Si el ave ha estado guardada en el refrigerador hasta el momento de hornearla, se deben calcular unos 15 o 30 minutos más para el tiempo total de horneo que si el ave, cuando se pone en el horno, está a la temperatura ambiente. Antes de colocarla en el horno, úntela bien con mantequilla. Coloque el pavo en la tartera con la pechuga hacia arriba y déjelo en esa posición mientras esté en el horno. Cuide que el pavo tenga untada siempre grasa mientras se hornea. Para ello, puede envolverlo en un paño fino, embarrado en grasa, o puede untarle mantequilla con una brocha de vez en cuando. Si lo cubre con un paño, quíteselo 1 hora antes de terminar de hornearlo, para que se dore bien.

Guía de ingredientes para rellenar aves					
Peso del ave ya limpia (en libras)	*4-6*	*6-8*	*8-10*	*10-12*	*12-20*
Mantequilla (taza)	1/4	1/3	1/2	2/3	1
Cebolla (taza)	1/8	1/4	1/3	1/2	3/4
Pan (libra)	1/4	1/2	1	1 1/4	2
Leche (taza)	1/3	2/3	1	1 1/3	2
Sal (cucharadita)	1	1 1/4	1 1/2	2	3
Pimienta (cucharadita)	1/8	1/4	1/2	3/4	1
Especias (cucharadita)	1	1 1/4	1 1/2	2	3
Maní u otra semilla (taza)	1/2	2/3	3/4	1	1 1/2
Pasas, jamón, cerdo, etc. (taza)	1/2	2/3	3/4	1	1 1/2
Fruta seca o fresca (taza)	1/2	2/3	3/4	1	1 1/2

Para usar esta tabla de ingredientes, busque en la primera línea el peso que corresponde al ave que usted quiere rellenar. Lea hacia abajo por esa misma columna las cantidades correspondientes a los distintos ingredientes y proceda como se indica más adelante.

A esta guía básica se le pueden añadir otros ingredientes como menudos cocinados y molidos, congrí, etcétera, en sustitución de algunos ingredientes. Los recursos disponibles y el gusto de la familia le permitirán adaptar esta receta de muchos modos. Sofría la cebolla picadita en la mantequilla caliente. Remoje el pan picadito en la leche. Mezcle todos los ingredientes. Añádale la molleja y el hígado ya cocinados y molidos, si lo desea.

Pollo frito a la criolla



1 pollo de 2 libras
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de orégano
¼ de cucharadita de pimienta
1 cucharadita de comino
½ taza de aceite
1 naranja agria

Limpie el pollo y córtelo en cuartos o en octavos. Machaque los dientes de ajo con el comino y orégano, añada el jugo de naranja agria. Únalo todo y adobe bien los trozos de pollo con esta mezcla. Déjelos en el refrigerador algunas horas cubiertos con las ruedas de cebollas. Caliente el aceite y dore en él los pedazos de pollo. Cuando estén dorados, añádales el resto del adobo, polvoréelos de sal y pimienta y fría con ellos las cebollas. Déjelos tapados a fuego lento unos 25 minutos. *Da 4 raciones.*

Pollo frito a la americana



1 pollo de 2½ libras
¾ de taza de harina de trigo
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de sazonador
¼ de cucharadita de pimienta
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de sal de ajo

Corte el pollo en octavos. Ponga los demás ingredientes en un cartucho y sacúdalos para que se mezclen. Eche 2 o 3 pedazos de pollo en el cartucho. Sacuda el cartucho para que se cubran bien los pedazos de pollo con la harina y los demás ingredientes. Repita este proceso hasta cubrir todos los pedazos de pollo con harina. Coloque los pedazos de pollo sobre una rejilla y déjelos unos minutos para que se seque la harina. Ponga en una sartén grande aceite suficiente para que quede aproximadamente ¼ de pulgada de aceite y caliéntelo. Ponga los pedazos de pollo en la sartén empezando por las partes de más masa como la pechuga y los muslos. Dore todos los pedazos de pollo virándolos para que el color quede parejo. Aproximadamente 20 minutos. Baje la llama y déjelo a fuego lento, bien tapado, durante 30 minutos. Si la tapa no ajusta bien a la

sartén, añada 1 cucharada de agua. Quite la tapa de la sartén y déjelo 10 minutos más destapado para que quede tostadito. *Da 4 raciones.*

> Si quiere que la parte de afuera quede todavía más tostadita puede añadir a la harina ½ taza de pan viejo rallado.

Pollo con cebolla y vino blanco



¼ de libra de mantequilla
2 pollos cortados en octavos
¼ de cucharadita de pimienta
½ cucharadita de sal de ajo
1½ libras de cebollas blancas
1½ tazas de vino blanco
1 cucharada de sal

Caliente la mantequilla y dore en ella los pedazos de pollo. Polvoréelos con la sal, pimienta y sal de ajo. Coloque las cebollas peladas, pero enteras, entre los pedazos de pollo. Agregue el vino. Tape bien la cacerola y cocínelos a fuego mediano durante aproximadamente 40 minutos. *Da de 6 a 8 raciones.*

> Si desea una salsa más espesa envuelva ligeramente los pedazos de pollo en harina antes de dorarlos en la mantequilla.

Pollo al estilo armenio



2 pollos de 2 libras
½ taza de salsa de tomate
¼ de libra de mantequilla
1 cebolla
½ taza de vino seco
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
1 cucharadita de sazonador
1 taza de caldo de pollo

Corte los pollos en octavos. Derrita la mantequilla y dore en ella los pedazos de pollo. Separe el pollo y póngalo en una tartera o molde llano. Dore en la misma mantequilla la cebolla cortada en ruedas. Viértalo todo sobre los pollos, añádale el vino seco, salsa, pimentón, sal y pimienta, y el caldo de pollo hecho con los menudos. Hornéelo destapado a 400 °F durante 30 minutos —por cada lado— y luego 15 minutos más. Total de tiempo al horno: 1 hora y 15 minutos. *Da 6 raciones.*

Pollo asado con mayonesa



2 pollos chicos
1 limón grande
1½ cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta molida
¾ de taza de mayonesa
3 libras de papas
½ taza de leche evaporada

Abra cada pollo por la mitad del lomo o la pechuga y aplástelo con la mano para que adquiera una forma plana. Sazónelo con el zumo de limón, sal y pimienta. Colóquelo en una tartera de horno con la parte de la piel hacia abajo. Úntele la mitad de la mayonesa. Hornéelo a una temperatura moderada (350 °F) hasta que se vea ligeramente doradito. Vírelo del otro lado, úntele el resto de la mayonesa y vuélvalo a poner en el horno hasta que se dore la piel. Mientras cocina los pollos, ponga a salcochar papas y, cuando ya los pollos estén para llevarlos a la mesa, haga un puré con ellas, añadiéndole la salsa de los pollos y la leche caliente. Sírvalo enseguida. *Da 6 raciones.*

Pollo a lo Miami



1 pollo de 2 libras
1 taza de harina de trigo
1 huevo
1 cucharadita de sal
¾ de taza de leche
1/8 de cucharadita de pimienta
Aceite para freír

Corte el pollo en octavos. Bata el huevo con la leche, harina, sal y pimienta. Pase los pedazos de pollo por esta mezcla y fríalos en el aceite caliente (365 °F) durante aproximadamente 8 o 10 minutos. *Da 4 raciones.*

Pollo a la barbacoa



3 libras de pollo cortadas en pedazos
½ taza de harina de trigo
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
¼ de libra de mantequilla

Salsa

1 taza de kétchup
½ taza de vino seco
⅓ de taza de agua
2 cucharadas de jugo de limón
1 cebolla picadita
1 cucharada de salsa china
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de azúcar

Adobe el pollo de antemano con ajo machacado y naranja agria.

Cierna la harina con la sal, pimienta y pimentón; pase los pedazos de pollo por esta harina y dórelos en la mantequilla caliente. Póngalos al horno a 325 °F. Una todos los ingredientes de la salsa y póngalos al fuego hasta que esta hierva. Viértala sobre los pedazos de pollo, tápelos y hornéelos alrededor de 1 hora y 15 minutos. *Da 5 raciones.*

Pollo a la naranja



1 pollo mediano o grande
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta
1 naranja dulce
3 cucharadas de grasa (manteca o mantequilla)

Corte el pollo en cuartos u octavos, de acuerdo con su tamaño. Adóbelo con cebolla, ajo

machacado, sal, pimienta y la mitad del jugo de naranja. Déjelo en ese adobo durante unas 2 horas. Dore los pedazos de pollo en la grasa caliente y añádales los ingredientes del adobo, deje que la cebolla se sofría un poco. Agregue el líquido del adobo y el jugo de la otra mitad de la naranja. Tápelo y déjelo cocinar a fuego mediano durante 30 minutos. Destápelo unos minutos antes de servirlo para que se dore. *Da 4 raciones.*

Si los pollos son muy chicos, puede emplear 2 con esta misma receta y servir ½ pollo por ración.

Pollo asado en olla de presión



1 pollo mediano
2 cucharadas de mantequilla
1/8 de cucharadita de pimienta
1 hoja de laurel
1 cucharada de puré, kétchup, Vita Nuova o sopa de tomate
1 cucharada de vinagre
½ taza de vino seco

Corte el pollo en octavos. Ponga los pedazos de pollo en la olla de presión con los demás ingredientes y cocínelos de 15 a 20 minutos a fuego mediano. *Da 4 raciones.*

Pollo grillé



2 pollos de 2 libras
1 cucharadita de ajo en polvo
1 limón
¼ de libra de mantequilla
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta

Corte los pollos en mitades o cuartos, adóbelos con ajo en polvo y jugo de limón. Déjelos en esta preparación durante 1 hora. Unte los pollos con la mantequilla y cocínelos bajo el dorador o gratinador: unos 20 minutos por cada lado. A mitad de la cocción, cuando estén comenzando a dorarse, polvoréelos con sal, sazonador y pimienta. *Da 4 raciones.*

Fricasé de pollo



4 libras de pollo cortadas en cuartos
3 dientes de ajo
1 naranja agria
1 ají pimiento o de ensalada grande
1 cebolla grande o 2 medianas
2 tazas de puré de tomate
½ taza de agua
⅓ de taza de grasa (aceite o manteca)
2 cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta
1 taza de vino seco
1 libra de papas cortadas en cuadritos

Adobe el pollo de antemano con ajo machacado, naranja agria y ruedas de cebolla y ají. Dore el pollo en la manteca o aceite caliente, añádale las cebollas, ají, el jugo de naranja en que estuvo anteriormente, puré de tomate, vino seco, agua, sal y pimienta. Cuando esté a medio cocinar, añádale las papas y termínelo de cocinar todo. Al momento de servirlo agregue, si lo desea, 1 taza de *petit pois. Da 8 raciones.*

Pechuga de pollo a la hawaiana



3 pechugas de pollo
1 huevo
1 taza de galleta molida
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de sazonador
2 tazas de aceite

Salsa

1 taza de jugo de piña
2 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de harina de trigo
¼ de cucharadita de curri
1 cucharada de azúcar blanca

Pique las pechugas a la mitad, de manera que la masa quede entera. Separe las masas del hueso. Polvoréelas con sal y sazonador. Envuélvalas en huevo y galleta. Fríalas en el aceite caliente. Quíteles el aceite escurriendo bien la sartén y añádales los ingredientes de la salsa batidos. Déjelas al fuego lento, moviéndolas, durante 20 minutos. Sírvalas sobre rebanadas de pan tostado

y cúbralas con almendras picaditas. *Da 3 raciones.*

Pollo a la mostaza



1 pollo
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta molida
1 cucharada de mostaza
2 huevos
¾ de taza de galleta o pan molido
¼ de libra de mantequilla

Corte el pollo en octavos. Polvoréelos con sal y pimienta. Úntelos con mostaza. Envuélvalos en huevo batido y en pan o galletas molidas. Sofríalos en la mantequilla caliente hasta que se vean ligeramente doraditos. Coloque los pedazos de pollo en una tartera o molde. Hornéelos en un horno caliente (más o menos a 400 °F) alrededor de 30 minutos o hasta que usted los vea bien tostados y al pincharlos con la punta del cuchillo la masa no suelte jugo. *Da 4 raciones.*

Pollo con almendras



1 pollo (2½ libras)
1 cebolla
1 ají pimiento o de ensalada
2 tazas de agua
½ cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite
¾ de taza de apio
1 cebolla
½ taza de champiñones
1 taza de jamón dulce picadito
1 cucharada de maicena
3 cucharadas de salsa de soya
1 taza de caldo
1 taza de almendras

Ponga los primeros 5 ingredientes al fuego hasta que el pollo esté blando y el caldo quede reducido a 1 taza.

Desmenuce el pollo y cuele el caldo. Pele las almendras, tuéstelas y córtelas a lo largo. Corte en tiritas el apio, la cebolla y el jamón. Caliente el aceite y dore en él la cebolla y el apio unos 2 minutos, añádale el pollo desmenuzado, jamón y los champiñones. Déjelo al fuego unos 5 minutos más, revolviéndolo para que no se pegue. Añádale la maicena disuelta en el caldo y la

salsa de soya. Déjelo al fuego unos minutos más, revolviéndolo hasta que la salsa cuaje, añádale las almendras y sírvalo caliente con arroz blanco. *Da aproximadamente 6 raciones.*

Aporreado de pollo



1½ pollos chicos
½ taza de agua
4 cucharadas de aceite o manteca
1 cebolla
1 ají pimiento o de ensalada
2 o 3 dientes de ajo
½ taza de puré, kétchup, Vita Nuova o sopa de tomate
½ taza de vino seco
2 cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de comino
¼ de cucharadita de orégano
1 hoja de laurel
¼ de cucharadita de pimienta molida
½ taza de caldo de pollo

Cocine los pollos en la olla de presión con la ½ taza de agua y la cucharadita de sal durante 10 minutos. Cuando se refresque, separe el caldo y deshuese los pollos. En una sartén grande haga un sofrito con la grasa, la cebolla y el ají pimiento picaditos, el ajo machacado y el tomate. En ese sofrito eche las masas de pollo. Añádale vino seco, sal, pimienta, comino, orégano, laurel y caldo de pollo. Tápelo y déjelo a fuego lento alrededor de 15 minutos. Sírvalo caliente sobre ruedas de pan tostado o frito y adórnelo con pimientos, *petit pois*, etcétera, al gusto. *Da 6 raciones.*

Igual que la del picadillo de carne, esta es una receta que se puede ampliar añadiéndole papas fritas en cuadritos.

Pavo relleno



1 pavo de 16 libras aproximadamente
3 dientes de ajo
1 cucharada de sal
½ cucharadita de pimienta
2 naranjas agrias
½ libra de mantequilla

Relleno

1 libra de jamón
1 libra de boniato
1 libra de pan de leche
1 taza de leche
1 taza de maní o almendras
1 taza de vino seco
½ taza de pasas
1 cebolla
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
¼ de cucharadita de nuez moscada

Limpie el pavo. Machaque los dientes de ajo con la sal y la pimienta. Agregue el jugo de naranja agria y unte el pavo por dentro y por fuera con este mojo. Déjelo por lo menos un par de horas en este adobo. Ponga en una cacerola la molleja y cúbrala con agua; déjela hervir a fuego mediano hasta que se ablande. Cuando la molleja esté casi blanda, añada el hígado y déjelo hervir unos 10 minutos. Muela la molleja, el hígado, el jamón y los boniatos salcochados. Desmenuce el pan y remoje las migas con la leche y el vino seco. Muela la cebolla y sofríala en la mantequilla. Añádale la molleja, el hígado y el jamón molido y sofría todo durante unos minutos. Agregue las especias y rellene el pavo con esta mezcla. Cósalo bien para cerrarlo. Unte al pavo ¼ de libra de mantequilla y colóquelo en una tartera. Hornéelo a 325 °F por, aproximadamente, 6 horas. Untándole de vez en cuando el otro ¼ de libra de mantequilla. *Da aproximadamente 25 raciones.*

Esta cantidad de relleno es para un pavo grande. Si usted desea usar esta misma receta para un pavo más pequeño, disminuya proporcionalmente los ingredientes del relleno y también el tiempo al horno, de acuerdo con las tablas de tiempo y temperatura para hornear aves rellenas.

Pavo relleno con congrí



1 pavo de 8 libras

Adobo

3 dientes de ajo
2 cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de orégano
1 naranja agria

Relleno

½ libra de frijoles negros
4 tazas de agua
1½ ajíes
2 lascas de tocino o beicon
½ cebolla
2 dientes de ajo
1½ tazas de arroz
2 cucharaditas de sal
1 hoja de laurel
¼ de cucharadita de pimienta
½ cucharadita de orégano
½ taza de vino seco

Limpie el pavo. Machaque los dientes de ajo con sal, sazonador, pimienta, comino y orégano. Agregue el jugo de naranja agria y unte el pavo por dentro y por fuera con este mojo. Póngale por arriba la cebolla cortada en ruedas. Déjelo por lo menos un par de horas en este adobo. Mejor si es desde la víspera. Lave los frijoles y remójelos un par de horas. Cocínelos en la misma agua del remojo con 1 ají hasta que se ablanden. Fría las 2 lascas de tocino o beicon cortadas en trocitos y en la misma grasa sofría la cebolla picadita, el ajo machacado y luego el ½ ají, también picadito. Agregue este sofrito a los frijoles cuando ya estén blandos.

Añada el arroz lavado y las especias, así como los pedacitos de tocino o beicon fritos. Déjelo cocinar a fuego mediano hasta que el arroz se seque, pero que esté todavía el grano un poquito duro pues el arroz se termina de ablandar dentro del pavo. Rellene el pavo (sin llenarlo por completo), ciérrelo bien y áselo a 325 °F durante aproximadamente 2½ horas, untándole de vez en cuando mantequilla, aceite o manteca para que no resulte demasiado seco. *Da 10 raciones, aproximadamente.*

Fiambre de ave



1½ libras de carne de ave molida
½ libra de jamón molido
6 hígados de pollo
2 cucharaditas de sal, aproximadamente
½ cebolla molida
¼ de cucharadita de pimienta molida
5 huevos
⅓ de taza de galleta molida

La masa de pavo o pollo se debe moler cruda.

Mezcle bien todos los ingredientes y viértalos en un molde engrasado con mantequilla. Cocínelo en baño de María en el horno, a 350 °F aproximadamente, por 1 hora y 30 minutos.

Puede hacerse en olla de presión (a 15 libras de presión) durante 30 minutos o en una cacerola corriente, en baño de María, hasta que al introducirle un palillo en el centro salga seco. Sírvalo bien frío, cortado en lascas finas. *Da 15 raciones, aproximadamente.*

Paté *foie gras*



3 libras de hígado de pollo u otra ave
¼ de libra de mantequilla
½ libra de cebollas
¾ de libra de beicon
1 cucharada de sal
½ cucharadita de pimienta
1/8 de cucharadita de clavo
1/8 de cucharadita de tomillo
1 hoja de laurel
½ taza de caldo
1 taza de crema de leche al 30 %
3 huevos batidos
2 cucharadas de maicena
¾ de taza de vino seco
2 cucharadas de mantequilla

Caliente la mantequilla y sofría en ella la cebolla cortada en ruedas. Añádale los hígados, el beicon cortado en pedazos, sal, pimienta, clavo, tomillo, laurel y caldo. Déjelo cocinar a fuego lento por aproximadamente 2 horas. Páselo todo por la cuchilla fina de la máquina de moler y luego por un colador. Añádale la crema de leche, los huevos batidos y la maicena disuelta en el vino. Viértalo en un molde (con capacidad para 8½ tazas) engrasado con mantequilla. Cocínelo tapado en baño de María, con el horno a 350 °F, durante aproximadamente 1½ horas o hasta que, al introducirle un palillo en el centro, salga seco. Úntele por encima la mantequilla y déjelo enfriar antes de guardarlo en el refrigerador. *Da 20 raciones.*

Si lo desea puede añadirle una trufa picadita. Puede hacerse sustituyendo una tercera parte por hígado de res o cerdo. En lugar de beicon también puede usar empella de cerdo.

Galantina de pavo



1 pavo de 12 libras aproximadamente
4 dientes de ajo
2 limones
2 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de sazonador
¼ de cucharadita de pimienta
¼ de libra de mantequilla

25 tazas de agua
2 cucharadas de sal
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 hoja de laurel
1 cucharadita de pimienta en grano

Relleno

2 libras de masa de cerdo
½ libra de jamón
1 taza de migas de pan o galleta
½ taza de leche
1 latica de *foie gras* trufado
¼ de taza de vino seco
3 huevos duros
3 huevos crudos
4 pepinillos dulces

1 cucharada de sal
1 cucharada de sazonador
½ cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de orégano
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de pimienta
1 lata de pimientos morrones
1 pomito de aceitunas rellenas
Hígado y molleja del pavo

Después de limpio y deshuesado el pavo, sazónelo con ajo machacado, sal, sazonador, pimienta y jugo de limón. Déjelo en este adobo por lo menos un par de horas.

Muela el cerdo y el jamón. Mezcle la masa de cerdo, el jamón y las migas de pan remojadas en leche y el *foie gras*. Agregue el vino seco y los huevos crudos batidos con la sal, sazonador y especias. Ponga toda esta masa sobre el pavo abierto y extendido y coloque sobre ella la mitad de las aceitunas picaditas, tiritas de pimientos, pepinos, huevos duros, hígado y molleja y las aceitunas restantes. Cierre el pavo y cósalo con hilo y aguja. Envuélvalo en un paño bien engrasado con la mantequilla. Cosa bien el paño y amarre fuertemente los extremos. Ponga a hervir el agua con la sal, cebolla, especias, etcétera, y cuando esté hirviendo eche la galantina y cocínela por lo menos 3 horas. Al quitarla del agua, póngala entre dos tablas y colóquele encima un peso fuerte para prensarla. Debe prensarse envuelta en el paño, tal y como se saca del agua. Déjela prensar por lo menos 12 horas. Déjela enfriar bien antes de lasquearla. *Da aproximadamente 20 raciones.*

Guineas con salsa de maní

2 guineas
1 limón
3 dientes de ajo
1/8 de cucharadita de pimienta
¼ de taza de aceite
1 cebolla
2 cucharaditas de sal
1 taza de vino seco
1 cucharadita de vinagre
½ taza de pasas
½ taza de maní tostado y pelado

Corte las guineas en cuartos. Adóbelas con ajo machacado, zumo de limón y pimienta. Guárdelas en el refrigerador durante 1 hora. Dore las guineas en el aceite caliente con cebolla cortada en ruedas. Cuando estén doradas, polvoréelas con sal y añádales el vino seco. Tápelas bien y déjelas a fuego lento durante 20 minutos. Añada el maní molido o entero y las pasas. Déjelo todo a fuego lento unos 10 minutos más. *Da 8 raciones.*

Pato asado con frutas



Pato de 3 a 4 libras

Limpie bien el pato. Póngale dentro pedacitos de piña, naranja, mango o cualquier otra fruta. Colóquelo durante 30 minutos en un horno bien caliente (450 °F). Este rato en el horno caliente ayuda a quitarle el exceso de grasa y permite cocinarlo luego a una temperatura moderada.

Saque el pato del horno. Quítele la fruta que le puso dentro. Sazónelo por dentro y por fuera con sal, pimienta, comino, orégano, etcétera. Le puede poner cualquier clase de relleno, como el que le prepara al pavo o al pollo. (Vea guía de temperatura y tiempo para asar aves en el horno y guía de ingredientes para rellenar aves). Ciérrelo y hornéelo a 325 °F (temperatura moderada) durante unos 30 minutos por cada libra que pese el pato. Sírvalo adornado con frutas. *Da 6 raciones.*

Pato guisado con vino tinto



1 pato de 4 a 6 libras, aproximadamente
1 cucharada de sal
1 limón o naranja agria
1 cucharada de vinagre
1½ tazas de vino tinto
1 taza de pimientos maduros asados y pelados

2 cebollas
2 ajíes
1 taza de puré de tomate
1 cucharadita de sal

Limpie el pato y córtelo en pedazos. Adóbelo con cebolla picada, sal y naranja agria o limón. Déjelo así hasta el día siguiente o durante 30 minutos si no tiene facilidades para conservarlo frío. Haga un sofrito con cebollas, ajíes y tomate. (Siempre se debe preparar el sofrito con agua, porque el pato tiene mucha grasa). Añádale a ese sofrito los pedazos de pato y su adobo, vinagre y vino. Déjelo cocinar tapado alrededor de 50 o 60 minutos a fuego mediano o hasta que el pato esté blando. Añádale los pimientos picaditos. Rectifique el punto de sal. Si desea cuajar más la salsa añádale 2 o 3 cucharadas de pan rallado. *Da 6 raciones.*

Cuando la salsa del pato u otro guiso tiene mucha grasa, y usted quiere disminuirla, déjelo enfriar en el refrigerador hasta que esta se vea cuajada en la superficie; entonces quite el exceso de grasa y vuélvalo a calentar.

Pato con salsa de naranja

2 patos de aproximadamente 4 libras cada uno

Relleno

2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla chiquita
2 hígados de pato
¼ de libra de jamón
4 rebanadas de pan
½ taza de leche
2 cucharadas de vino seco
½ taza de pasas sin semillas

Salsa

1 taza de jugo de naranja
1 cucharada de ralladura de naranja
3 cucharadas de harina de trigo
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de sazonador
½ taza de azúcar prieta
⅓ de taza de azúcar blanca

Para preparar el relleno, caliente la mantequilla y sofría en ella los hígados picaditos y la cebolla

molida; cuando la cebolla esté dorada, añada el jamón molido y déjelo al fuego unos minutos, revolviéndolo para que no se pegue. Añádale las pasas y el pan remojado de antemano en la leche y el vino seco. Rellene con esto los patos, ciérrelos cosiendo la piel y hornéelos a 325 °F durante 2 horas aproximadamente.

Para la salsa, mezcle bien todos los ingredientes y póngalos al fuego, revolviéndolos hasta que la salsa tenga ligero espesor de crema y esté transparente. Déjela refrescar ligeramente.

Sirva los patos con la salsa y adornados con pedacitos de naranja. *Da 8 raciones.*

Pescados

Los pescados y los mariscos son una magnífica fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Por eso, toda ama de casa debe incluirlos en el menú por lo menos dos veces a la semana.

Desde la época prehistórica, y en todas las regiones de la Tierra, aun en aquellas que son demasiado frías para la agricultura, el hombre ha encontrado en las aguas un sustento económico. En busca de este, siguieron nuestros antepasados primitivos el curso de los ríos y las costas de los mares. Igual que la búsqueda de las especias trajo al europeo hasta nuestro continente, la pesca difundió al hombre por todas las regiones. Los peces primitivos no eran como los que hoy conocemos. De aquellas especies extintas quedan solo algunos supervivientes, entre ellos, el esturión, cuyas escamas son duras —casi óseas— y tienen una superficie que parece esmalte. Su carne es muy estimada en el mundo entero, así como sus huevas, con las cuales se hace el caviar. Aunque son diferentes y de aspecto exterior a veces tan raro para nosotros como un pez prehistórico, los peces de aguas frías son tan sabrosos como los de aguas tropicales.

Del mar, casi todo se come..., hasta las algas. En Chile existe una variedad de alga marina llamada cochayuyo, que constituye un plato popular delicioso. Como el que juzga un libro por la cubierta, hay quien discrimina algunos pescados porque son feos, cuando lo que cuenta no es su color ni su forma, sino su valor nutritivo y su sabor, este último determinado generalmente por la forma de cocinarlo.

Al comprar pescado fresco debemos siempre procurar que esté en buen estado y eso se podrá determinar por la carne que es firme, los ojos brillantes y el color característico de pescado fresco, que resulta difícil de describir, pero que conoceremos enseguida.

El pescado congelado dará iguales resultados que el pescado fresco, solo debemos cuidar que al comprarlo esté completamente congelado y, una vez que se descongele, no debemos congelarlo nuevamente, sino cocinarlo enseguida.

El pescado se compra por libras: 1 libra de pescado, masa limpia o rueda, es suficiente para 4 raciones. Si se compra el pescado entero, rinde mucho menos, aproximadamente 2 o 3 raciones por libra.

Cuando compre pescado, aunque ya lo hayan escamado en el mercado, es conveniente revisarlo bien, pasándole un cuchillo por si acaso le han dejado algunas escamas.

Al preparar pescado, en cualquier forma, debe cocinarlo solo el tiempo necesario, porque si se cocina demasiado se desbarata.

El maltrato culinario a que son sometidas algunas variedades de pescado no es cosa inherente únicamente a nosotros, aunque aquí resulte doblemente imperdonable por nuestra condición insular. Casi todos los pescados pueden ser tan sabrosos como un pargo, aguja o serrucho si lo sabemos cocinar. El que no sirve para ruedas o para freír es ideal para hacer arroces, macarrones, croquetas, pastas de bocaditos, guisos y sopas. Frescos o enlatados y congelados, secos o salados son un magnífico alimento. Los pescados procesados alimentan igual que los frescos.

El sabor, textura y apariencia de las distintas clases de pescado es muy variable, pero existe una regla básica: no lo cocine demasiado. Temperatura moderada y poco tiempo es el secreto de muchas recetas en las cuales el pescado queda tierno, jugoso y suave.

El contenido de grasa determina cuál es la mejor forma de cocinar cada variedad de pescado. El atún, la macarela, el salmón y la aguja son pescados con grasa, generalmente mejores para asar o guisar que para freír. Como la carne de res o la de cerdo, el pescado se puede salar y ahumar para conservarlo sin refrigeración. En algunos países el pescado crudo —bien aliñado y macerado en jugo de limón con sal y especias— constituye un plato muy popular.

Todos los animales acuáticos comestibles contribuyen a una mejor salud porque son fuentes de proteína, necesaria para la vida, el crecimiento y el desarrollo. Una ración de pescado o marisco equivale a igual cantidad de carne de res, cerdo o pollo. Su proteína tiene el mismo valor biológico: proteína completa y de alta calidad. Además de proteína, los pescados y mariscos aportan a nuestra alimentación vitaminas y minerales en cantidades variables. Encontramos, en casi todos: yodo, hierro, tiamina (vitamina B1) y riboflavina (vitamina B2). Las variedades de masa grasa aportan, además, las vitaminas A y D.

Los pescados de espina blanda y comestible, como las sardinas procesadas, nos ofrecen en estas una buena cantidad de calcio.

Para comer pescado o marisco no es necesario tomar vino, malta, leche o cerveza. Estas bebidas son un acompañamiento agradable o nutritivo, pero no son indispensables para digerirlos. Ningún alimento necesita de otro para ser digerido. El pescado con dulce no hace daño ni intoxica; esta es una creencia errónea. Usted puede comer pescado con cualquier otro alimento sin perjuicio alguno para su salud.

Ningún alimento es incompatible con otro. La leche con frutas, por ejemplo, tampoco hace daño. Aunque no coma fruta, la leche se corta al llegar al estómago. Si no se cortara, no la

podríamos digerir. Para cocinar pescado, cualquier grasa comestible sirve: aceite, manteca, mantequilla, manteca de coco, etcétera. Todas se pueden emplear en diferentes recetas. Si tenemos en cuenta que algunas grasas como el aceite —especialmente el de oliva—, la mantequilla y la manteca de chicharrón dan sabor a los alimentos, otras grasas con ausencia de sabor y aroma pueden ser igualmente agradables al paladar si utilizamos especias, perejil, limón, vinagre, cilantro, vino, etcétera. Así lograremos platos muy sabrosos con cualquier variedad de pescado.

El pescado queda duro y seco cuando se cocina demasiado, porque como la masa tiene poco tejido conjuntivo, se ablanda enseguida. Si queda seco no es por falta de grasa, sino por mucha candela. El pescado, como el hígado de res, mientras más se cocina, más duro y seco se pone. Saber cuándo el pescado está cocinado es muy fácil: cuando usted vea que pierde su aspecto semitransparente y cristalino, que la masa se pone opaca y, al pincharla con el tenedor, está blanda y se desprende fácilmente. Cuando esto sucede, no lo cocine más, ya está listo para consumir.

Pescado frito



Una de las formas más sabrosas de comer el pescado es frito, asado o hervido con sal y limón y acompañado de una sabrosa salsa fría o caliente.

No espere al viernes para incluir pescado en su menú, sírvalo cualquier día y más de una vez por semana, ya que tanto los pescados como los mariscos son una magnífica fuente de proteínas, vitaminas y minerales como el yodo, el calcio y el fósforo.

Para freír pescado, lo mismo rueda que parguito, se limpia y se sazona con sal de ajo y jugo de limón. Aproximadamente una cucharadita de sal y un limón grande para cada libra de pescado. Si desea que quede más sabroso, polvoréelo con sazón completo en la misma proporción que la sal. Puede freírlo solo o envuelto en harina. El aceite deberá estar caliente, pero no demasiado, para evitar que el pescado se queme por fuera y quede crudo por dentro. Fríalo hasta que esté doradito, sin moverlo demasiado para evitar que se desbarate.

Para hacer pescado empanizado se prefieren generalmente los filetes de pescado o las minutas, que son pescaditos chiquitos a los cuales se les quita la cabeza y se abren en dos. Adóbelos de antemano del mismo modo que el pescado frito y páselos dos veces por huevo y galleta antes de freírlos. Fríalos en aceite caliente hasta que estén doraditos. Los filetes deberán cortarse finitos, pues no se pueden machacar como la carne empanizada.

El pescado perlán es parecido al pescado empanizado, solo que los filetes se cortan en tiras de

aproximadamente un dedo de grueso. Generalmente se sirven con mayonesa, salsa tártara o vinagreta.

Pescado grillé



El pescado grillé es, posiblemente, una de las formas más rápidas y sabrosas de cocinar cualquier clase de pescado. El mayor secreto consiste en no cocinarlo demasiado.

¼ de libra de mantequilla
5 o 6 cucharadas de sal
Jugo para carnes
Pimienta al gusto

Lave primero el pescado en agua con sal. Séquelo bien con un paño o papel toalla.

Encienda con tiempo el dorador o asador para que esté bien caliente. Si tiene indicador de temperatura póngalo al máximo (500-550 °F). Coloque el pescado sobre una parrilla con tartera abajo. Resulta muy práctico forrar la tartera con papel de aluminio.

Unte el pescado con jugo para carnes y mantequilla derretida. Colóquelo bajo el dorador de modo que quede a una distancia aproximada de 2 pulgadas del calor. Mientras lo esté cocinando, úntele dos o tres veces mantequilla derretida. Al momento de servirlo, polvoréelo con sal y pimienta al gusto.

El tiempo para cocinarlo es variable. De acuerdo con el espesor y tamaño del pescado, la tabla siguiente le servirá de guía.

Pescados chicos enteros (rabirrubias, parguitos, etcétera)	10 a 15 minutos de cada lado
Ruedas	3 a 5 minutos de cada lado
Filetes	5 a 10 minutos de cada lado. (Si el pescado tiene la piel, coloque la piel hacia abajo y no lo vire)

El pescado está cocinado cuando, al moverlo con el tenedor, la masa se separa fácilmente.

El pescado congelado debe descongelarse antes de cocinarlo. Secretos de viejos pescadores: si usted vive cerca del mar, use agua de mar para lavar y limpiar el pescado. Si lo hace en casa, añada una cucharada de sal por cada 4 tazas de agua que use para limpiar y lavar pescado.

Sardinas asadas



De la cocina popular española, he aquí una manera fácil de prepararlas sin necesidad de emplear mucha grasa.

Limpie bien las sardinas sacándole todo el contenido intestinal, pero dejándoles la cabeza. Lávelas y déjelas escurrir bien o séquelas con un paño. Polvoréelas con sal y pimienta, al gusto. Colóquelas en una tartera o parrilla engrasada ligeramente con aceite o manteca. Cocínelas en el horno caliente o en la parrilla hasta que se vean doradas por los dos lados. Sírvalas enseguida, acompañadas de cerveza o vino.

Bacalao aporreado con huevo



1 libra de bacalao
¼ de taza de aceite
1 cebolla
1 ají grande
2 dientes de ajo
½ taza de salsa de tomate
1 cucharadita de sal, aproximadamente
¼ de cucharadita de pimienta molida
1 hoja de laurel
6 pimientos rojos, asados y pelados
3 cucharadas de vino seco
6 huevos

Remoje el bacalao en agua desde la noche anterior. A la mañana siguiente, tírele el agua del remojo, añádale una taza de agua fresca y cocínelo unos 15 o 20 minutos hasta que empiece a ablandarse. Bótele el agua y desmenúcelo (en pedacitos chiquitos). Caliente el aceite en una sartén grande, sofría la cebolla picadita con los dientes de ajo machacados. Añada el ají, también picadito, y cocínelo todo junto unos 2 o 3 minutos, revolviéndolo para que no se pegue.

Añada la salsa de tomate, sal, pimienta, laurel, vino seco, la mitad de los pimientos molidos y el bacalao. Cocínelo todo a fuego lento, alrededor de 20 minutos.

Casi al momento de servirlo, añádale los huevos batidos y cocínelo a fuego lento, revolviéndolo para que no se pegue, hasta que cuaje. Sírvalo con el resto de los pimientos y sobre ruedas de pan frito. *Da 6 raciones, aproximadamente*.

Esta receta se puede hacer con merluza, abadejo y otros pescados frescos similares, sin remojar el pescado y añadiendo sal al gusto.

Pescado en mojo crudo de vinagre



2 libras de pescado
2 cucharadas de sal
1 cucharada de vinagre
3 o 4 cucharadas de harina de trigo
Grasa suficiente para freír
1 taza de vinagre
1 cebolla
1 cucharadita de pimentón
¼ de cucharadita de pimienta molida
2 hojas de laurel

Si es chico, corte el pescado en ruedas diagonales para que resulten más grandes. Adóbelas con sal y vinagre. Envuélvalas en harina y fríalas en grasa caliente. Mientras prepara el pescado, ponga a calentar el resto del vinagre con la cebolla en ruedas, el pimentón, la pimienta y el laurel. No lo deje hervir. Cada vez que saque una rueda de pescado de la grasa caliente, échela en el mojo de vinagre y luego póngala en la fuente. Cuando termine de freírlo, si le queda algo del mojo, viértalo encima de las ruedas. Sírvalas calientes o frías. *Da 6 raciones*.

Pescado con salsa agridulce



6 merluzas, u otro pescado pequeño
1½ cucharadita de sal
2 cucharadas de vinagre o zumo de limón
1 pizca de pimienta
1 cucharada de harina de trigo

Salsa

1 cucharada de azúcar blanca
5 cucharadas de agua
1 cucharada de maicena
5 cucharadas de vinagre
5 cucharadas de azúcar prieta
½ cucharadita de sal
$^{1}/_{8}$ de cucharadita de bijol o colorante

Limpie 6 merluzas u otro pescado de tamaño pequeño. Sáquele los filetes en tiras finas de unas 2 pulgadas de largo. Sazone el pescado con 1 cucharadita de sal, 2 cucharadas de vinagre o zumo de limón y una pizca de pimienta.

Déjelo en ese adobo durante 24 horas, si tiene la posibilidad de conservarlo en frío. Si no tiene refrigerador o nevera, cocínelo el mismo día, dejándolo solo 30 minutos en el adobo.

Para freír el pescado, exprímalo primero con la mano para que resulte seco. Páselo por 1 cucharada de harina de trigo con ½ cucharadita de sal. Échelo en la sartén con la grasa medianamente caliente y fríalo hasta que esté doradito. Sírvalo enseguida con la salsa siguiente.

En un jarro o cacerola pequeña ponga a derretir la cucharada de azúcar blanca hasta que esté doradita y hecha caramelo. Añádale enseguida el agua y déjela hervir hasta que el caramelo se derrita. Échele la maicena desleída con el vinagre y los demás ingredientes. Cocínela revolviendo constantemente, hasta que espese. *Da 6 raciones*.

Soufflé de pescado



3 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de vinagre
1 taza de leche
¼ de taza de harina de trigo
1½ cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta molida
¼ de cucharadita de sazonador
1 cucharada de vino seco
1 cucharadita de zumo de limón
4 yemas de huevo
2 tazas de pescado hervido
4 claras de huevo
1 cucharadita de polvos de hornear

Encienda el horno a 350 °F. Engrase un molde (con capacidad para 8½ tazas) con 1 cucharadita de mantequilla. Derrita el resto de la mantequilla en baño de María.

Bata la leche con la harina, sal, sazonador y pimienta; añádale la mantequilla derretida y cocínelo todo en baño de María, revolviendo constantemente hasta que espese. Bata las yemas y añádales poco a poco la salsa, revolviendo siempre. Agrégueles vino seco, vinagre, zumo de limón y el pescado. Deje refrescar la mezcla a la temperatura ambiente.

Bata las claras a punto de nieve, polvoréelas con el polvo de hornear cuando ya esté terminando de batirlas y, por último, añádale la mezcla de salsa, el pescado, etcétera, envolviéndolo todo suavemente sin batirlo.

Viértalo enseguida en el molde y hornéelo en baño de María alrededor de 40 minutos. Sírvalo enseguida. *Da 6 raciones*.

Soufflé de bonito



½ taza de mayonesa
¼ de cucharadita de sal de ajo
⅛ de cucharadita de pimienta
4 cucharadas de harina de trigo
4 cucharadas de leche
1¼ de tazas de bonito
4 claras de huevo

Encienda el horno a 350 °F. Engrase un molde con capacidad para 8½ tazas. Mezcle la mayonesa con la sal de ajo, pimienta y harina. Añádale poco a poco la leche y después el bonito. Agregue, por último, las claras batidas a punto de nieve. Viértalo en el molde y hornéelo aproximadamente 45 minutos. *Da 4 raciones*.

Este soufflé puede variarse usando pollo, mariscos o vegetales variados en lugar de bonito.

Panetela de pescado



Una receta antigua de nuestra cocina criolla. Parece un pastel, pero la masa es de panetela. Pruébela también con relleno de carne, ave o vegetales cocinados.

Relleno

1 cucharada de aceite, manteca o mantequilla
2 tazas de pescado crudo
1 cucharada de sofrito
1 cucharada de salsa Vita Nuova
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de sal
⅛ de cucharadita de pimienta molida
⅛ de cucharadita de comino molido
⅛ de cucharadita de orégano tostado y molido

Masa de panetela

6 huevos
1 taza de azúcar blanca
1 taza de harina de trigo
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de bicarbonato
2 cucharadas de vino seco
3 cucharadas de mantequilla o manteca derretida

Prepare primero el relleno: sofría el pescado crudo en la grasa caliente con los demás ingredientes y déjelo cocinar alrededor de 30 minutos a fuego mediano, para que se desbarate y resulte como un picadillo. Déjelo refrescar.

Encienda el horno a una temperatura moderada (354 °F).

Engrase un molde rectangular de unas 9 x 13 pulgadas.

Separe las claras de las yemas. Cierna la harina con el bicarbonato y la sal.

Mezcle el vino seco con la grasa derretida. (Si no tiene mantequilla o manteca puede usar aceite).

Bata las claras a punto de nieve. Añada poco a poco el azúcar. Eche luego las yemas, una a una. Agregue la harina cernida con el bicarbonato y la sal. No eche toda la harina de una sola vez. No bata la masa mientras echa la harina. Échela poco a poco y revuelva suavemente. Por último, añádale el vino seco y la grasa, revuelva solo hasta unir. Vierta la mitad de la mezcla en el molde; cúbrala con el picadillo de pescado y luego eche el resto de la mezcla de panetela. Hornéela 30 minutos o hasta que se vea doradita. *Da 8 raciones*.

Pescado en salsa verde



1 libra de filetes o ruedas de pescado

Salsa verde

1 diente de ajo
⅓ de taza de aceite
1 rueda de cebolla
1 taza de perejil picadito
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de vinagre
¼ de taza de vino seco

Mezcle todos los ingredientes de la salsa. Coloque los filetes o las ruedas de pescado en una sartén y cúbralos con la salsa. Cuando el mismo empiece a hervir tape bien la sartén y déjelo cocinar a fuego lento unos 15 minutos. Sírvalo con papas o arroz blanco. *Da 3 raciones.*

Pescado en salsa de perro



Esta es una receta muy antigua, que debe su nombre a una variedad de pez al que nuestros pescadores llaman “perro” y con el cual, preferiblemente, se prepara la salsa, aunque también se puede hacer con otros pescados de carne blanca.

- 3 libras de ruedas de pescado
- 3 libras de papas
- 3 cebollas
- 3 pimientos
- 3 ajos puerros
- 2 cucharadas de aceite
- ⅓ de taza de aceite
- 4 tazas de caldo
- 1 ají picante verde
- 1 ají picante rojo
- 6 dientes de ajo
- 1 cucharada de sal

Caldo

- 1 cabeza de pescado
- 1 ajo puerro
- 1 ají
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de sal
- 2 dientes de ajo
- 2 papas
- 4 tomates
- 8 tazas de agua

Ponga en una cacerola grande los ingredientes para el caldo y déjelos hervir hasta que este quede reducido a 4 tazas. Cuélelo.

En una cacerola aparte ponga las ruedas de pescado, alternándolas con ruedas de papas, cebollas, ajíes y ajos puerros cortados en ruedas o en tiritas. Añádale ⅓ de taza de aceite y déjelo a fuego lento hasta que el aceite hierva durante unos 10 minutos. Machaque los ajíes picantes con los dientes de ajo y la sal. Agregue las 2 cucharadas de aceite y eche este mojo por encima del pescado. Añada caldo hasta cubrirlo. Cuando el caldo empiece a hervir, reduzca el fuego y déjelo cocinar a fuego lento, tapado, hasta que se ablanden las papas. *Da 12 raciones, aproximadamente*.

Receta básica del pudín de pescado



1 taza de pescado crudo molido
1 taza de migas de pan
½ taza de leche
1 cucharada de mantequilla
3 huevos
1 cucharada de cebolla cruda picadita
1¼ de cucharaditas de sal
1/8 de cucharadita de pimienta molida

Remoje las migas de pan en la leche. Sofría ligeramente el pescado con la cebolla en la mantequilla caliente. Bájelo de la candela. Añada el pan remojado de antemano, los huevos batidos, la sal y la pimienta. Viértalo en un molde engrasado con mantequilla. Cocínelo en una cazuela en baño de María, en una olla de presión, con una taza de agua, o en un horno a 350 °F. El tiempo depende en gran medida de la forma y tamaño del molde, porque también se puede hacer en moldes individuales. Se comprueba que está el pudín cuando usted introduce en el centro un palillo y sale seco.

Puede servirlo frío o caliente y acompañarlo con limón, mayonesa, kétchup u otra salsa, al gusto. *Da 4 raciones*.

VARIACIONES

Con pescado cocinado

Esta receta también sirve para aprovechar el pescado que usted cocina en caldo. Hágala igual que la receta básica, pero sin sofreír el pescado.

Mechado con huevo duro

Prepare la receta doble o triple. Cocine 2 o 3 huevos duros. Coloque la masa en un molde alargado y póngale en el centro los huevos duros. Esta es una forma muy bonita para una fiesta o reunión familiar.

Con papas u otra vianda

Use ½ taza de puré y solo ½ taza de migas de pan remojadas en ¼ de taza de leche o caldo.

Pudín enchilado

Añádale a la mezcla 1 cucharada de salsa de chile o 1 ají picante, bien picadito.

Mechado con zanahoria

Póngale en el centro 1 o 2 zanahorias cocinadas.

Con salsa blanca

Use 1 taza de salsa blanca bien espesa, en lugar de pan remojado en leche.

Pudín rebozado o empanizado

Para aprovechar el pudín que sobra y variar su presentación, lo puede rebozar o empanizar y luego saltear en una plancha o dorar en un horno bien caliente.

Con vegetales

Añádale a la mezcla, antes de verterla en el molde, aproximadamente ¾ de taza de vegetales crudos o cocinados, cortados en pedacitos.

Con menos huevos

Si fuera necesario reducir la cantidad de huevos, es posible cuajar este pudín con 1 solo huevo grande o con 1 huevo y 2 claras sobrantes de otra receta.

Pudín en bocaditos

Corte el pudín en lascas finas. Úselo para rellenar bocaditos de pan con ruedas de tomate o pepino, lechuga, etcétera.

Con apio, culantro o perejil

Añádale a la receta básica 2 cucharadas de apio, culantro o perejil picaditos.

Con aceite o manteca

Puede usar cualquiera de estas grasas en lugar de mantequilla, pero si el aceite no es de oliva, añádale siempre a la mezcla perejil, apio, especias, limón o vinagre para condimentarla.

Escabeche



- 3 libras de serrucho, aguja, peto, bonito, etcétera
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de aceite
- 2 cebollas
- 2 ajíes
- ½ taza de aceitunas, alcaparras, cebollas, pepino u otro encurtido
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de pimentón
- Aceite y vinagre, a partes iguales, para cubrirlo

Corte el pescado en ruedas. Envuelva las ruedas en harina y fríalas en el aceite caliente. Después de freír el pescado, sofría ligeramente en el mismo aceite las cebollas cortadas en ruedas y los ajíes cortados en tiritas. Ponga el pescado frito, las cebollas, los ajíes, las aceitunas, la sal, la pimienta y el pimentón en un recipiente de loza o barro que tenga tapa. Cúbralo todo con partes iguales de aceite y vinagre. Déjelo en salmuera durante 7 días por lo menos. *Da de 10 a 12 raciones*.

Pescado sanjuanero



1 pescado de 6 o 7 libras

Adobo

- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 cucharada de sal
- ¼ de cucharadita de orégano
- ¼ de cucharadita de comino

Caldo

- 1 taza de agua
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Ramitas de perejil
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de sal

Relleno

- ½ taza de aceite
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- ½ libra de pan
- ½ taza de caldo
- ¼ de taza de vino seco
- 2 huevos batidos
- 12 aceitunas u otro encurtido
- 2 huevos duros
- 2 cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de perejil

Cubierta empanizada

- 1 huevo
- ½ taza de galleta molida

Después de limpio y escamado el pescado, ábralo por la mitad de manera que pueda sacarle el espinazo y la masa del filete superior. Ponga a hervir esta masa con los ingredientes del caldo y déjelo cocinar durante unos 15 minutos.

Adobe el resto del pescado y déjelo en este adobo por lo menos 1 hora.

Cuele el caldo y desmenuce la masa de pescado. Separe ½ de taza del caldo, que es lo que requiere el relleno.

Sofría la cebolla molida con los ajos en el aceite caliente, añádale la masa de pescado, el pan mojado en caldo y vino seco y los demás ingredientes del relleno. Coloque este relleno sobre el pescado de modo que tome la forma del animal entero. Barnice toda la cubierta con huevo batido y luego polvoréelo con galleta molida. Hornéelo a 300 °F durante 1 hora y 15 minutos. Si desea cambiarlo de tartera después de horneado, colóquelo antes de rellenar sobre ruedas de papas crudas. Sírvalo caliente o frío con mayonesa. *Da 12 raciones.*

Hamburguesas o albóndigas de pescado



Hechas con pescado crudo molido, sin duda estas hamburguesas serán una agradable sorpresa en su mesa.

- 1½ tazas de masa de pescado crudo molido
- 1 huevo
- 1 cucharada de cebolla cruda picadita o molida
- 1 cucharada de perejil, ají, culantro, hierbabuena, etcétera, picadita o molida
- 1½ cucharaditas de grasa (aceite o manteca derretida)
- 1½ cucharaditas de sal
- 1½ cucharaditas de vinagre o jugo de limón
- 1/8 de cucharadita de pimienta molida
- 1/8 de cucharadita de comino, orégano u otra especie seca
- 4 cucharadas de pan duro rallado o molido

Mezcle bien todos los ingredientes, divida esa masa en cuatro partes y dele forma de hamburguesas o fritas. Si es posible, déjelas en la nevera o refrigerador como mínimo 2 horas antes de cocinarlas para que se impregne bien el pescado con los condimentos. Casi al momento de servirlas, en la misma forma que usted acostumbra a cocinar un bistec, ponga 1 cucharada de grasa en la sartén y, cuando esté bien caliente, coloque las hamburguesas y cocínelas, aproximadamente 5 minutos por cada lado o hasta que estén doraditas por fuera y cocinadas por dentro. *Da 4 raciones.*

Con esta misma receta, dándole forma redonda y cocinándolas en salsa, podrá también hacer albóndigas.

Pescados o pescaditos en adobo



8 pescados chicos (aproximadamente 1½ libras)
1 taza de habichuelas
1 taza de calabaza
1 cebolla
1 cucharadita de pimentón, sal y pimienta al gusto
¼ de taza de aceite
1 hoja de laurel
¼ de taza de vinagre

Limpie los pescaditos, sazónelos como indica la receta para asarlos, envuélvalos en harina y fríalos en grasa caliente. Ponga el pescado frito en una vasija de loza, cristal o barro junto con los vegetales y la cebolla, polvoréelos con pimentón, sal y pimienta. Caliente el aceite con la hoja de laurel, échelo por encima del pescado y los vegetales previamente hervidos por separado. Rocíelo todo con el vinagre, tápelo y déjelo reposar, por lo menos 2 horas antes de servirlo. Si desea conservarlo varios días, póngalo en la nevera o refrigerador.

Esta receta también se puede hacer con otros vegetales como pimientos, berenjena, chayotes, etcétera, de acuerdo con la época del año. *Da 4 raciones.*

Pescado con salsa suprema



2 libras de pescado
1 taza de agua
1 cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta molida, laurel u otra especia al gusto

Salsa

½ taza de caldo de pescado
½ taza de leche
2 cucharadas de grasa (mantequilla, aceite o manteca)
2 yemas de huevo
1 cucharada de maicena
1 cucharada de agua
⅛ de cucharadita de sal (aproximadamente)
⅛ de cucharadita de pimienta molida

Limpie el pescado y, si es posible, córtelo en filetes. Cocínelo en una cazuela llana con el agua, sal y pimienta u otra especia durante 15 minutos. Déjelo refrescar antes de sacarlo cuidadosamente del caldo y cuele este último. Mezcle el caldo con la leche, aceite o manteca derretida y yemas de huevo; póngalo a cocinar hasta que se caliente sin dejarlo hervir. Agregue la maicena disuelta en el agua. Cocínelo todo a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que espese. (El secreto de esta salsa está en cocinarla a fuego lento y sin dejarla hervir porque de lo contrario se corta). Pruebe el punto de sal y pimienta y vierta la salsa encima del pescado. Sírvalo bien frío. *Da 6 raciones.*

Salpicón de pescado con papas en olla de presión



½ libra de pescado
½ libra de papas
¼ de libra de pan viejo
½ taza de caldo
3 huevos
1 cebolla chica
2 cucharaditas de sal (aproximadamente)
¼ de cucharadita de pimienta
1 cucharada de vinagre o jugo de limón
1 cucharada de grasa (aceite o manteca)

Salcoche el pescado y las papas con 1 cucharadita de sal y especias al gusto; desmenuce el pescado y aplaste las papas para hacerlas puré; remoje el pan picadito en el caldo caliente y mézclelo todo. Añádale los huevos batidos, la cebolla picadita y los demás ingredientes. Viértalo en un molde engrasado o envuélvalo en un paño untado en grasa como si fuera un salchichón. Eche 1 taza de agua en la olla y colóquele en el fondo una base de alambre o una tapa vieja para luego ponerle encima el molde o el salchichón. Tape la olla y cocínelo durante 20 minutos. Deje enfriar la olla antes de sacarlo y refrésquelo antes de quitarlo del molde o paño y cortarlo en lascas o ruedas. *Da 8 raciones.*

Filetes de pescado a la crema



1½ libras de filetes de pescado
1/8 de cucharadita de pimienta
½ limón
1 taza de champiñones en lascas
¼ de taza de agua
5 cucharadas de mantequilla
1 cebolla
2 yemas de huevo
1 diente de ajo
¾ de taza de crema de leche
1 cucharadita de sal
3 cucharadas de queso rallado

En una cacerola llana ponga los filetes de pescado con el jugo de limón, agua, ajo, la cebolla cortada en ruedas, sal y pimienta. Cúbralo todo con un pedazo de papel encerado, tápelo bien con la tapa de la cacerola y cocínelo a fuego mediano durante unos 10 minutos. Caliente 2 cucharadas de mantequilla y dore en ella los champiñones. En otra cacerolita aparte, derrita el resto de la mantequilla, añádale las yemas ligadas de antemano con la crema y el queso y cocínelo todo a fuego lento, moviéndolo constantemente hasta que espese. Luego, agregue los champiñones y el líquido que quedó de la cocción del pescado. Coloque los filetes de pescado en un molde llano, cúbralos con la salsa y dórelos unos minutos al horno. *Da 6 raciones.*

Pescado a la lusitana



1 libra de filete de pargo
½ cucharadita de sal
2 libras de papas
¼ de cucharadita de pimienta
2 cucharadas de mantequilla
5 cucharadas de queso patagrás
3 cucharadas de leche
1/8 de libra de mantequilla
l cucharada de jugo de limón
2 yemas de huevo

Corte el pescado en lascas muy finas. Cocine las papas y redúzcalas a puré añadiéndoles leche, mantequilla, sal y pimienta. Agréguele las yemas y el queso. Coloque las lascas de pescado en una tartera bien engrasada con mantequilla y cubra los pedazos con el puré, untándolo repetidas veces con la mantequilla derretida y el limón. Hornéelo a 350 °F durante unos 10 o 15 minutos. *Da 6 raciones.*

Bacalao a lo Carolina Villapol



1 libra de bacalao sin piel ni espinas
1½ libras de papas
1 cucharada de cebolla picadita
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de perejil picadito
2 huevos
1 taza de galleta molida
2 tazas de aceite

Salsa

4 huevos duros picaditos
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre
2 cucharadas de pepinillos picaditos
2 cucharaditas de mostaza
1 cucharadita de sal

Remoje el bacalao desde la víspera. A la mañana siguiente, cámbiele el agua y déjelo hervir hasta que se ablande. Desmenuce el bacalao. Salcoche las papas y redúzcalas a puré. Sofría la cebolla en la mantequilla y mézclela con el bacalao y las papas, agregue el perejil y pruébelo de sal por si tuviera que añadirle un poquito. Haga unas bolas con esta masa y envuélvalas en el aceite caliente hasta que estén doraditas. Sírvalas con la salsa por encima de cada bola de bacalao. (Para hacer la salsa mezcle todos los ingredientes). Deben servirse las bolas de bacalao acabaditas de freír y la salsa fría. *Da 4 raciones.*

Bonito con champiñones



½ taza de champiñones
1 lata de sopa de champiñones
1 taza de queso patagrás rallado
½ taza de cebolla picadita
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de perejil
½ cucharadita de sazonador de mariscos
1/8 de cucharadita de pimienta
3 huevos duros
2 latas de bonito en aceite

Pique los champiñones en pedacitos y póngalos en una cacerolita con la sopa y la mitad del queso. Déjelo a fuego mediano, revolviéndolo hasta que el queso se derrita. Sofría la cebolla en la mantequilla y añádale el jugo de limón. Agregue la cebolla a la crema de champiñones, así como el perejil, el polvo sazonador, sal y pimienta. Engrase una pescadera con mantequilla y póngale en el fondo el bonito desmenuzado, luego los huevos duros picaditos y, por último, la salsa. Polvoréelo con el resto del queso y hornéelo a 350 °F durante 30 o 35 minutos. Adórnelo con puré de papas y, si lo desea, póngalo unos minutos más al horno para que el puré se dore. *Da*

6 raciones.

Bacalao a la florentina



1 libra de bacalao
1 paquete de espinacas congeladas o un mazo grande de espinacas frescas
2 cucharadas de aceite
1 diente de ajo
1 cucharada de perejil picadito
¼ de cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
1/8 de cucharadita de nuez moscada
3 filetes de anchoas
1 taza de salsa bechamel
2 cucharadas de galleta molida
2 cucharadas de queso patagrás

Corte el bacalao en trozos de unas 4 pulgadas y cocínelo en agua hirviendo durante aproximadamente 25 minutos. Mientras, cocine las espinacas en agua hirviendo durante 8 minutos y prepare la salsa bechamel. En una sartén, dore el ajo en el aceite, añada el perejil, la sal, pimienta, nuez moscada y las anchoas. Agréguele las espinacas y sofríalo todo un poco. Engrase con mantequilla un molde grande. Ponga las espinacas en el fondo del molde, coloque el bacalao sobre ellas y cúbralo todo con la salsa bechamel. Polvoréelo con queso rallado y galleta molida y hornéelo a 375 °F durante unos 20 minutos. *Da aproximadamente 6 raciones.*

Salmón con espárragos *chantilly*



1 lata de salmón
Leche (cantidad suficiente para completar 2 tazas con el líquido del salmón)
¼ de taza de harina de trigo
1½ cucharaditas de sal
1 paquete de espárragos congelados
2 cucharadas de mayonesa
1 cucharadita de mostaza
¼ de cucharadita de pimienta
2 cucharadas de perejil picadito
1/8 de libra de mantequilla
1 cucharada de cebolla picadita
1 cucharada de vino seco
3 huevos duros

Desmenuce el salmón quitándole la piel y las espinas. Derrita la mantequilla, dore en ella la

cebolla y añádale la harina batida con la leche, el líquido del salmón, la mostaza, la sal y la pimienta. Déjelo todo al fuego, moviéndolo constantemente hasta que tenga espesor de crema. Añádale la mayonesa, perejil, vino seco, los huevos duros picaditos, el salmón y los espárragos cortados en trocitos. Viértalo todo en un molde con capacidad para 6 tazas de agua y hornéelo a 350 °F durante 30 minutos. Sírvalo caliente y adornado con ruedas de limón. *Da 8 raciones.*

Ensaladas y aliños

Las ensaladas nos dan la mejor oportunidad de incluir vegetales y frutas frescas en nuestra alimentación diaria y hoy en día resultan indispensables en toda comida bien balanceada. Las de verduras, frutas y demás vegetales crudos son las más recomendables desde el punto de vista nutritivo. Ellas aportan al organismo una gran cantidad de vitaminas y minerales que no podemos obtener de muchos alimentos cocinados. Aun los vegetales, que cocinados correctamente conservan muchas propiedades nutritivas, tienen más vitaminas y minerales cuando están crudos.

Casi todas las frutas y vegetales son ricos en vitaminas A y C, pero pierden valor nutritivo, especialmente vitamina C, cuando se cocinan demasiado o están mucho tiempo pelados y picados en contacto con el aire.

Debemos buscar vitamina C en frutas, verduras y demás vegetales crudos, y prepararlos sin que estén mucho tiempo picados ni destapados. Son especialmente ricas en vitamina C la frutabomba, el mango, el ají, el perejil, el rábano, la lima, la naranja, el limón, la toronja, el canistel, la piña y el marañón. Nuestra guayaba criolla es la fruta más ricas en vitamina C conocida hasta ahora.

Son especialmente ricos en vitamina A las frutas y vegetales amarillos como el canistel, la frutabomba, el mango, la zanahoria, el plátano verde, el ají, etcétera. Muchas personas creen que no necesitan comer vegetales ni frutas porque todos los días toman píldoras de vitaminas y minerales. Hasta cierto punto esto parece razonable. Pero hay algo importante que muchos desconocen. En la ciencia de la nutrición, cada día se hacen nuevos descubrimientos. Los científicos que realizan estas investigaciones aseguran que en los alimentos existen todavía otras sustancias o vitaminas sin descubrir. Por eso los nutricionistas recomiendan una alimentación variada que incluya frutas y vegetales crudos diariamente.

Cuando prepare ensaladas, procure utilizar, por lo menos, una verdura o vegetal crudo. Las combinaciones de vegetales y verduras crudas resultan muy sabrosas si se preparan con gusto y se aliñan correctamente. Cuando usted prepare una ensalada de vegetales y verduras crudas, trate de mezclar vegetales de distinto color, sabor y forma, para establecer contrastes que la hagan más apetitosa.

También es importante variar los ingredientes de las ensaladas. No usar lo mismo todos los días. A veces caemos en la monotonía de servir la misma ensalada diariamente y esto aburre a cualquiera. Hay épocas del año en que abundan algunos vegetales como el aguacate que tanto nos gusta, entonces todo el mundo come aguacate todos los días porque en el resto del año no lo encuentran. Otras veces, especialmente durante las sequías, resulta difícil encontrar variedad de verduras en el mercado y tenemos que ceñirnos a una o dos solamente. Es entonces cuando se debe recurrir con más interés a los aliños para variar las ensaladas.

Para que las ensaladas de vegetales crudos como lechuga, berros, etcétera, lleguen a la mesa sin aspecto marchito, es recomendable no aliñarlas hasta unos pocos minutos antes de servirlas, ya que esto tiende a marchitar las hojas verdes. Toda ensalada debe servirse bien fría, menos en el caso de ensaladas calientes como la de papa de tipo alemán, por ejemplo.

Combinando verduras o frutas frescas con las enlatadas, de las que siempre hay una buena variedad, usted podrá servir una ensalada diferente todos los días del año. Los vegetales y las frutas enlatadas o congeladas correctamente conservan muchas de las propiedades nutritivas de cualquier fruta o vegetal cocinado.

He aquí una lista de la gran variedad de ingredientes que usted puede utilizar para crear nuevos aliños usando como única receta su propio paladar.

Aceite	Sal	Perejil	Anchoas
Vinagre	Sal de ajo	Mayonesa	Mostaza
Jugo de limón	Sal de cebolla	Leche	Kétchup
Jugo de naranja	Sal de apio	Quesos	Pepinillos
Jugo de piña	Pimienta	Jugo de tomate	

Ensaladas

Ensalada de vegetales crudos moldeada



1 cucharada de gelatina sin sabor
½ taza de ají de ensalada o pimiento cortado en tiras finitas
¼ de taza de agua
1 taza de jugo de tomate
½ taza de zanahoria cruda rallada
2 cucharadas de azúcar blanca
½ taza de col cruda picadita
½ cucharadita de sal
1 pimiento morrón picadito
¼ de taza de vinagre
1 cucharadita de aceite
1 cucharada de jugo de limón

Remoje la gelatina en el agua. Caliente el jugo de tomate, agregue el azúcar y la sal y revuelva hasta que se disuelvan. Añada vinagre y jugo de limón. Póngalo a enfriar vigilándolo cuidadosamente y cuando empiece a cuajar añada los demás ingredientes. Viértalo en moldecitos individuales engrasados con aceite. Déjelo enfriar y desmóldelo sobre lechuga. *Da 6 raciones.*

Ensalada de tomate especial



1 queso crema de 6 onzas
2 cucharadas de cebolla picadita
1 lata de bonito
2 cucharadas de kétchup
2 tomates de ensalada grandes

Para adornar

1 ramita de perejil
1 tajadita de limón
Aceitunas rellenas
Lechuga o berro

Corte cada tomate en cuatro ruedas. Mezcle el queso crema con el bonito desmenuzado, cebolla y kétchup. Coloque esta pasta por cucharadas sobre cada rueda de tomate. Adorne cada una con una aceituna rellena, una ramita de perejil y una tajadita de limón. Sírvalas sobre lechuga o berro. *Da 8 raciones.*

Ensalada Caesar (César)



2 lechugas de repollo
1 huevo crudo
1 taza de aceite
2 cucharadas de vinagre
½ taza de queso amarillo rallado
1 cucharada de salsa inglesa
¼ de libra de queso azul o roquefort, ligeramente desbaratado con un tenedor

4 dientes de ajo
¼ de jugo de limón
2 tazas de pan de leche, cortado en cuadritos de ½ pulgada
½ cucharadita de mostaza
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta

Prepare primero el aceite con ajo: machaque ligeramente los dientes de ajo y déjelos reposar en el aceite durante aproximadamente 2 o 3 horas para que el aceite tome sabor de ajo (esto puede prepararse en cantidades mayores y tenerlo a mano cada vez que se desee preparar la ensalada de este tipo). Tueste el pan hasta que esté doradito (si no tiene horno para poder tostar el pan después de cortado en pedacitos, córtelo después de tostado).

Al momento de servir la ensalada, corte la lechuga en pedazos como de 1 pulgada (puede añadírsele también, si se desea, berros, escarola o pedacitos de endibia). Añádale la mitad del aceite (al cual se le quitan los dientes de ajo para usarlo en la ensalada), el jugo de limón, vinagre, salsa inglesa, sal, pimienta, mostaza, el huevo ligeramente batido (crudo) y el queso; únalo todo y añádale, por último, el pan tostado remojado en el resto del aceite.

Si no desea usar el huevo crudo puede pasarlo ligeramente por agua, pero debe quedar muy blandito. La receta original de esta ensalada, creada por el chef Caesar Cardini, es preparada con el huevo crudo. *Da 4 raciones, aproximadamente*.

Ensalada de papas



2 libras de papas
¼ de taza de ají picadito
1 cucharadita de sal
2 quesos crema de 6 onzas
¼ de taza de cebolla picadita
½ taza mayonesa

Cocine las papas cortadas en trocitos en agua hirviendo con sal. Cuando estén blandas, escúrralas y añádales la cebolla y el ají. Póngalas en una cacerola con tapa y guárdelas en el refrigerador durante 1 hora. Bata el queso crema con la mayonesa y añádalo a las papas. Sírvala en hojas de lechuga. *Da 6 raciones.*

Ensalada de papas moldeada



3 libras de papas
2 pepinillos encurtidos dulces

1 taza de apio picadito
1 taza de ají picadito
¼ de taza de cebolla picadita
2 pimientos morrones
6 aceitunas rellenas
1 latica de *petit pois*
2 cucharadas de perejil picadito
½ taza de crema de leche al 30 %
1 taza de mayonesa

Para la mezcla de gelatina

1 cucharada de gelatina sin sabor
1¼ de tazas de agua
2 cucharaditas de sal
2 cucharadas de azúcar blanca
1 cucharadita de sazonador
¼ de taza de jugo de limón

Corte las papas en cuadritos y cocínelas en agua con sal hasta que se ablanden, pero cuidando que no se desbaraten. Escurra el agua a las papas y añádales los ingredientes hasta el perejil. Déjelas enfriar. Remoje la gelatina en 1½ tazas de agua. Caliente el resto del agua con la sal y el azúcar. Disuelva en ella la gelatina remojada y añádale el jugo de limón. Deje refrescar esta mezcla, pero cuidando que no cuaje la gelatina. Cuando ya las papas estén frías, añádales la crema de leche batida, la mayonesa y, por último, la mezcla de gelatina. Viértalo todo en un molde de anillo bien engrasado. El molde debe tener capacidad para unas 12½ tazas. Déjela enfriar hasta que cuaje la gelatina. Desmóldela y adórnela al gusto. *Da 12 raciones.*

Ensalada de frutas helada



1 queso crema de 6 onzas
½ taza de guindas picaditas
1 taza de mayonesa
25 pastillas de altea
1 taza de crema de leche al 30 %
2 gotas de colorante rojo
1 lata de coctel de frutas

Forre dos gavetas chicas del refrigerador o una grande con papel encerado. Escurra bien el almíbar a las frutas. Con una tijera mojada corte las pastillas de altea en pedacitos. Bata la crema de leche hasta que esté espesa. Bata el queso crema, añadiéndole poco a poco la mayonesa. Agregue la crema de leche batida y los demás ingredientes. No añada el almíbar, solo las frutas. Revuélvalo todo. Viértala en la gaveta del refrigerador. Déjela enfriar hasta que esté firme. Sírvala cortada en triángulos sobre hojas de lechuga o berro. *Da 12 raciones.*

Ensalada de pollo



2 pollos de 2½ libras cada uno
2 libras de papas
2 huevos duros
½ taza de apio picadito
1 taza de mayonesa
½ taza de aceitunas picadas
1 manzana picadita
1 taza de *petit pois*
1 lata de puntas de espárragos
2 cucharadas de agua de los espárragos

Para adornar

Lechuga
Petit pois
Pimientos morrones
Espárragos
Aceitunas
Huevos

Cocine los pollos en cacerola de modo corriente. Corte las papas en cuadritos y cocínelas. Pique la masa del pollo en pedacitos chiquitos. Una el pollo con las papas y añada los demás ingredientes. Revuélvalo hasta unirlo todo bien. Sírvala sobre hojas de lechuga y adórnela al gusto con pimientos morrones, espárragos, aceitunas, etcétera. *Da 15 raciones.*

Ensalada de pollo suprema



2 pollos de 2½ libras cada uno
10 aceitunas rellenas con pimientos
1 taza de apio picado
1½ tazas de mayonesa
1 taza de *petit pois*
½ cucharadita de vinagre
1 lata de almendras saladas
½ cucharadita de sal
3 huevos duros picados
2 manzanas
5 pepinillos dulces encurtidos
1 cucharada de jugo de limón
2 quesos crema de 6 onzas

Cocine los pollos en cacerola y pique la masa en pedacitos, quitándole los huesos y la piel. Añádale el apio, *petit pois*, almendras trituradas, los huevos duros, pepinillos y aceitunas picaditos, el queso crema, la sal, la mayonesa, vinagre y, por último, las manzanas troceadas y bañadas con el jugo de limón. Sírvala bien fría sobre hojas de lechuga y adornada al gusto. *Da 12*

raciones.

Tomates rellenos



6 tomates grandes
1 cucharadita de salsa inglesa
3 libras de camarones
1 lata de *petit pois*
½ taza de mayonesa
6 huevos duros
¼ de taza de apio picadito
1 lechuga
Kétchup

Eche los tomates durante 1 minuto en agua hirviendo y luego pélelos. Póngalos en el refrigerador hasta que se enfríen. Cocine los camarones en agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Pele los camarones y córtelos en pedacitos dejando 6 enteros para adornar los tomates. Quíteles una tapita a los tomates pelados y sáquele con cuidado la masa del centro y las semillas. Mezcle los camarones picaditos con la mayonesa, kétchup, apio, salsa inglesa y *petit pois*. Llene con esta mezcla los tomates. Cúbralos con huevo duro picadito. Colóquelos sobre hojas de lechuga y adórnelos con un camarón entero, puré de tomate y rueditas de limón. *Da 6 raciones.*

Ensalada de chayote



Conocido también en la región oriental del país como “chote”, este sabroso vegetal se prepara pelado y cortado en lascas que luego son sometidas a una ligera cocción en agua con sal. Ya ligeramente blando, escúrralo y, cuando esté fresco, alíñelo con aceite y vinagre.

Ensalada de pimiento



Los ajíes grandes o pimientos no picantes constituyen una ensalada favorita en la mesa cubana. Áselos directamente al fuego, en el horno o en la sartén; pélelos, alíñelos con aceite, vinagre y sal. Sírvalos fríos.

Ensalada de quimbombó

Ponga a calentar agua con sal y el jugo de 2 o 3 limones y, cuando empiece a hervir, comience a echar en esa agua las ruedas de quimbombó (lávelo antes de cortarlo). Déjelo hervir destapado hasta que su fibra se ablande, pero no lo cocine demasiado: cuando usted sienta que está blando, escúrralo y déjelo refrescar. Alíñelo con aceite y limón o vinagre al gusto.

Ensalada de papa con huevo

Cocine por cada persona una papa y un huevo, ambos solamente hervidos. Coloque ruedas de papa y huevo en un plato y alíñelas con sal, aceite y vinagre o mayonesa, al gusto. A esta receta se le suele añadir, además, algún producto del mar como sardinas, bonito, etcétera; también ruedas de cebolla, preferiblemente blanca.

Ensalada de lechuga, tomate y rabanitos

Sobre hojas de lechuga coloque ruedas de tomates maduros y rabanitos, así como cebollas crudas. Alíñelos con sal, pimienta, aceite y vinagre.

Ensalada de col cruda (*cole slaw*)

6 tazas de col cruda picadita
3 pimientos de ensalada
1 taza de crema agria o yogur
5 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de mayonesa
3 cucharadas de azúcar blanca
1 cucharadita de mostaza
1½ cucharaditas de sal
½ cucharadita de cebolla
1 cucharada de aceite

Pique la col en tiritas bien finitas, añádale la crema agria y un pimiento cortado en tiritas. Mezcle la cebolla, la sal, la mostaza, el azúcar, la mayonesa, el aceite y el vinagre; agréguelo todo a la col con la crema agria y revuélvalo bien. Sírvala bien fría, adornada con el resto del pimiento

cortado en anillos. *Da 12 raciones.*

> Esta ensalada es más sabrosa si se prepara con varias horas de anticipación y se guarda en el refrigerador en un pomo o recipiente de cristal bien tapado.

Guacamole con piña



1 piña grande
2 aguacates
¾ de taza de mayonesa
½ cucharadita de sal
1/8 de cucharadita de pimienta
2 quesos crema de 2 onzas

Corte la piña por la mitad a lo largo de las hojas; quítele la masa del centro con cuidado, para no romper el cascarón; pique la masa en trocitos. Corte los aguacates a la mitad y saque 6 tajadas en forma de media luna de aproximadamente 1 pulgada de espesor; corte el resto del aguacate en trocitos y mézclelos con la piña. Bata el queso crema con la sal y la pimienta; añádale poco a poco la mayonesa. Mézclelo con el aguacate y la piña. Sirva esta ensalada en los cascarones de la piña y adórnela con las tajadas de aguacate. *Da 6 raciones.*

Ensalada de piña y queso



1 queso crema de 6 onzas
1 cucharada de mayonesa
½ taza de maní o nueces picaditas
8 ruedas de piña
1 lechuga o un macito de berro

Bata el queso crema con la mayonesa y el maní o las nueces. Unte esta pasta sobre las ruedas de piña y únalas de dos en dos como si fuera un sándwich o bocadito. Sírvalas bien frías sobre hojas de lechuga o berro. *Da 4 raciones.*

Ensalada Waldorf



3 o 4 manzanas
1 cucharada de jugo de limón
1 taza de apio picadito
1 taza de nueces o maní
1 taza de mayonesa

Corte las manzanas en cuadritos (deben dar aproximadamente 2 tazas de manzanas picaditas); báñelas con el jugo de limón y añádales los demás ingredientes. Mézclelo todo. Sírvala sobre hojas de lechuga. *Da 8 raciones.*

Para hacer una ensalada Waldorf es mejor tener todos los ingredientes fríos y prepararla unos momentos antes de servirla.

Áspic de tomate y bonito



1 cucharadita de gelatina sin sabor
½ taza de agua
2 tazas de jugo de tomate
1 cucharadita de vinagre
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharadita de salsa de soya
1¼ de cucharaditas de sal
1 lata de bonito
¾ de taza de apio picadito
1 cucharadita de aceite
1 lata de pimientos morrones

Remoje la gelatina en el agua durante 5 minutos; añádale el jugo de tomate caliente y revuelva hasta que esté disuelta la mezcla; agregue el jugo de limón, el vinagre, la salsa de soya y la sal.

Ponga esta mezcla en el refrigerador hasta que empiece a cuajar y añádale el bonito desmenuzado y el apio. Únalo todo bien. Viértalo en un molde engrasado con aceite y déjelo nuevamente en el refrigerador hasta que cuaje completamente. Desmóldelo y adórnelo con tiras de pimientos morrones y ruedas de limón. Sírvalo con mayonesa**.** *Da 8 raciones.*

Ensalada de papa a la alemana



2 libras de papas
1 cebolla picadita
½ libra de beicon
¼ de taza de la grasa del beicon
6 huevos duros
1¾ de cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta
¼ de taza de vinagre
1 libra de mortadela
1 lata de salchichas
1 lechuga

Salcoche las papas enteras con su cáscara. Cuando estén blandas, pélelas y córtelas en trocitos. Fría el beicon y píquelo en pedacitos. Fría la cebolla en ¼ de taza de la grasa del beicon y agréguesela a las papas; añada también 3 huevos duros picaditos, el beicon, la sal, la pimienta, el vinagre, 2 o 3 lascas de mortadela troceada y 2 o 3 salchichas cortadas en rueditas. Sírvala caliente sobre hojas de lechuga y adórnela con el resto de la mortadela, las salchichas y los huevos duros.

Las salchichas y la mortadela se pueden sofreír ligeramente en la grasa del beicon, si lo desea. *Da 8 raciones.*

Ensalada con carne y queso

1 lata de carne en conserva
1 lata mediana de vegetales surtidos
1 pomo chico de mayonesa
3 cucharadas de cebolla picadita

Una todos los ingredientes (escurriendo de antemano el agua a los vegetales) y sírvalos sobre hojas de lechuga con lascas de queso amarillo. *Da 4 raciones.*

Ensalada anillo de pollo y papa

Ensalada de pollo

2 tazas de masa de pollo cocinada
¼ de taza de apio picadito
⅓ de taza de pepino picadito
2 huevos duros picaditos
½ taza de mayonesa
½ taza de kétchup
½ cucharada de gelatina sin sabor[1]
½ taza de caldo de pollo
½ cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta

Ensalada de papa

2 tazas de papas cocinadas en cuadritos
½ taza de apio picadito
½ taza de *petit pois*
½ taza de mayonesa
⅓ de taza de pepino picadito
2 cucharadas de cebolla cruda picadita
2 cucharadas de ají crudo picadito
2 huevos duros picaditos
1 cucharada de gelatina sin sabor*
½ taza de caldo de pollo
1 cucharadita de vinagre
1 cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta

Mezcle todos los ingredientes de la ensalada de pollo, menos la gelatina y el caldo. Remoje la gelatina en el caldo, luego póngalo unos minutos en baño de María y añádalo a la ensalada de pollo. Vierta esto en un molde engrasado con aceite. (El molde debe tener capacidad para 6 tazas). Déjelo en el refrigerador hasta que cuaje. Prepare del mismo modo la ensalada de papa, añadiendo la gelatina remojada en el caldo y puesta en baño de María. Vierta la ensalada de papa en el molde sobre la de pollo ya cuajada. Déjelo enfriar hasta que cuaje la ensalada de papa. Desmóldela y adórnela al gusto. *Da 12 raciones.*

VARIACIONES

En cualquiera de estas variaciones, puede usar agua en lugar de caldo. Rectifique siempre el punto de sal y pimienta, al gusto.

Anillo de bonito y papa

Use 2 tazas de bonito en lugar de pollo.

Anillo de jamón y papa

Use 2 tazas de jamón molido en lugar de pollo.

Anillo de mariscos y papa

Use 2 tazas de mariscos hervidos en lugar de pollo. Añádale 1 cucharadita de salsa soya.

Anillo de vegetales mixtos

Prepare la primera parte con pollo, bonito, jamón o mariscos. Al preparar la segunda parte, utilice 2 tazas de vegetales mixtos en lugar de papa.

Ensalada de pollo con frutas



½ litro de coctel de frutas
3 tazas de masa de pollo cocinada y cortada en cuadritos
1 taza de apio picadito
1 taza de nueces o maní picaditos
1 cucharada de jugo de limón (el jugo de ½ limón)
1 manzana pelada y cortada en cuadritos
1 taza de mayonesa
1 queso crema de 6 onzas
¼ de cucharadita de sal

Para adornar

Peras en conserva
Guindas
Naranjas

Escúrrale el almíbar al coctel de frutas. Una bien todos los ingredientes y sírvalos sobre hojas de lechuga. Adórnelo con pedazos de frutas naturales o en conserva. *Da 8 raciones.*

Aguacates rellenos



2 aguacates chicos
1 cucharadita de salsa inglesa
1 latica de *petit pois*
Sal, pimienta, aceite y vinagre

Relleno

2 latas de langosta
¾ de taza de mayonesa
¼ de taza de kétchup
1 latica de pimientos morrones
1 lechuga
4 aceitunas rellenas

Pique los aguacates a la mitad, quíteles la semilla y la cáscara. Corte una lasquita de la parte de abajo para que queden firmes sobre el plato, pínchelos con un tenedor varias veces y alíñelos al gusto con sal, pimienta, aceite y vinagre.

Pique la langosta. Mezcle la mayonesa con el kétchup y la salsa inglesa. Viértala sobre la langosta hasta que se mezcle bien. Añada los *petit pois* y rellene las mitades de aguacate. Adorne cada mitad con las aceitunas y tiritas de pimientos morrones. Sírvalas sobre hojas de lechuga. *Da 4 raciones.*

Apio relleno



Lave bien los tallos de apio. Si son fibrosos ráspelos para eliminar las fibras. Rellene la canal del tallo con queso crema u otra pasta similar. Sírvalos bien fríos a modo de ensalada o como saladito.

Ensalada rusa



4 tazas de papas
2 tazas de remolacha
1 taza de zanahoria
¾ de taza de *petit pois*
1 taza de masa de pollo
1 taza de mayonesa
1 taza de apio
½ taza de nueces picaditas
1 lata de puntas de espárragos
6 huevos duros
1 taza de mayonesa
½ taza de kétchup
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de salsa inglesa
1 taza de masa de langosta
1 taza de jamón
3 huevos duros
1½ cucharaditas de sal
1 taza de mayonesa

Las papas, peladas y cortadas en cuadritos, deben cocinarse en agua con sal hasta que se ablanden. Para obtener 4 tazas, se deben cocinar 2 libras aproximadamente. Déjelas enfriar antes de mezclarlas con los otros ingredientes. Las zanahorias y las remolachas, también cortadas en cuadritos, pueden ser de lata. Use langosta u otro marisco hervido y el pollo o pavo cocinado en cacerola. Mezcle todos los ingredientes con la mayonesa y la sal. Sírvala bien fría sobre hojas de lechuga. *Da 15 raciones, aproximadamente.*

Ensalada rusa moldeada



1 ensalada rusa
½ taza de agua
2 cucharadas de gelatina sin sabor
1 taza de caldo

Para adornar

Jamón
Huevos duros
Pimientos

Remoje la gelatina en el agua y disuélvala en el caldo caliente. Engrase con aceite un molde de gelatina con capacidad para 12 tazas. Coloque en el fondo del molde pedacitos de jamón, huevos, pimientos, etcétera, para adornar. Vierta caldo con gelatina sobre el adorno hasta cubrirlo de acuerdo con el diseño del molde. Déjelo enfriar hasta que cuaje. Mezcle ½ taza del caldo con gelatina con la ensalada y colóquela sobre el fondo ya cuajado. Déjela enfriar nuevamente hasta que cuaje. Desmóldela y sírvala rodeada de hojas de lechuga o berro. *Da 15 raciones, aproximadamente.*

Ensalada de pollo al nido



Nidos de papas

2 libras de papas
Aceite suficiente para freír en grasa profunda

Ensalada de pollo

2 tazas de masa de pollo cocinada
1 taza de apio picadito
1 latica de espárragos
1 latica de *peit pois*
1 taza de mayonesa
1 cucharadita de sazonador
½ cucharadita de sal
$^{1}/_{8}$ de cucharadita de pimienta

Para adornar

1 macito de berro
1 latica de pimientos morrones
1 pomito de aceitunas rellenas con pimientos

Corte las papas en juliana (en tiritas muy finas) y fríalas en el cestico propio para hacer los nidos.

Mezcle todos los ingredientes de la ensalada. Sirva la ensalada bien fría en los nidos de papas. Adórnelos con berro, tiritas de pimientos y rueditas de aceitunas. *Da 8 raciones, aproximadamente.*

Ensalada chef



1 lechuga
1 macito de berro
6 huevos duros
½ libra de jamón dulce
½ libra de queso gruyer
¼ de libra de pierna, pavo o carne asada
2 tomates de ensalada
1 pepino de ensalada

Corte la lechuga en pedacitos. Añádale el berro picadito, 6 claras y 2 yemas picaditas, queso, jamón y pierna cortados en tiritas a la juliana. Mézclelo todo y alíñelo al gusto con aliño francés. Viértala en la ensaladera. Cubra la parte del centro con las yemas de huevos duros restantes pasadas por un colador. Adórnela con los tomates y el pepino cortado en ruedas. *Da de 10 a 12 raciones.*

VARIACIONES

Las ensaladas chef pueden prepararse con distintos tipos de verduras frescas como escarola, endivia, perejil, etcétera. Siempre se les añade queso, jamón, carne, pescado o mariscos cortados en tiritas o en pedacitos pequeños.

Aliños

Aliño francés



1 cucharadita de sal
½ cucharadita de sal de ajo

½ cucharadita de azúcar blanca
1 cucharadita de pimentón
1 1/3 de tazas de aceite
¾ de taza de vinagre
½ cucharadita de mostaza

Bata todos los ingredientes y guarde el aliño en un pomo tapado dentro del refrigerador. *Da 2 tazas.*

Aliño roquefort o de queso azul



1 taza de aceite
1 cucharadita de sal de cebollas
3 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de azúcar blanca
¼ de libra de queso roquefort

Mezcle todos los ingredientes y guarde el aliño en un pomo tapado dentro del refrigerador. *Da 2 tazas.*

Aliño de jugo de tomate



½ taza de jugo de tomate
1 pedazo de cebolla
2 cucharadas de vinagre
½ cucharadita de salsa inglesa o pimienta al gusto
½ cucharadita de mostaza
1 diente de ajo

Mezcle bien todos los ingredientes y guárdelos en un pomo en el refrigerador. *Da 2/3 de taza, aproximadamente*.

Esta cantidad proporciona un total de 25 calorías, aproximadamente. Usando una cucharadita para las ensaladas, apenas si hay que contar las calorías que tiene este aliño, por lo que resulta ideal para aquellas personas que tienen una dieta baja en calorías.

Aliño de queso y piña



⅓ de taza de azúcar blanca
4 cucharaditas de maicena
¼ de cucharadita de sal
1 taza de jugo de piña
¼ de taza de jugo de naranja
2 cucharadas de jugo de limón
2 huevos
1 queso crema de 6 onzas

Mezcle los primeros 6 ingredientes, cocínelos a fuego lento, revolviéndolos sin cesar, aproximadamente de 5 a 8 minutos. Bata los huevos de manera constante mientras les añade poco a poco esta crema. Póngalo todo otra vez a fuego lento y cocínelo de unos 3 a 5 minutos, revolviendo continuamente. Déjelo refrescar 5 minutos. Bata el queso crema y agréguele poco a poco la crema cocinada. *Da 8 raciones.*

Puede guardarse en el refrigerador. Sírvalo con ensalada de frutas frescas.

Aliño para ensalada de frutas



2 quesos crema de 2 onzas
2 cucharadas de jugo de naranja
1 cucharadita de jugo de limón
2 tazas de mayonesa

Bata todos los ingredientes hasta que esté cremoso. *Da ½ taza.*

1 Se puede sustituir por una hoja de colapiz o, aproximadamente, ½ taza de gelatina comercial con sabor a limón, naranja o piña.

Viandas, hortalizas y otros vegetales



La palabra vianda proviene del bajo latín *vivanda*. Significa comida o alimento y esa misma acepción tiene en nuestro idioma. En Cuba, la aplicamos a un grupo de frutos y raíces ricos en carbohidratos como la yuca, la calabaza, el plátano, la papa, el boniato, la malanga o guagüí. El maíz, aunque es un cereal, se considera como un vegetal cuando se encuentra tierno. Cuando pensamos en vegetales nos acordamos, entre otros, de la zanahoria, las habichuelas, la remolacha, el quimbombó, el tomate, el nabo y las verduras o vegetales de hojas.

En relación con este tema, como resultado de una pequeña investigación lingüística, podemos ofrecer datos que consideramos interesantes y útiles. Veremos qué es vianda para don Fernando Ortiz y para Constantino Suárez, a quien el primero cita: "Vianda: sustantivo. Suárez explica bien: 'Dícese a los frutos de huerto como cierta clase de plátano, malanga, boniato, papa, etcétera, que se presentan en la mesa cocidos o fritos. Emplease más en plural.' No tiene en Cuba los usos castellanos".[1]

Mientras, por otra parte, para E. Rodríguez Herrera:

> En España llaman viandas al sustento o comida de las personas, a cualquier clase de comida; pero el concepto de vianda en Cuba es muy diferente, puesto que se aplica a ciertas raíces comestibles, como la yuca, el boniato, el ñame y la malanga, y a otros frutos como el plátano, la calabaza y quizás algún que otro que no son raíces, pero que, como aquellas, se comen salcochadas y algunas fritas. Hay sin embargo raíces comestibles que no se consideran viandas, como el maní, la papa, la zanahoria y el nabo.[2]

Aunque respetamos el criterio autorizado de Rodríguez Herrera, asumimos con don Fernando Ortiz y Constantino Suárez que la papa también es una vianda.

Nuestro patrón alimentario tradicional —arroz, frijoles, vianda, carne, u otro alimento generalmente frito— suele variar cambiando el color del frijol o del arroz y la clase de vianda o la forma de prepararla. Esto, que sin duda evita la monotonía en la mesa, en otras culturas se obtiene en gran medida como producto del cambio en las frutas, hortalizas y otros vegetales, de acuerdo con la época del año; pero la papa, las pastas y otros derivados del trigo, así como el maíz suelen ser tan constantes en aquellas mesas como en la nuestra los frijoles, las viandas y el arroz.

En Cuba, sustituir uno de estos dos últimos por verduras y vegetales con menor contenido de carbohidratos y mayor contenido de vitaminas, minerales y fibras o celulosa, no solo ayuda a diversificar la alimentación, sino que además puede significar una reducción en el contenido total de carbohidratos, cuando esto sea necesario.

A veces se afirma que el cubano come mucho arroz y por esto tiene tendencia a la obesidad, pero la cuestión no parece estar en el arroz sino en la forma de cocinarlo y combinarlo con otros alimentos. “Llenarse” con arroz cargado de grasa o salsas acompañadas de viandas fritas, pan con mantequilla y no comer verduras y vegetales, para algunos puede ser un mal hábito.

Si la vianda o el arroz se consumen por separado y no en una misma comida, acompañados de verdura o vegetal, además del alimento rico en proteína de origen animal, que puede aparecer en mayor o menor cantidad suplementando la proteína del cereal, la leguminosa o una mezcla de ambos, la comida resulta mejor balanceada.

Separar la vianda del arroz y usar menos grasa en la preparación de nuestros alimentos, cuestión que no es fácil porque significa “entrarle con la manga al codo” a un patrón alimentario conformado durante siglos, sería un buen paso inicial en el mejoramiento de la imagen de lo que es una comida balanceada y, además, ayudaría a quienes no realizan un trabajo físico fuerte o ya no son jóvenes. Intentar esta modificación en el patrón alimentario tradicional no implica negar raíces, ni virar la espalda a nuestro acervo cultural en materia de alimentos, cuando precisamente vamos al rescate de los genuinos valores de esa cultura.

Nuestro congrí puede seguir atado a los tostones tanto como el arroz blanco al platanito maduro frito. Eso es a lo que le llaman “comida cubana”. Pero en la misma medida que resolvemos un problema se crea otro y, si queremos disfrutar de cuanto hemos sido capaces de construir para nuestros hijos y nietos, bueno es que esas combinaciones se reserven para ocasiones especiales y desde ahora comencemos a observar algunas sencillas reglas de alimentación balanceada para la vida diaria.

No es fácil cambiar costumbres a la mitad o al final del camino de la vida, por eso es prudente que nuestros niños y jóvenes adquieran desde temprano buenos hábitos de alimentación. Que aprendan a consumir viandas hervidas y no siempre fritas o convertidas en frituras, así como a disfrutar de las frutas, las verduras y los vegetales, sin necesidad de convertir las primeras en dulces y batidos sobrecargados de azúcar o ahogar los segundos en manteca, mantequilla,

mayonesa y aceite.

La espinaca, el apio, la lechuga y otras hortalizas se consideran oriundas del continente asiático. Desde el siglo VII las escrituras chinas se refieren a la espinaca como alimento. Al apio se le atribuían, además, propiedades medicinales y algunos lo consideraban purificador de la sangre. También los griegos, los romanos y los persas dedicaban grandes elogios a la alimentación rica en verduras. Tanto estimaban los griegos los vegetales que los usaban como premio para los atletas de las competencias olímpicas.

Estas costumbres pasaron de Asia a África y desde la costa norte de ese continente fueron los árabes quienes, en e1 siglo XII, las introdujeron en España, donde se cultivaron como las hortalizas, en los patios de los monasterios al cuidado de los propios monjes. Las verduras fueron también plato predilecto de los miembros de la nobleza y las familias reales. En un libro que data de 1390, para la corte del rey Ricardo II de Inglaterra aparecen varias recetas dedicadas a espinacas.

La llegada de estas verduras a nuestro continente ha pasado casi inadvertida para los historiadores. Solo de la lechuga se tienen datos que permiten creer que, en 1494, ya se había sembrado en la Isabela con semillas que posiblemente fueron traídas a América por el propio Cristóbal Colón.

Crudas o correctamente cocinadas, las verduras aportan al organismo vitaminas y minerales que no siempre podemos obtener de otros alimentos en cantidades adecuadas. Por eso, es conveniente aprovechar su temporada e incluirlas frecuentemente en nuestra alimentación.

La espinaca, la acelga y otras verduras de hoja se pueden cocinar perfectamente sin añadirles grandes cantidades de agua. Basta lavarlas bien, ponerlas en la cazuela solo con el agua que queda adherida a sus hojas después de lavarlas y cocinarlas destapadas a fuego mediano durante algunos minutos hasta que estén tiernas. Para conservar su sabor y valor nutritivo, cocínelas solo el tiempo necesario y no las ahogue en agua.

La hoja de remolacha es comestible y muy sabrosa. Cocínela del mismo modo que las espinacas y las acelgas. Empléela en las mismas recetas. Si usted las cultiva aproveche las hojas.

Para conservar su color verde, las verduras se pueden cocinar parcialmente destapadas. El cambio de color se produce en los vegetales verdes cocinados, fundamentalmente, debido a los ácidos volátiles que reaccionan con el calor. Cuando usted deja la cazuela destapada al comenzar a cocinarlos, esos ácidos se escapan con el vapor de agua sin producir cambio de color.

No añada bicarbonato a las verduras para cocinarlas. Lo que se gana en color se pierde en sabor y elementos nutritivos. El bicarbonato ablanda la celulosa y da una consistencia gomosa. Además, aumenta la pérdida de vitaminas.

Lave siempre bien las verduras y vegetales que va a usar crudas en sus ensaladas y otros platos. Déjelas escurrir bien y consérvelas en el refrigerador dentro de una bolsa de nailon siempre frescas, limpias y listas para consumir.

Al comprar vegetales procure que sean bien frescos. Aunque cada vegetal tiene sus características, como regla general la consistencia y el aspecto nos dicen a primera vista su grado de frescura. Las habichuelas, por ejemplo, crujen al doblarlas cuando están frescas. Los vegetales de hojas verdes, como la acelga, la espinaca y el berro, deben tener las hojas enteras y frescas, sin picaduras de insectos. La coliflor debe ser blanca y no tener manchas negras. Los rábanos, nabos, zanahorias y remolachas frescas son de consistencia firme. El tamaño grande de algunos vegetales puede hacernos pensar que esos son los mejores, pero no siempre es así.

Los vegetales en conserva, debido a las modernas técnicas de preparación que les permiten conservar sus propiedades nutritivas, pueden considerarse también como una fuente de vitaminas y minerales.

Al pelar las viandas y vegetales quíteles siempre la menor cantidad de cáscara posible. Para cortar vegetales en pedazos y luego cocinarlos, corte los pedazos, preferiblemente, a lo largo y no a través de sus fibras, así conservan más sus propiedades nutritivas. Las remolachas mantienen mejor su color y sabor cuando se cocinan con la cáscara y sin quitarles el tallito.

Evite poner los vegetales en agua antes de cocinarlos, pues los hace perder mucho de su valor nutritivo. Hierva primero el agua con la sal y después eche los vegetales. Cocínelos en la menor cantidad de agua posible y solo el tiempo necesario, especialmente cuando son vegetales tiernos. El agua debe hervir lentamente y no a borbotones.

Cocine los vegetales tapados, a excepción de la cebolla, la col y la berza, que se cocinan destapados y con agua abundante. A las comidas que llevan papas en guisos o salsas, añádales el vinagre o vino seco después de que estén blandas, para evitar que se pongan amarillas.

Las viandas y demás vegetales asados o cocinados en olla de presión quedan muy sabrosos, y cuando se cocinan casi sin agua conservan más su sabor natural. Evite cocinarlos más tiempo del necesario.

La mayoría de las frutas y los vegetales crudos son ricos en vitamina C, pero pierden mucho de su valor en este nutriente cuando se cocinan demasiado y están mucho tiempo pelados y picados en contacto con el aire, por eso es conveniente prepararlos y consumirlos al momento, así como incluirlos diariamente en nuestras comidas, siempre que sea posible. La frutabomba, el mango, el ají, el tomate, el berro, los rábanos, la lima, la naranja, los limones, el canistel, la piña, la col, muy especialmente nuestra guayaba criolla, el marañón y la cereza silvestre o acerola son ricas en vitamina C.

La vitamina A se encuentra principalmente en las frutas y vegetales verdes y amarillos como el canistel, la frutabomba, el mango, la zanahoria, el ají, las acelgas, el berro, los pimientos verdes y algunos vegetales de color rojo como el tomate y el pimiento maduro.

Hay quien piensa que no necesita comer vegetales ni frutas porque todos los días toma vitaminas y minerales. Hasta cierto punto esto parece razonable. Pero hay algo importante que muchos desconocen. La ciencia de la nutrición es muy joven y cada día se hacen nuevos

descubrimientos. Los científicos que realizan estas investigaciones aseguran que existen otras sustancias, entre ellas la fibra o celulosa, con funciones importantes para la salud. Por eso se recomienda una alimentación variada que incluya frutas y vegetales diariamente.

Aunque algunos piensan en las verduras y vegetales como hierbas que sirven solamente para sazonar caldos —mientras otros alegan que solo las comen los chivos—, lo cierto es que aparecen en la alimentación del hombre desde la más remota antigüedad.

Receta básica del puré de papas



2 libras de papas
3 cucharadas de mantequilla
¼ de taza de leche
1 cucharadita de sal
1/8 de cucharadita de pimienta molida

Cocine las papas enteras en agua hirviendo con sal o en la olla de presión. Caliente la leche. Pele las papas y redúzcalas a puré. Añádale los demás ingredientes. Las papas se deben reducir a puré mientras están calientes. Si desea un puré más flojo, puede aumentar la cantidad de leche, pero siempre debe ser leche caliente. Si desea cocinar las papas rápidamente sin olla de presión, las puede pelar y cortar en trocitos, pero las debe cocinar en muy poca agua, hirviéndolas con sal para que no pierdan valor nutritivo. *Da 6 raciones.*

VARIACIONES

Puré de papas con queso

Haga un puré como indica la receta básica. Use 4 cucharadas de queso cortado en pedacitos y derretido en leche caliente, además de la mantequilla, sal y pimienta.

Puré de papas *chantilly*

Haga un puré de papas como indica la receta básica. Ponga el puré en un molde engrasado. Cubra el puré con ½ taza de queso crema batido y polvoréelo con ⅓ de taza de queso amarillo rallado. Hornéelo a 450 °F hasta que esté doradito.

Puré de papas duquesa

Haga un puré de papas como indica la receta básica. Añádale 2 yemas de huevo. Póngalo en un molde engrasado. Barnícelo con clara de huevo y hornéelo a 450 °F hasta que esté doradito.

Papas asadas



6 papas medianas
Sal, pimienta, pimentón y mantequilla al gusto

Encienda el horno a 425 °F. Lave las papas con un cepillo o estropajo. Séquelas y póngalas al horno hasta que se ablanden, alrededor de 45 minutos. En cuanto las quite del horno hágale un corte en la parte superior para dejar escapar el vapor. Sírvalas con sal, pimienta molida, pimentón y mantequilla al gusto. *Da 6 raciones.*

Papas asadas con queso



6 papas medianas
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de mantequilla
¼ de cucharadita de pimienta molida
¼ de taza de leche
¼ de taza de queso rallado

Después de asadas las papas, ábralas a la mitad. Quíteles toda la parte del centro, con cuidado de no romper la cáscara. Redúzcalas a puré, añadiéndole sal, pimienta, mantequilla, leche caliente y

queso rallado. Rellene las cáscaras con el puré. Póngalas nuevamente al horno hasta que se doren. *Da 6 raciones.*

Soufflé de papas y queso



1 libra de papas
1 taza de leche
2 cucharadas de harina de trigo
1 cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta molida
⅛ de cucharadita de nuez moscada rallada
3 cucharadas de mantequilla
¼ de libra de queso rallado
4 huevos
1 cucharadita de polvos de hornear

Encienda el horno a 375 °F. Engrase un molde con capacidad para 6 tazas. Cocine las papas en agua hirviendo con sal. Mezcle la leche con la harina, sal y pimienta. Añádale la mantequilla derretida y cocínela en baño de María a fuego lento, revolviendo sin cesar hasta que tenga un ligero espesor de crema. Agregue el queso rallado y déjela unos minutos más hasta que el queso se mezcle bien con la crema. Revuelva constantemente para que no se pegue. Reduzca las papas a puré y mézclelas bien con la crema de queso. Añádale las yemas una a una y, por último, las claras batidas con el polvo de hornear. Al añadir las claras batidas envuélvalas suavemente, no las bata. Viértalo todo en el molde y hornéelo durante 50 minutos o hasta que esté doradito. Sírvalo enseguida. *Da 6 raciones.*

Papas con cebolla en salsa blanca



2 libras de papas
2 tazas de leche
4 cucharadas de mantequilla
1 cebolla grande
1 cucharada de sal
1 cucharadita de pimienta molida

Corte las papas y la cebolla en ruedas. Ponga en una cacerola camadas alternas de papa y cebolla. Cúbralo todo con la mezcla de leche, aceite, sal y pimienta. Cocínelas a fuego muy lento, sin

revolverlas, por una hora o hasta que estén blandas. *Da 4 raciones.*

Cómo freír papas con menos grasa

- **En el horno**

Con una sola cucharada de grasa usted puede preparar 1 libra de papas empleando este método que ahorra grasa y, hasta cierto punto, tiempo de trabajo en la cocina.

Engrase una tartera con 1 cucharada de mantequilla o manteca. Si usa aceite, puede untar la tartera ligeramente y luego echar el resto de la grasa por encima de las papas, antes de hornearlas.

Pele las papas y córtelas en tiras de cerca de $^1/_3$ de pulgada de ancho, más o menos de la misma manera que usted lo haría para freír las papas en una sartén.

Eche las papas en la tartera engrasada y póngalas en un horno caliente (de 375 a 400 °F), durante unos 15 o 20 minutos. Mientras estén en el horno debe virarlas con la espumadera o cuchara 2 o 3 veces, de manera que se doren lo más posible. Polvoréelas con sal al momento de servirlas.

- **En la sartén**

Pele las papas y córtelas en tiras de cerca de un dedo de grueso. Échelas en agua hirviendo con sal y emplee solo el agua necesaria para cubrirlas. Cocínelas tapadas durante unos 10 minutos o hasta que, al pincharlas, usted note que están blandas, pero no las deje cocinar demasiado para evitar que se desbaraten. Sáquelas del agua enseguida y déjelas refrescar. Poco antes de servirlas, fríalas en aceite o manteca hasta que se vean doradas.

Papas irlandesas



3 tazas de papas sancochadas y cortadas en cuadritos
3 cucharadas de cebolla o cebollinos
3 cucharadas de pimiento verde
3 cucharadas de pimiento rojo
1 cucharadita de sal
$^1/_8$ de cucharadita de pimienta molida
3 cucharadas de mantequilla, aceite o manteca

Mezcle las papas con la cebolla o cebollinos, los pimientos, la sal y pimienta.

Échelas en una sartén grande con la grasa ya caliente. Saltéelas durante unos minutos, revolviéndolas para que no se peguen, hasta que estén ligeramente doradas. *Da 5 raciones.*

Papas Ana



2 libras de papas
1½ cucharaditas de sal
⅛ de cucharadita de pimienta molida
¼ de libra de mantequilla

Pele las papas. Mezcle la sal con la pimienta. Engrase bien con mantequilla un molde que pueda poner en el horno y tenga capacidad para 4 tazas aproximadamente.

Corte las papas en ruedas finas. Coloque en el molde una capa de papas montadas parcialmente una sobre otra. Polvoréelas con pimienta y úntele mantequilla blanda o derretida. Repita esta operación 4 o 5 veces, hasta terminar con todos los ingredientes. Cocínelas en un horno caliente (alrededor de 400 °F) hasta que las papas comiencen a desprenderse de los bordes del molde, las que están en la capa superior estén doradas y, al pinchar las demás, usted sienta que ya están cocinadas. Sírvalas, aún calientes, en el mismo molde o voltéelas sobre una fuente que tenga un ligero borde, para que no se bote la mantequilla. *Da 6 raciones.*

Si usted no tiene horno, pruebe esta misma idea en la olla de presión o en la sartén bien tapada a fuego muy lento. En la olla, hágalas como una panetela, durante unos 20 minutos, sin ponerle la perilla a la tapa. No quedan iguales que en el horno porque no se doran tanto y requieren mucho cuidado para que no se peguen, pero son igualmente sabrosas.

Torta de papas a la italiana



3 papas medianas
2 cucharadas de mantequilla
1 taza de pollo, jamón, jamonada, chorizo, embutido, sardinas, etcétera, o pescado cocinado y desmenuzado

½ cucharadita de sal
1 paquete de harina para arepas
3 quesos crema de 6 onzas
3 huevos duros
1 cucharada de mantequilla derretida
1 cucharada de puré de tomate o Vita Nuova
1 cucharada de perejil

Cocine las papas enteras y sin pelarlas. Cuando estén blandas, pélelas y redúzcalas a puré antes de que se enfríen. Añádales la mantequilla, la sal y el contenido del paquete de arepas. Únalo todo sin amasar mucho.

Extienda esta masa sobre una tartera engrasada y dele forma de torta plana de más o menos 9 pulgadas de diámetro, ligeramente levantada en la orilla para que el relleno no se salga.

Aplaste los 3 quesos crema y úntelos en el centro de la torta, póngale por encima los huevos duros picaditos y el pollo. Mezcle el puré de tomate con el perejil y la mantequilla derretida. Unte todo esto por encima del pollo. Hornéelo todo alrededor de 30 minutos a temperatura mediana (375 °F) y, cuando ya los bordes estén algo dorados, sáquela del horno. Déjela refrescar un poco antes de quitarla de la tartera. Sírvala tibia o a la temperatura ambiente. *Da 4 raciones.*

Torta de papas con cebolla y queso



6 papas (2 libras aproximadamente)
2 cucharadas de mantequilla
½ taza de leche o yogur
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta molida
2 huevos
1 cebolla
1 cucharada de mantequilla
¼ de libra de queso proceso o 3 quesos crema

Salcoche las papas y redúzcalas a puré antes de que se enfríen. Añádales mantequilla, leche o yogur, sal y pimienta. (Si usa leche, échela caliente al puré y, si emplea yogur, quítele el frío solamente o tíbielo en baño de María, pero no lo deje hervir). Añada los huevos batidos y mézclelo todo. Vierta la mitad de este puré en un molde engrasado con mantequilla. Cubra este puré con la cebolla cortada en ruedas y ligeramente cocinada en la cucharada de mantequilla. Póngale por encima pedazos de queso y cúbralo con el resto del puré. Cocínelo en el horno moderado, durante 30 minutos, aproximadamente, o hasta que se vea dorado. Sirva la torta caliente. *Da 6 raciones.*

Ensalada de papas con huevos y pepino



1¼ de tazas de pepino molido y escurrido
1 cucharada de sal
1 cucharada de azúcar
2 cucharadas de cebolla cruda picadita
4 cucharadas de mayonesa
8 huevos duros aplastados con el tenedor
2 libras de papas salcochadas y cortadas en pedacitos

Para esta receta use pepinos tiernos y verdes. Lávelos bien con cepillo o estropajo. Córtelos en pedazos y muélalos sin pelarlos. Ponga el pepino molido en un colador y escúrrale bien el líquido. Mida 1¼ de tazas de pepino molido y escurrido. Añádale la sal, el azúcar, la cebolla, la mayonesa, los huevos duros aplastados y las papas. Mézclelo todo sin revolverlo mucho para evitar que las papas se desbaraten. Sírvala bien fría. Adórnela al gusto. *Da 8 raciones*.

Ensalada de papas y cebollinos con queso crema



2 libras de papas
1 cucharadita de sal
½ taza de cebollinos
2 quesos crema de 6 onzas
½ taza de mayonesa
6 huevos duros
Lechugas o berros al gusto

Pele las papas y córtelas en cuadritos de ¾ de pulgada. Cocínelas en agua suficiente para cubrirlas y agrégueles la sal.

Cuando estén blandas —pero sin dejar que se desbaraten—, sáquelas enseguida del agua y escúrralas bien. Añádales los cebollinos bien lavados y cortados en pedacitos. Déjelas enfriar. Mezcle bien el queso crema con la mayonesa y agréguelos a las papas ya frías. Sirva la ensalada bien fría sobre lechuga o berro con 1 huevo duro abierto por la mitad en cada plato. *Da 6 raciones.*

Plátanos con naranja



2 plátanos pintones grandes
¾ de taza de azúcar
¾ de taza de jugo de naranja
3 cucharadas de mantequilla
½ cucharadita de sal

Pele los plátanos y córtelos en lascas diagonales de alrededor de $\frac{1}{3}$ de pulgada de grosor. Póngalos en una cacerola de modo que todas las lascas de plátanos queden en el fondo y no montadas unas sobre otras. Cúbralas con azúcar, jugo de naranja, mantequilla en pedacitos y sal. Déjelos cocinar a fuego lento, cerca de una hora. Sírvalos calientes, con carne asada, puerco ahumado, pollo, etcétera. *Da 4 raciones*.

Bolas de plátano pintón



3 plátanos pintones
Agua suficiente para cubrirlos
¼ de libra de mantequilla

Corte los plátanos en 2 o 3 trozos y cúbralos con agua. Déjelos hervir alrededor de 30 minutos o hasta que se ablanden. Quite la cáscara y el corazón a los pedazos de plátano hervidos. (Esto se debe hacer antes de que el plátano se enfríe). Aplastelos como para hacer puré o machuquillo. Haga bolas con el plátano aplastado y dórelas en la mantequilla caliente. *Da 6 raciones*.

Machuquillo de plátano verde



¼ de libra de carne de cerdo
3 plátanos verdes
1 diente de ajo
1 cucharadita de sal
Manteca suficiente para freír los plátanos

Corte la carne de cerdo en pedacitos y separe la grasa. Sofría los pedacitos de grasa y luego las masitas de cerdo. Fría los plátanos verdes en forma de tostones o chatinos. Muela los tostones en pedacitos grandes. Sofría el diente de ajo en la grasa del cerdo hasta que esté doradito. Quítelo y

agregue los plátanos molidos, las masitas de cerdo y los chicharrones. Sazónelos con sal mientras los sofríe, revolviéndolos constantemente para que no se peguen. *Da 4 raciones.*

Pasteles de plátano verde o “bakanes”[3]



3 plátanos vianda verdes grandes o 12 plátanos fruta verdes, aproximadamente
3 dientes de ajo
3 cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta molida
2 cucharadas de zumo de naranja agria
2 cucharadas de grasa de cerdo
1 huevo
2 tazas de picadillo o guiso de cerdo
3 o 4 hojas de plátano o maíz

Prepare primero la carne y déjela refrescar. Corte las hojas de plátano en rectángulos pequeños de alrededor de 5 x 7 pulgadas. Remójelos durante 2 o 3 minutos en agua caliente.

Prepare una cacerola con 1 o 1½ galones de agua y 1 cucharada de sal, póngala a la lumbre para que esté hirviendo cuando termine de preparar los “bakanes”.

Pele los plátanos y rállelos hasta obtener 3 tazas de pulpa de plátano rallado. (Mientras los esté rallando, mantenga los pedazos aún sin usar en agua con sal y limón para que no se pongan negros).

Machaque los dientes de ajo con sal y pimienta. Añádale el jugo de naranja agria. Mezcle este mojo crudo con el plátano rallado, agregándole la manteca de cerdo y el huevo batido. Engrase los pedazos de hoja de plátano con manteca. Ponga unas 6 cucharadas de mezcla de plátano en el centro de cada pedazo de hoja. Extiéndala con la mano y colóquele 2 o 3 cucharadas de carne encima. Doble la masa de plátano sobre la carne. Envuélvalo como un tamal y amárrelo con un cordelito. Repita esta operación hasta terminar con la mezcla de plátano y carne.

Cocínelos en agua hirviendo con sal durante 1 hora (o durante 20 minutos en olla de presión, con 1 taza de agua en el fondo de la olla). Sírvalos calientes. *Da 8 pasteles o “bakanes”, aproximadamente.*

Chatinos o tostones de plátano verde[4]



Pele el plátano y córtelo en trozos de aproximadamente 1 pulgada. Échelos en la sartén con la

grasa fría y cocínelos durante unos 5 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Sáquelos de la grasa y déjelos refrescar. Con la misma cáscara del plátano o con un papel grueso, aplaste los pedazos de plátano para hacer los tostones y luego, casi al momento de servirlos, vuélvalos a freír en grasa caliente. Polvoréelos con sal antes de servirlos.

Algunas personas prefieren remojar los tostones en agua con sal antes de freírlos por segunda vez y no añadirles sal después de fritos. Cualquiera de las dos formas se puede emplear, siempre que el plátano quede bien frito y no resulte crudo por dentro ni enchumbado en grasa.

VARIANTES

Chatinos o tostones de boniato

Pele el boniato y córtelo en trozos pequeños, más o menos del mismo tamaño que se cortan los plátanos verdes.

Cocine los pedazos de boniato en grasa fría, como si fueran plátanos verdes. Déjelos refrescar. Aplástelos y, casi al momento de servirlos, vuélvalos a freír en grasa caliente.

Chatinos o tostones de malanga

Algunas variedades de malanga, como la isleña y la japonesa, se pueden preparar también en forma de chatinos o tostones, igual que el boniato, pero hay que cuidar mucho la temperatura de la grasa, porque suelen absorber más cantidad cuando la misma no está lo suficientemente caliente.

Chicharritas de plátano, boniato, malanga o papa

Pele las viandas y córtelas en lascas o ruedas muy finas. Fríalas en grasa caliente hasta que se vean doradas y sáquelas rápidamente de la grasa para que no se quemen. Polvoréelas con sal en el momento de servirlas. Si desea guardarlas en una lata, pomo, etcétera, para servirlas en otro momento, guárdelas sin sal.

Rollo de boniato con spam



3 libras de boniato
4 cucharadas de azúcar blanca
½ taza de leche
1 lata de spam
6 cucharadas de azúcar prieta
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de salsa de soya
2 cucharaditas de vino seco
4 cucharaditas de mantequilla

Cocine los boniatos y, antes que se enfríen, aplástelos para reducirlos a puré, añadiéndoles la leche caliente, el azúcar y la sal. Corte el spam en 8 lascas.

Prepare un rollo con el puré de boniato de modo que en cada punta quede una lasca de spam y las demás lascas estén intercaladas dentro del puré.

Ponga el rollo de boniato con spam en un molde bien engrasado con mantequilla. Mezcle el azúcar prieta con la mostaza, salsa de soya y el vino seco.

Cubra con esta mezcla el rollo de boniato y póngale pedacitos de mantequilla por encima.

Hornéelo todo de 20 a 25 minutos aproximadamente, en un horno moderado (350 °F), untándolo 2 o 3 veces con la misma salsa que se escurre al fondo del molde. Debe quedar bien dorado. Sírvalo caliente. *Da 8 raciones.*

Si desea impregnarle sabor de clavo de olor, antes de hornearlo entierre algunos de estos en la parte superior de las lascas de spam.

Boniatos deliciosos



En un instante se hacen estos boniatos. Pruébelos.

1 libra de boniato
2 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de azúcar

Pele el boniato y córtelo en ruedas de unos ¾ de pulgada de espesor. Mientras, ponga a hervir 1 taza de agua con una pizca de sal.

Cuando el agua rompa el hervor, añada las ruedas de boniato. Tape la cazuela y déjelos cocinar a fuego mediano hasta que se ablanden sin desbaratarse.

Quítele el poco de agua que le queda a la cazuela, póngales a los boniatos pedacitos de mantequilla y polvoréelos con el azúcar.

Tape la cazuela y déjelos a fuego muy lento alrededor de 20 minutos más, virándolos una vez para que se doren de ambos lados. Sírvalos calientes. *Da 3 raciones.*

Rollitos de col



1 col grande
8 tazas de agua hirviendo

Relleno

½ libra de carne de res molida
½ libra de masa de cerdo molida
2 cucharaditas de sal
¼ de cucharadita de pimienta
3 cucharadas de cebolla molida
3 cucharadas de salsa de tomate
2 cucharaditas de jugo de limón
½ taza de arroz

Salsa

½ taza de aceite
¼ de taza de pasta de tomate
¼ de taza de vino seco
2 cucharaditas de jugo de limón
1 cucharadita de sazonador
1 taza de agua o caldo

Hágale un corte a la base de la col para separar con facilidad las hojas. Separe aproximadamente 12 hojas grandes, con cuidado de no romperlas. Ponga las hojas de col en el agua hirviendo. Quite la cacerola del fuego para que las hojas de col no hiervan. Tape bien la cacerola y déjelas 10 minutos en el agua caliente. Saque con cuidado las hojas de col y colóquelas sobre un paño o papel toalla para que escurran.

Mezcle bien todos los ingredientes del relleno. El arroz debe lavarlo y añadirlo crudo. Coloque

aproximadamente 1 cucharada del relleno en cada hoja de col. Envuelva las hojas como tamalitos. Doble las esquinas hacia adentro para que no se salga el relleno. Al terminar de enrollar cada hoja apriétela ligeramente y, cuando empiece a hervir la salsa, baje el calor de manera que se cocine a fuego lento durante 30 minutos. Destape la cacerola y déjelos 15 minutos más a fuego lento. *Da 6 raciones, aproximadamente.*

Coliflor a la polonesa



1 coliflor grande
4 tazas de agua
2 cucharaditas de sal
1 cucharada de jugo de limón
3 cucharadas de aceite
3 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de migas de pan
3 huevos duros
¼ de cucharadita de sal
⅛ de cucharadita de pimienta

Quítele las hojas verdes a la coliflor y cocínela en agua hirviendo, con sal y limón, durante aproximadamente 30 minutos o hasta que se ablande, pero sin dejar que se desbarate. Caliente el aceite y la mantequilla en una cacerola y sofría la cebolla picadita. Añada las migas de pan, los huevos duros picaditos, sal y pimienta. Déjelo 1 minuto al fuego. Sirva esta salsa por encima de la coliflor caliente. *Da 6 raciones.*

Ajíes rellenos



6 u 8 ajíes pimientos o de ensalada grandes
2 tazas de picadillo
1 huevo
½ taza de galleta molida

Abra los ajíes quitándoles una tapita por arriba. Quíteles las semillas y rellénelos con el picadillo. Tápelos con huevo batido y galleta molida. Colóquelos en una tartera o molde y hornéelos a 350 °F aproximadamente de 35 a 40 minutos. Si desea hacerlos en cazuela, échele por lo menos ½ taza de líquido a la cacerola para que no se peguen. *Da 4 raciones.*

Chayotes rellenos con huevo



3 chayotes
2 cucharadas de grasa (aceite, manteca o mantequilla)
½ chorizo u otro pedazo de carne salada, embutido, etcétera
1 cebolla chica o ajo puerro
1 ají mediano
1 cucharada de perejil picadito
4 cucharadas de puré de tomate
2 huevos
1 cucharada de sal aproximadamente
¼ de cucharadita de pimienta
6 cucharadas de galleta molida o pan rallado

Corte los chayotes por la mitad a lo largo y póngalos a cocinar en agua hirviendo con la sal hasta que se ablanden. Déjelos refrescar ligeramente.

Saque con cuidado la masa de los chayotes y córtela en pedacitos. Sofría el chorizo cortado en pedacitos en la grasa caliente. Añada la cebolla, ají y perejil bien picaditos o molidos. Déjelo sofreír todo durante 3 minutos revolviendo para que no se pegue. Agregue el puré de tomate y la masa de chayote. Cocine la mezcla de 2 a 3 minutos más, revolviendo siempre. Añada los huevos batidos con la sal y pimienta. Déjelos cocinar —como revoltillo— hasta que cuajen. Rellene las mitades de chayote con esta mezcla. Polvoréelas con galleta o pan. Dórelas al horno o con brasas de carbón por encima. (Si no puede dorar los chayotes, suprima la galleta molida o pan y adórnelos con rueditas de huevo). *Da 6 raciones.*

Berenjenas rellenas



5 berenjenas chicas
2 tiras de beicon
2 cucharadas de aceite
1 diente de ajo
1 cebolla chica
2 rebanadas de pan
2 cucharadas de vino seco
½ taza de champiñones
¼ de libra de jamón
2 filetes de anchoas
1 huevo
½ cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
4 cucharadas de galleta molida
4 cucharadas de queso rallado
4 cucharadas de mantequilla

Abra las berenjenas por la mitad y sáquele con cuidado la pulpa. Corte la pulpa en pedacitos

chicos. Fría el beicon hasta que suelte la grasa. Añádale a esa grasa el aceite y fría en ella el ajo machacado, la cebolla picadita y la pulpa de berenjenas. Déjelos a fuego lento unos minutos, moviéndolos para que no se peguen. Remoje las migas de pan con el vino. Mezcle el picadillo de berenjena con las migas de pan, añádale el jamón molido, los champiñones picaditos, las anchoas trituradas, el huevo batido con la sal y pimienta.

Rellene con esta mezcla las mitades de berenjenas. Polvoréelas con galleta y queso. Póngale pedacitos de mantequilla por encima. Hornéelas a 375 °F por aproximadamente 35 minutos. Sírvalas con limón. *Da 8 raciones.*

Pimientos rellenos



6 ajíes pimientos o de ensalada grandes
3 cucharadas de grasa (aceite o manteca)
3 dientes de ajo
1 ajo puerro o cebolla
1½ tazas de puré de tomate
2 cucharadas de vino seco
1 cucharada de vinagre
1½ cucharadas de sal
2 cucharaditas de azúcar
¼ de cucharadita de pimienta
¼ de cucharadita de comino
¼ de cucharadita de orégano
2 tazas de col cruda picadita
1 taza de carne cruda molida
¾ de taza de zanahoria cruda rallada
2 cucharadas de galleta molida
½ taza de agua

Corte una tapita a los pimientos y sáqueles las semillas. Haga un sofrito con la grasa, ajos, ajo puerro o cebolla, las tapitas de los pimientos y el puré de tomate. Sazónelo con vino seco, vinagre, sal, azúcar, pimienta, comino y orégano. Divida el sofrito en 3 partes.

Mezcle una parte del sofrito con la col y cocínela a fuego mediano durante 5 minutos. Añada otra parte del sofrito a la carne molida mezclada con la zanahoria y cocínela como si fuera picadillo. Llene los pimientos con camadas alternas de carne y col de manera que la col quede en el centro de 2 camadas de carne.

Polvoreé la última camada de carne con galleta molida. Coloque los pimientos en una cazuela llana con el resto del sofrito. Añádales el agua. Cocínelos bien tapados durante 30 minutos aproximadamente. *Da 6 raciones.*

Pudín de vegetales



1 libra de papas
½ libra de zanahorias
¼ de libra de habichuelas o remolachas
½ taza de puré de tomate
1 taza de migas de pan
1½ cucharadas de sal
¼ de cucharadita de pimienta
2 tazas de col cruda
1 cucharada de aceite
½ ajo puerro o cebolla
½ ají o un poco de perejil
2 huevos
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de kétchup o mayonesa

Cocine las papas, zanahorias, habichuelas o remolachas. Redúzcalo todo a puré o páselo por la máquina de moler. Sofría la col en grasa caliente junto con la cebolla, ají y perejil. Añada el puré de tomate, las migas de pan, sal y pimienta. Muela todo esto y mézclelo con los vegetales anteriores. Añada la salsa kétchup o mayonesa, la mantequilla y los huevos batidos. Viértalo todo en un molde engrasado.

Cocínelo a baño de María, en cazuela o en el horno, durante poco más o menos 1 hora o hasta que, al introducir un palillo en el centro, este salga seco. Si lo cocina en el horno, use una temperatura moderada de 350 °F. También se puede hacer en olla de presión y demora, aproximadamente, 30 minutos. Sírvalo frío o caliente con mayonesa, salsa kétchup, o alíñelo con aceite y vinagre como una ensalada.

Adórnelo con huevos duros y tomates, berro, pepino, etcétera. *Da 12 raciones.*

Puré de boniato o calabaza



Como la papa o la malanga, el boniato y la calabaza sirven para hacer puré.

Salcoche la vianda pelada o sin pelar, entera o en pedazos, en cazuela o en olla de presión, según la cantidad y las condiciones de la vianda.

Cuando se ablande, y antes que se enfríe, aplástela para hacer puré y añádale mantequilla o aceite y sal al gusto.

Empanadas de yuca y maíz



De la región oriental de Cuba —con una paternidad frecuentemente disputada por nuestros abuelos camagüeyanos y orientales— son estas ricas empanadas, tradicionales en las fiestas

populares del ayer y al pie del Cobre.

1 libra de yuca
¾ de libra de harina de maíz
1 cucharada de sal
2 cucharadas de manteca
½ taza de harina de trigo aproximadamente

Pele y ralle la yuca. Mida igual cantidad de harina de maíz que de yuca rallada. Mezcle la yuca rallada, la harina de maíz y la sal. Vierta la mezcla en un saquito o paño, amarrándolo fuertemente. Cocínelo en agua hirviendo durante 1 hora. Déjelo refrescar unos 15 minutos y luego amase la mezcla con la manteca y la harina de trigo, hasta que no se pegue a los dedos. Extienda la masa por porciones sobre una tabla polvoreada con harina de trigo.

Haga las empanadas poniéndoles el relleno que desee (pollo, picadillo, etcétera). Humedezca los bordes al doblarlas y séllelos con un tenedor. Fríalas hasta que se vean doraditas. *Da 25 empanadas, aproximadamente.*

Yuca rellena



2 libras de yuca
1 cucharadita de sal
1 cucharada de mantequilla o aceite
½ libra de falda cocinada, de la sopa
3 cucharadas de aceite
1 cebolla chica
2 dientes de ajo
3 ajíes chicos
2 huevos
½ taza de puré de tomate
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de vinagre
2 cucharadas de vino seco
1 taza de galleta molida

Pele la yuca y salcóchela hasta que esté blanda. Mientras se cocina la yuca haga el picadillo. Muela la falda. Prepare el sofrito con aceite, cebolla, ajos, ají y tomate. Añada la carne molida, sal, vinagre y vino seco. Quite la yuca de la candela cuando se ablande. Pásela por la máquina de moler o aplástela con el mortero, teniendo cuidado de quitarle la fibra del centro. Sazone el puré de yuca con sal y mantequilla o aceite. Tome la yuca por porciones y rellénela con picadillo, dándole forma de torticas aplastadas.

Bata los huevos. (Cuando solo tenga 1 huevo, bátalo con 2 cucharadas de agua, así rinde más para empanizar). Pase por huevo y galleta las torticas de yuca rellena. Fríalas en aceite caliente

hasta que estén doraditas. *Da 6 raciones.*

Pastel de malanga o yuca



2 libras de malanga o yuca
1 huevo
½ cucharada de sal
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de mantequilla
½ taza de harina de trigo aproximadamente
1 taza de picadillo de pescado, res, cerdo, pollo, carnero o conejo

Pele la vianda y córtela en pedazos. Cocínela en agua hirviendo hasta que se ablande. Sáquela del agua y, antes que se enfríe, aplástela o muélala para hacer puré.

Agréguele el huevo batido con la sal, el azúcar y la mantequilla. Extienda la mitad de esta masa sobre una mesa o tabla ligeramente polvoreada con harina de trigo. Colóquela en un molde engrasado. Échele encima el picadillo, que ya debe estar cocinado y fresco, y cúbralo con el resto de la masa —extendida con el rodillo y un poco de harina, del mismo modo que la parte de abajo —.

Cierre los bordes con un tenedor y hágale 2 o 3 cortes en la parte de arriba para que pueda salir el vapor de agua mientras se cocina en el horno. Hornéelo a temperatura moderada hasta que esté dorado por encima.

Sírvalo caliente, pero déjelo refrescar unos 15 minutos después de sacarlo del horno para que pierda exceso de calor y resulte más fácil cortarlo y servirlo. *Da 6 raciones.*

Cebollas fritas a la francesa



Corte las cebollas en ruedas de $\frac{1}{3}$ de pulgada de espesor aproximadamente. Sepárelas en anillos. Pase los anillos de cebolla por leche y harina de trigo. Fríalas en grasa caliente hasta que estén doraditas. Polvoréelas con sal.

Col a la crema



Si usted cree que no le gusta la col o solo acepta comerla fría en forma de ensalada, pruébela caliente y en una rica salsa de queso crema.

1 col (preferiblemente de la variedad híbrida japonesa)
1 cebolla
½ lata de spam o alrededor de 1 taza de cualquier otro tipo de embutido
4 cucharaditas de mantequilla
4 cucharadas de agua
2 quesos crema de 6 onzas
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta molida

Corte la col en ruedas de cerca de $\frac{1}{3}$ de pulgada de ancho; la cebolla y el spam, en cuadritos. Sofríalo todo en la mantequilla caliente hasta que la col se vea un poco marchita, revolviéndola siempre para que no se queme. Añada el queso crema desleído en el agua con la sal y la pimienta. Déjelo todo a la candela durante unos 5 minutos más, revolviéndola siempre y sin taparla. Sírvala enseguida. *Da 6 raciones*.

Remolachas aliñadas en agridulce



La parte que más alimenta de la remolacha está en las hojas, que pueden cocinarse igual que las acelgas o espinacas. El resto, la parte roja que resulta tan sabrosa y bonita, solo puede considerarse, por su contenido de azúcar o carbohidratos, como un alimento energético o productor de calorías. Algunas personas —porque las ven rojas— creen que dan sangre y son buenas para curar la anemia, pero eso no es cierto.

Sin embargo, son sabrosas y un buen complemento en esta sencilla forma.

Seleccione remolachas preferiblemente medianas o pequeñas, que suelen ser las mejores. Las de tamaño más grande casi siempre son fibrosas y tienen un color rojo menos intenso. Lávelas bien para quitarles toda la tierra, pero no las pele ni les quite el tallo —el rabito— o raíz que las termina. Póngalas a cocinar en agua suficiente para cubrirlas y, si es posible, añada 1 cucharada de vinagre por cada 4 tazas de agua.

Déjelas cocinar tapadas hasta que se ablanden. De acuerdo con el tamaño, demorarán más o menos tiempo. Si lo prefiere, puede ablandarlas en la olla de presión. Déjelas enfriar. Pélelas con la mano desprendiendo suavemente la piel. Córtela en ruedas, tiras o cuadritos. Échelas en un

pomo con vinagre y azúcar al gusto. Generalmente, 4 cucharadas de azúcar para 1 taza de vinagre es suficiente. Déjelas en ese aliño 2 días o más, en la nevera o refrigerador.

Remolacha en salsa agridulce



2 libras de remolacha
⅓ de taza de agua
⅓ de taza de azúcar
3 cucharadas de harina de trigo
4 cucharadas de vinagre
½ cucharadita de sal

Cocine las remolachas con su cáscara en agua hirviendo —o en la olla de presión— hasta que se ablanden. Déjelas refrescar y córtelas en ruedas o trocitos. Eche ⅓ de taza de agua por encima de las remolachas y déjelas escurrir. Mezcle esa agua —ya con el color de las remolachas— con los demás ingredientes. Cocínelo todo revolviendo hasta que se espese. Añada las remolachas y 1 cucharada de aceite o mantequilla, si lo desea. Sírvalas calientes. *Da 6 raciones.*

Si usted obtiene las remolachas de algún huerto cercano o las cultiva en casa, recuerde que la hoja de este vegetal es comestible, sabrosa y nutritiva, no la bote. La hoja de la remolacha es rica en vitaminas A, C, riboflavina y hierro. Úsela en sus recetas del mismo modo que usted emplea acelga, espinacas, etcétera.

Ensalada de remolacha



2 tazas de remolachas hervidas, peladas y cortadas en cuadritos muy pequeños
1 cucharadas de azúcar
1 cucharada de vinagre
2 cucharaditas de sal
⅛ de cucharadita de pimienta molida
4 cucharadas de cebolla o cebollinos picaditos
3 huevos duros
1 queso crema de 6 onzas
3 cucharadas de yogur

Sazone las remolachas, ya cortadas en cuadritos, con azúcar, vinagre, sal y pimienta. Añádale los

cebollinos o cebolla y los huevos duros picaditos. Bata el queso crema con el yogur y añádalo a los ingredientes anteriores, revolviendo bien para que todo se una. Póngala a enfriar por lo menos 1 hora antes de servirla.

Móntela sobre hojas de lechuga, berro u otro vegetal al gusto, y adórnela con otro queso crema batido con 1 cucharada de yogur, si lo desea. *Da 4 raciones.*

Berenjena salteada

Saltear es un método de cocinar que se confunde mucho con freír. Consiste en dorar los alimentos, crudos o cocinados en parte, en la plancha o sartén calientes y ligeramente untados de grasa.
Cuando usted cocina carne de "vuelta y vuelta'', la está salteando. Es una manera excelente de ahorrar grasa en nuestra cocina.

1 berenjena grande o 2 chicas
1 taza de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de grasa

Pele la berenjena o déjele la cáscara si es tierna y lo prefiere. Córtela en ruedas de alrededor de ⅓ de pulgada de espesor. Si es muy grande, puede cortar las ruedas a la mitad. Ponga los pedazos de berenjena en una cazuela llana. Polvoréelos con sal y azúcar. Añádale el agua, preferiblemente hirviendo. Tape las berenjenas y déjelas 1 minuto a la candela. Luego, escúrralas bien y déjelas refrescar ligeramente.

Unte la sartén o plancha con un poco de la grasa. Es conveniente poner alrededor de 1 cucharadita para empezar y luego irle untando más grasa a medida que se saltean las berenjenas.

Dore las ruedas o tajadas de berenjena en la sartén o plancha caliente hasta que estén doraditas por ambos lados. Sírvalas polvoreadas con azúcar (o prepárelas en adobo). *Da 5 raciones, aproximadamente.*

Vegetales en adobo[5]

Use esta receta para diferentes vegetales. La zanahoria, la col, el chayote, etcétera, se preparan en esta misma mezcla de vinagre y aceite.

Si le gusta, puede hacer un adobo surtido con diferentes vegetales. Podrá echarle zanahoria, col o chayote, pero debe hervirlos primero en poca agua. La col, aunque se puede preparar cruda, por lo general queda más suave si se le da un ligero hervor antes.

> Es importante escurrirles bien el agua a los vegetales hervidos antes de usarlos, para que el adobo no quede aguado. El agua disminuye el sabor y la textura de los vegetales. Si es posible, cocine los vegetales al vapor en lugar de hervirlos, así quedan aún más sabrosos y nutritivos.

- 1 berenjena grande o 2 chicas
- 1 cebolla
- 2 pimientos, preferiblemente uno maduro y otro verde
- 4 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite
- 2 hojas de laurel
- ½ cucharadita de orégano en flor, no molido
- 4 o 5 clavos, ramitas de canela o granos de pimienta dulce (en lugar de estas especias puede usar 2 hojas de culantro, si le gusta)
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta molida o 1 pedacito de ají picante

Prepare la berenjena como indica la receta anterior (berenjena salteada), pero sin añadirle azúcar. Corte la cebolla en ruedas finas. Ase los pimientos, pélelos y córtelos en tiritas. Coloque todo esto en un recipiente de loza o cristal o en una cazuela de barro. Ponga las ruedas de berenjena salteada en capas alternas con la cebolla y los pimientos.

Eche el vinagre, sal, azúcar y especias o culantro en una cacerola y déjela a la candela hasta que rompa el hervor. Apártela de la candela. Machaque ligeramente los ajos y póngalos con el aceite en la sartén hasta que este se caliente. Échelo todo, la mezcla del vinagre con las especias y el aceite con los ajos así caliente, encima de las ruedas de berenjena. Tápelo. Déjelo refrescar. Consérvelo en el refrigerador o en un lugar fresco por lo menos durante 24 horas antes de comerlo. Si el aceite se cuaja un poco con el frío, sáquelo un rato del refrigerador antes de

servirlo.

Si desea conservarla varios días, no use cuchara de metal para servir las porciones, es preferible usar utensilios de madera o plástico para evitar que se oscurezca. *Da 5 raciones, aproximadamente.*

Habichuelas aliñadas



1 libra de habichuelas cocinadas o en conserva
2 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta molida
2 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de aceite
1 cebolla

Después de cocinar las habichuelas —o abrir la lata—, escurra el agua. Machaque los dientes de ajo con pimentón, sal y pimienta hasta que todo quede reducido a una pasta. Añádale poco a poco el vinagre y el aceite. Eche este aliño por encima de las habichuelas frías o calientes y cúbralas con cebolla picadita o en ruedas. *Da 4 raciones.*

Espinacas o acelgas a la crema



3 macitos de espinacas o acelgas
½ taza de leche
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina de trigo
1/8 de cucharadita de sal

Lave bien las espinacas o acelgas. Póngalas a cocinar a fuego lento o en baño de María con el agua que queda en las hojas solamente. Cocínelas tapadas durante 5 minutos o hasta que estén marchitas, no las cocine demasiado. Después de cocinadas quedarán reducidas a cerca de 1 taza. Páselas por un colador y bátalas en la licuadora con un poco de leche.

Derrita la mantequilla, añada la harina de trigo y luego, poco a poco, la leche y las espinacas o acelgas. Cocínelas, revolviendo hasta que espesen. Sazónelas con sal. *Da 2 raciones.*

Pudín de espinacas o acelgas



2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebollas picadas
3 tazas de espinacas cocinadas
1 taza de leche
2 cucharadas de harina de trigo
1 cucharada de sal
¼ de cucharadita de pimienta molida
1 cucharada de vino seco
3 huevos

Caliente la mantequilla y sofría la cebolla. Muela las espinacas bien escurridas y mézclelas con la leche, harina, sal y pimienta. Viértalas en la cacerola con la mantequilla y la cebolla.

Cocínelas a fuego lento, revolviéndolas constantemente hasta que espesen. Bájelas del fuego y añádales el vino seco. Vierta esta crema poco a poco sobre los huevos batidos y únalo todo bien.

Póngalo en un molde bien engrasado. Hornéelo en baño de María a 375 °F hasta que, al introducirle un palillo, salga seco (alrededor de 30 minutos).

Déjelo refrescar unos minutos antes de desmoldarlo. *Da 6 raciones.*

Acelgas revueltas con jamonada



2 tazas de acelgas hervidas
2 cucharadas de mantequilla
¼ de libra de jamonada
2 huevos batidos

Escurra bien las acelgas y córtelas en pedacitos. Caliente la mantequilla y añádale las acelgas y la jamonada bien picadita.

Saltéelas unos minutos en la mantequilla caliente y agregue los huevos batidos. Revuelva hasta que cuaje el huevo sin dejar que se seque demasiado. *Da 6 raciones*.

Zanahorias glaseadas



¾ de taza de agua
½ cucharadita de sal
½ libra de zanahorias
3 cucharadas de azúcar blanca
3 cucharadas de azúcar prieta
3 cucharadas de mantequilla

Raspe las zanahorias y córtelas en tiritas finas alrededor de 1 pulgada de espesor y 2 pulgadas de largo. En una cacerola llana, ponga al fuego el agua con la sal. Cuando rompa el hervor, añádale las zanahorias. Tápelas bien y déjelas hervir durante unos 5 minutos. Escurra el poco de agua que queda en la cacerola. Agrégueles el azúcar y la mantequilla y déjelas a fuego lento unos 10 minutos, revolviéndolas de vez en cuando para que no se peguen. *Da 4 raciones.*

Kétchup de pimientos y tomates



6 pimientos grandes bien maduros
6 tomates de ensalada grandes y bien maduros
½ taza de cebolla o cebollinos
½ taza de azúcar
1½ cucharaditas de sal
1/8 de cucharadita de pimienta molida
½ taza de vinagre
1 cucharadita de clavo, canela o pimienta gorda

Lave bien los vegetales para quitarles cualquier vestigio de tierra. Córtelos en pedazos y sáqueles un poco las semillas, especialmente a los pimientos.

En una cazuela grande, ponga todo a cocinar a fuego mediano, revolviéndolo de vez en cuando y aplastándolo con el cucharón o la espumadera hasta que los vegetales se ablanden y comiencen a soltar la pulpa y el jugo. Cuélelo todo. Si tiene batidora, puede primero batirlo y luego colarlo. De estas cantidades de tomate y pimiento debe obtener 3 tazas de pulpa ya colada.

Mezcle la pulpa y el puré de pimientos y tomate con el azúcar, la sal y la pimienta. Hiérvalo hasta que empiece a espesar.

Mientras tanto, mezcle el vinagre con las especias y colóquelos a la candela hasta que rompa el hervor. Bájelo de la candela, cuélelo y écheselo a la pulpa de pimientos, tomate y cebolla. Déjelo hervir cerca de 30 minutos más o hasta que tenga el espesor deseado. Viértalo caliente en un pomo esterilizado. Tápelo con una tapa también esterilizada y cocínelo en baño de María durante 15 minutos más, con el agua hirviendo. *Da 2 tazas de kétchup, aproximadamente.*

Kétchup rápido



3 cucharadas de pasta de tomate
3 cucharadas de azúcar prieta
3 cucharadas de vinagre
3 clavos de olor
¼ de cucharadita de sal

Mezcle la pasta de tomate con el azúcar. Ponga a la candela el vinagre con el clavo de olor. Cuando rompa el hervor, bájelo de la candela y añádale la mezcla de tomate con azúcar y la sal. Déjelo enfriar. *Da 6 porciones.*

1 Ortiz, Fernando: Nuevo catauro de cubanismos, Editorial Ciencias Sociales, La Habana, 1974, p. 486.
2 Rodríguez Herrera, E: Léxico mayor de Cuba, t. 2, Editorial Lex, La Habana, 1959, p. 615.
3 El nombre y la forma de preparar el plátano que aparecen en esta receta solo los hemos encontrado en Baracoa, región de Cuba que durante siglos vivió muy apartada del resto del país por falta de comunicación terrestre. Es similar a los pasteles que se hacen en Puerto Rico y es posible que la influencia sea puertorriqueña, ya que la comunicación con Baracoa se realizaba principalmente por mar. Aunque es muy antigua, y una de las joyas de nuestra cocina tradicional, no podemos asumir que sea aborigen, puesto que el plátano no es una planta oriunda de Cuba, sino de Asia.
4 La voz ambuila o zambuila, aplicada al tostón de plátano verde o pintón, aunque se ha perdido con los años, todavía hoy día se oye en Pinar del Río.
5 Aunque en Cuba usamos el término adobo para la sazón de carnes, pescados y otros alimentos macerados en esta preparación antes de cocinarlos, en Camagüey es una receta típica preparada con diferentes vegetales y, también, con adición de la carne de la sopa ya hervida, ripiada y fría.

Salsas

La fama mundial de la comida francesa se debe en gran parte a sus salsas, que siempre están en armonía con el plato que acompañan. Muchas salsas solo son variaciones de dos tipos básicos: salsa blanca y salsa oscura.

La salsa blanca puede hacerse con leche o con caldo. Cuando se hace con leche recibe el nombre de salsa bechamel y cuando se hace con caldo se llama salsa *velouté*. Estas dos salsas blancas sirven de base a distintas salsas de la buena cocina.

La salsa oscura, llamada también salsa española, *demi-glace* o "media glasa" es una salsa muy anticuada que requiere muchas horas de cocción a fuego lento para que se consuma el líquido, especialmente la *demi-glace*, que es más espesa. La manera moderna de preparar esta salsa mediante el uso de caldos concentrados o jugos de carne ha simplificado mucho la receta.

A continuación encontrará las recetas básicas para salsa blanca y salsa oscura y algunas variaciones, así como una receta básica de mayonesa y sus variantes, y sabrosas salsas para servir con pescados o mariscos.

Receta básica de salsa blanca

4 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de harina de trigo
2 tazas de caldo o leche
1 cucharadita de sal

Derrita la mantequilla a fuego lento. Agregue la harina de trigo y haga una pasta. Añada la leche o el caldo poco a poco, revolviendo constantemente hasta que espese. Sazónela con sal.

En la batidora
Derrita la mantequilla. Bata la leche con la harina de trigo y la sal. Añádala a la mantequilla. Cocínela a fuego lento revolviendo constantemente hasta que espese. *Da 2 tazas.*

Salsa bechamel



Salsa blanca que se hace con leche. Puede sazonarse al gusto con pimienta y nuez moscada. Si lo desea, puede añadirle 1 cucharadita de jugo de limón o vino después que esté espesa.

Salsa *velouté*



Salsa blanca que se hace con caldo de pollo o pescado, según el plato en que se va a usar.

VARIACIONES

Salsa de anchoas

2 tazas de salsa *velouté*
6 anchoas
1 cucharadita de pasta de anchoas
1 cucharada de perejil picadito
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharadita de sazonador

Prepare la salsa *velouté* con caldo de pescado o mariscos. Cuando la salsa esté espesa, añádale los demás ingredientes. Sírvala caliente sobre pescado o mariscos, fritos o asados.

Salsa aurora

2 tazas de salsa bechamel
½ taza de salsa kétchup
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de sazonador

Prepare la bechamel y, cuando esté espesa, añádale los demás ingredientes. Sírvala con huevos fritos, tortilla, huevos poché, sesos o pescado.

Salsa Mornay

2 tazas de salsa bechamel
¼ de taza de queso patagrás
¼ de taza de queso parmesano
1 cucharadita de sazonador
1/8 de cucharadita de pimienta

Prepare la bechamel y, cuando esté espesa, añádale los quesos rallados, el sazonador y la pimienta. Déjela al fuego unos minutos más, hasta que el queso se derrita. Sírvala con vegetales, pescado, mariscos o pastas.

Salsa suprema

2 tazas de salsa *velouté*
1 yema de huevo
¼ de taza de crema de leche al 30 %

Prepare la salsa *velouté* usando caldo de gallina. Cuando la salsa esté ligeramente espesa, añada un poco a la yema de huevo batida con la crema. Únalo todo nuevamente y cocínela unos minutos más revolviendo constantemente. Sírvala con vegetales, pollo, huevos, etcétera.

Salsa oscura o salsa española



2 cucharadas de mantequilla
¼ de libra de jamón
1 cebolla chica
1 tallo de apio
1 zanahoria
2 tomates de ensalada
2 cucharadas de harina de trigo
1 lata de consomé
1 taza de agua
1 macito de perejil
1 hoja de laurel
1 macito de tomillo
1 cucharadita de sazonador
½ cucharadita de sal
¼ de taza de vino seco

Caliente la mantequilla hasta que empiece a dorarse ligeramente. Pique el jamón, cebolla, apio, zanahoria y tomate en pedacitos. Cocínelo todo en la mantequilla caliente durante aproximadamente 5 minutos, revolviéndolo para que no se pegue. Polvoree la harina de trigo sobre los vegetales y revuélvalo todo para que se mezcle bien. Añádale poco a poco el consomé y el agua. Agregue los macitos de perejil y tomillo y la hoja de laurel. Tápelo y deje hervir la salsa a fuego lento durante 1 hora. Cuele la salsa. Añádale sazonador, sal y vino seco. Déjela enfriar y quítele la grasa que se acumula en la superficie. *Da 2 tazas.*

Puede prepararse en mayor cantidad y guardarse en el refrigerador varios días.

En lugar de caldo puede usar agua con pastillas de caldo. En lugar de consomé también puede usar una lata de *bouillon* o un cuadrito de caldo de res disuelto en 1½ tazas de agua. También se puede usar caldo de res. La cantidad total de líquido debe ser de 2½ tazas.

VARIACIONES

Salsa de alcaparras

1 taza de salsa española
1 cucharada de alcaparras
1 cucharada de vinagre

Caliente la salsa española. Añádale las alcaparras picaditas y el vinagre. Sírvala con carnes rojas. *Da 2 tazas.*

Salsa Colbert

1 taza de salsa española
2 cucharadas de jugo de limón
¼ de taza de mantequilla
1 cucharadita de perejil
1 cucharadita de concentrado de carne
⅛ de cucharadita de pimienta

Caliente la salsa española y añádale los demás ingredientes. Sírvala con carnes. *Da 2 tazas.*

Salsa Madeira

1 taza de salsa española
2 cucharadas de mantequilla
½ taza de champiñones
¼ de taza de vino de Madeira

Caliente la salsa. Saltee los champiñones en la mantequilla caliente. Añádales la salsa y el vino. Sírvala con pollo o ternera. *Da 2 tazas.*

Salsa Oporto

1 taza de salsa española
1 taza vino de Oporto
1 cucharada de mostaza
⅛ de cucharadita de salsa mexicana

Mezcle todos los ingredientes. Caliente la salsa. Sírvala con pollo, pato, guinea, etcétera. *Da 2 tazas.*

Salsa de pasas

1 taza de salsa española
4 cucharadas de pasas sin semillas
½ taza de vino seco
3 cucharadas de jalea de uvas
1 cucharadita de jugo de limón
1/8 de cucharadita de pimienta

Cocine las pasas en el vino seco hasta que estén hinchadas. Añádales los demás ingredientes. Déjela al fuego unos minutos más. Sírvala con jamón, cerdo, aves, etcétera. *Da 2 tazas.*

Salsa holandesa



¼ de libra de mantequilla
2 yemas
¼ de cucharadita de sal
1/8 de cucharadita de pimienta
1 cucharada de jugo de limón

Derrita la mantequilla al baño de María. Bata las yemas y añádales poco a poco la mantequilla derretida, revolviendo constantemente. Póngalas en baño de María y cocínelas sobre agua caliente (no hirviendo). Revuelva la salsa constantemente hasta que espese. Añádale los demás ingredientes y sírvala. *Da ½ taza.*

Esta salsa se puede preparar 30 minutos antes de servirla, pero siempre debe conservarse sobre el agua bien caliente tapada.

Salsa de champiñones



1 cebolla chica
½ taza de leche

2 cucharadas de mantequilla
1 lata de sopa crema de champiñones
1 cucharadita de sazonador

Corte la cebolla en ruedas y dórela en la mantequilla. Añada la sopa, disuelta en la leche, y el sazonador. Déjela al fuego hasta que se caliente, pero sin dejar que hierva. *Da 2 tazas.*

Salsa de mantequilla



¼ de libra de mantequilla
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de perejil picadito
1 cucharadita de sal
1/8 de cucharadita de pimienta

Derrita la mantequilla y añádale los demás ingredientes. Sírvala bien caliente. *Da ½ taza.*

Salsa barnesa



2 cucharadas de cebolla picadita
1 cucharada de perejil picadito
½ cucharadita de pimienta
¼ de cucharadita de nuez moscada
¼ de taza de vinagre
3 yemas de huevo
6 cucharadas de mantequilla
¼ de cucharadita de sal

Ponga en una cacerola pequeña la cebolla con la pimienta y el vinagre, déjelo hervir lentamente unos 10 minutos. Cuélelo y déjelo refrescar, añádale las yemas y 1 cucharada de mantequilla. Cocínelo todo lentamente en baño de María (con el agua caliente, pero no hirviendo), revolviéndolo constantemente durante unos 3 minutos. Báje la salsa del fuego y añádale la sal y el resto de la mantequilla. Sírvala inmediatamente. Si lo desea, añádale 1 cucharada de perejil picadito y ¼ de cucharadita de nuez moscada. *Da ½ taza de salsa.*

Salsa mayonesa



1 huevo
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharadita de vinagre
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de azúcar blanca
¾ de taza de aceite

Bata el huevo con los demás ingredientes, menos el aceite, que debe añadirse poco a poco hasta que esté espesa. Si desea una mayonesa más clara, puede añadir jugo de limón o vinagre al gusto. *Da 1 taza.*

VARIANTES
(Mayonesas rápidas de distinto sabor)

Mayonesa mostaza

Añada 1 cucharada de mostaza.

Mayonesa rosada

Añada 2 cucharadas de kétchup y 1 de jugo de limón.

Mayonesa a la crema

Añada 2 cucharadas de crema de leche y 1 cucharadita de azúcar.

Mayonesa de queso

Añada ½ libra de queso patagrás rallado, 1 cucharada de vinagre, ¼ de cucharadita de sal de ajo y ½ cucharadita de salsa inglesa.

Mayonesa para frutas

Añada 1 cucharada de jugo de limón, 2 cucharadas de jugo de naranja o piña, 1 queso crema de 3 onzas y 1 cucharadita de azúcar.

Salsa tártara



1 taza de mayonesa
1 cucharada de pepinillos
1 cucharada de perejil
1 cucharada de alcaparras
1 cucharada de cebolla
1 cucharada de aceitunas aliñadas

Mezcle la mayonesa con los demás ingredientes bien picaditos. Sírvala bien fría. *Da 1⅓ de tazas.*

Salsa vinagreta



½ cucharadita de azúcar blanca
½ cucharadita de jugo de limón
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de sazonador
¼ de cucharadita de sal de cebollas
¼ de cucharadita de sal de ajo
¼ de cucharadita de salsa inglesa
3 cucharadas de vinagre
1 taza de aceite
2 huevos duros
1 cucharada de alcaparras
1 cucharada de aceitunas aliñadas

Bata todos los ingredientes, menos los huevos, las alcaparras y las aceitunas, que debe añadirlas

a la salsa bien picadas. Sírvala fría o caliéntela al baño de María. *Da 2 tazas, aproximadamente.*

Salsa de manzana y naranja



2 manzanas grandes
1 taza de jugo de naranja
1 taza de azúcar blanca
6 gotas de limón

Pele las manzanas y córtelas en trozos. Bata los trozos de manzana con el jugo de naranja hasta que todo esté unido. Añádale azúcar y limón, bátalo nuevamente. Cocínela hasta que espese, moviéndola de vez en cuando para que no se pegue. Sírvala con carnes, aves o jamón.

Salsa española rápida



2 cucharaditas de mantequilla
1 cucharada de harina de trigo
1 taza de consomé de lata
1 hoja de laurel
2 cucharadas de vino seco
¼ de cucharadita de salsa para dorar y condimentar

Derrita la mantequilla. Añádale la harina de trigo batida con el consomé. Agréguele la hoja de laurel y déjela cocinar, revolviendo durante unos 2 minutos. Añada vino seco y salsa para dorar y condimentar. *Da 1 taza.*

Salsa marinara



2 latas (1 libra cada una) de tomate natural
⅓ de taza de salsa tomate
1 cucharada de pasta de tomate
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de orégano
¼ de cucharadita de pimienta
3 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo
12 anchoas

Pase el tomate natural por un colador para quitarle las semillas. Vierta este puré en una cacerola con la salsa y pasta de tomate, sal, orégano y pimienta. Déjelo hervir lentamente por alrededor de 1 hora. Debe hervir destapado.

En el aceite caliente sofría los ajos machacados y las anchoas, triturando estas para que se desbaraten en el aceite. Añádalos a la salsa y déjela a fuego lento durante 30 minutos más. Sírvala caliente con pastas, pescados o mariscos. *Da 2 tazas de salsa, aproximadamente.*

Salsa *remoulade*



2 tazas de mayonesa
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de pepinillos picaditos
1 cucharada de alcaparras
1 cucharadita de perejil
1 cucharadita de tarragón (estragón o dragoncillo)
1 cucharadita de pasta de anchoas

Mezcle la mayonesa con la mostaza, pepinillos, alcaparras, perejil y tarragón picadito. Añádale la pasta de anchoas o dos anchoas picaditas. Sírvala bien fría con mariscos y pescado. *Da 3 tazas.*

Salsa de queso



3 cucharadas de mantequilla
6 cucharadas de harina de trigo
1½ tazas de leche
¼ de libra de queso patagrás
4 yemas de huevo
¼ de cucharadita de sal

Derrita la mantequilla, añádale la leche batida con la harina de trigo. Cocínela a fuego mediano, revolviendo hasta que espese. Añada el queso rallado y, cuando esté derretido, vierta un poco de la crema sobre las yemas batidas. Mézclelo todo, añádale la sal y cocínelo unos minutos más, revolviendo constantemente. *Da 3 tazas.*

Esta salsa se puede usar para servir caliente sobre vegetales y también como relleno de

tartaletas.

Postres



El postre nos da siempre una oportunidad más de redondear el menú desde el punto de vista nutritivo, incluyendo en él los alimentos que faltan en el resto de la comida, ya que la variedad de alimentos diarios es un factor importante para la buena nutrición. Si los platos que lo preceden son ligeros, el postre debe ser de tipo fuerte como pastel, pudín, etcétera. Si la comida es pobre en proteínas, el postre debe ser preferiblemente de huevo, queso o leche para subsanar esta falta. Cuando la comida sea fuerte y casi completa, escoja un postre ligero como gelatina, helado de frutas o frutas frescas. Si su menú no tiene un plato de fécula o vianda —papa, arroz, macarrones, etcétera—, puede servir postres como arroz con leche, pudín de pan, boniatillo o harina en dulce.

Dulces caseros

La tradición de hacer dulces con recetas domésticas que se atesoran en cada familia o región del país y se trasmiten de una generación a otra es común para muchos pueblos del mundo, aun para aquellos que no tienen el azúcar como principal industria, y en Cuba es tan extensa que no intentamos abordar el tema, para evitar errores u omisiones. Aquí hay de todo un poco. Algunas recetas del ayer y mucho de lo nuevo de hoy.

El azúcar forma parte de nuestra cultura alimentaria y alertar contra los excesos de su consumo no significa erradicar costumbres que son parte de nuestro patrimonio cultural. El gusto por “lo dulce” es tan antiguo como el hombre mismo y es, además, compartido por otros animales, entre los cuales se encuentran el caballo y el oso, por citar solo algunos.

Cuando aún no se conocía el azúcar de caña ni de remolacha, ese gusto se satisfacía con miel

de abejas, frutas frescas y también secas, como la uva, el dátil y el higo, etcétera, que cuando se secan pierden humedad y concentran su carbohidrato, adquiriendo un sabor más dulce y un mayor valor energético con relación a su peso.

Cuba es un país que lucha por salir del subdesarrollo a partir de su condición de productor de azúcar, cuya población en tiempos difíciles recurrió a la "sopa de gallo" (que no es más que agua con azúcar prieta). Por tanto, tenemos el paladar condicionado a niveles relativamente altos de azúcar en nuestros dulces tradicionales —situación que no es fácil cambiar—, pero la solución puede estar en la cantidad, así como en la forma de consumir esos dulces.

Hoy día se considera que uno de los errores más frecuentes al planificar una comida es el de servir alimentos suficientes en cantidad y calidad en la parte principal del menú, para luego recargarlo con un postre demasiado rico en calorías y nutrientes.

Dejar "un huequito para el postre" o comerlo como parte de una comida más ligera, sobre todo cuando está elaborado con leche, huevo, queso, arroz, pan, trigo, etcétera, puede ser la solución de algunos "dulceros".

Para quienes realizan un trabajo físico fuerte y son jóvenes, esto generalmente no constituye un problema. Lo difícil suele ser lograr una adaptación sicológica en relación con la alimentación en personas cuyo metabolismo decrece naturalmente con el transcurso de los años, cuando, además, casi siempre la vida se vuelve más sedentaria.

Aumentar la actividad física si es posible; comer menos aquello que nos gusta si no es saludable; reordenar y disminuir la cantidad de grasa y carbohidratos que consumimos en una comida en favor de frutas y vegetales frescos y evitar los excesos de sal, es un camino más lento, pero sin duda más económico, sano y seguro, que intentar por nuestra cuenta, y sin la asesoría de un médico, dietas irracionales que, si bien permiten perder peso con relativa rapidez, muy pocas veces logran reeducar hábitos alimentarios como para mantener durante el resto de la vida un peso que, con ligeras variaciones, se mantenga dentro de los límites considerados normales —aunque no necesariamente ideales— para el sexo y la talla.

Cómo hacer caramelo para bañar moldes de flan o pudín

Muchas recetas de flan, pudín y dulces en almíbar dicen: "viértase en un molde bañado con caramelo" o hablan de almendras tostadas y almíbares de medio punto o de punto de caramelo. La novata que lee la receta se pregunta: ¿Cómo se hace este caramelo? ¿Cómo se tuestan las almendras? ¿Qué es un almíbar de medio punto? Si usted no lo sabe, aquí está la respuesta.

Use ¾ de taza de azúcar blanca. Póngala en una cacerola chica y coloque la

cacerola al fuego. Revuelva el azúcar constantemente con una cuchara de madera hasta que se derrita y tome color de caramelo. Vierta el caramelo en el molde que desea acaramelar y mueva el molde de un lado a otro para que el caramelo se vaya pegando a los lados. Debe continuar moviendo el molde hasta que el caramelo ya se haga muy espeso y no se desprenda de los lados del molde.

Esta cantidad alcanza para un molde de tamaño corriente (aproximadamente 4 tazas de capacidad). Si desea hacer más caramelo, aumente la cantidad de azúcar.

Si se equivoca al calcular el azúcar y no le alcanza el caramelo para bañar todo el molde, puede hacer más y verterlo sobre la parte del molde que quedó sin caramelo.

El caramelo se cristaliza y a veces se cuartea si se prepara con mucha anticipación. Si todavía está caliente al añadir la mezcla, se sentirá un sonido crujiente, como si se estuviera partiendo el molde. Esto no altera la receta, no tiene importancia.

Al preparar caramelo para un molde, hágalo con cuidado y proteja sus manos con un guante, agarradera o paño de cocina, pues la quemadura con caramelo es muy dolorosa.

Cómo determinar el punto de un almíbar

Hacer un almíbar es muy sencillo. Se pone en una cacerola a la candela el agua con el azúcar. La proporción es, generalmente, ½ taza de agua por 1 una taza de azúcar, aunque algunas recetas solo recomiendan el agua necesaria para humedecer el azúcar.

Un almíbar muy ligero, como el que se usa para los buñuelos, frituras, etcétera, no requiere mucho cuidado en su preparación, solo evitar que se azucare y, para esto, lo que tiene que hacer es no revolverlo después de ponerlo al fuego y añadirle siempre unas gotas de limón. Desde que empieza a hervir hasta aproximadamente 5 minutos después, usted puede retirarlo del fuego de acuerdo con su gusto. Recuerde siempre que el almíbar espesa más cuando se enfría.

Desde este punto —después de aproximadamente 5 minutos de estar hirviendo—, al de caramelo, hay una serie de puntos intermedios que son más difíciles de determinar y, precisamente, estos son los que requieren muchas recetas de dulces finos.

Para determinar con precisión el punto de un almíbar, lo mejor es usar un termómetro especial. Algunos termómetros pueden usarse lo mismo para determinar las temperaturas del almíbar que la de la grasa al freír. Son termómetros especiales de cocina y, si a usted le gusta hacer dulces, le será muy útil poseer uno.

Como hasta ahora todos los termómetros que hemos visto de este tipo tienen las indicaciones en inglés, para usarlos le será útil la tabla siguiente:

Punto de hebra	230 °F
Punto de melcocha suave	238 °F
Punto de melcocha dura	254 °F
Punto de caramelo claro	290 °F
Punto de caramelo oscuro	310 °F

- *El punto de hebra o de hilo* (230 °F) se demora aproximadamente 5 minutos después de haber empezado a hervir. Lo podemos reconocer porque, si echamos una gotica en un poquito de agua fría, se disuelve en el agua y no podemos distinguirla. Se pega ligeramente a los dedos cuando uno lo toca después de haberlo dejado refrescar en la cuchara y hace un hilito fino al separar los dedos.
- *El punto de melcocha suave* (238 °F) se demora aproximadamente 7 minutos después de haber empezado a hervir. Lo podemos reconocer porque, al echar una gotica en el agua fría, no se disuelve y se puede distinguir. Forma como una bolita de melcocha ligera que apenas podemos amasar.
- *El punto de melcocha dura* (254 °F) se demora aproximadamente 9 minutos después de haber empezado a hervir. Tiene un poco más de consistencia que la anterior; cuando la echamos en agua fría forma una bolita que conserva su forma y se puede amasar como melcocha.
- *El punto de caramelo claro* (290 °F) se demora aproximadamente 10 minutos después de haber empezado a hervir. Cuando echamos una gotica en agua, cruje ligeramente. No se puede amasar. Forma una bolita dura, como de cristal.
- *El punto de caramelo oscuro* (310 °F) se demora aproximadamente 11 minutos después de haber empezado a hervir. La consistencia es la misma que la del caramelo claro, pero el color empieza a cambiar y el almíbar toma color de caramelo.

Los minutos que indicamos para cada punto de almíbar los hemos calculado usando una proporción de ½ taza de agua por cada taza de azúcar, empezando a contarlos después de que el almíbar rompe el hervor y manteniéndola siempre a fuego vivo. Cuando se usa una proporción con mayor cantidad de agua, el almíbar se demora más en llegar a estas temperaturas; lo contrario ocurre cuando se emplea menos de ½ taza de agua por cada taza de azúcar: en este caso alcanzará estas temperaturas más

rápido. La intensidad del fuego puede variar el tiempo necesario para que un almíbar llegue a una temperatura en un tiempo determinado; por todos estos factores es que le recomendamos que compre un termómetro de almíbar si le gusta la repostería.

Si usted tiene un termómetro no tiene que probar el almíbar para determinar su punto y temperatura. Fíjese en lo que indica la columna de azogue o mercurio a medida que va subiendo con el calor del almíbar. Cuando llegue a la rayita que está frente al número que indica la temperatura exigida por la receta, entonces quítelo del fuego para que no adquiera más concentración y siga el resto de las instrucciones.

Estos termómetros tienen un ganchito que permite ajustarlos al borde de la cacerola. Ponga el termómetro en la cacerola de modo que pueda leerlo fácilmente de frente. La base del termómetro debe quedar sumergida en el almíbar sin descansar en el fondo de la cacerola. Ponga siempre el termómetro en la cacerola antes de colocarla al fuego. Cuando termine de hacer almíbar deje que el termómetro se refresque antes de meterlo en agua; el cambio brusco de temperatura puede romperlo.

No revuelva el almíbar después que ponga la cacerola al fuego, hágalo antes mientras el agua esta fría.

Añádale siempre jugo de limón para que no se azucare, 2 o 3 gotas por cada taza de azúcar serán suficientes.

Cómo pelar y tostar almendras

Ponga las almendras en una cacerolita. Cúbralas con agua y déjelas al fuego hasta que el agua rompa el hervor. Retire la cacerola del fuego. Deje refrescar las almendras o páselas por agua fresca para que pueda desprenderles la cascarita sin quemarse los dedos. Déjelas secar o séquelas con un paño o papel toalla. Para tostar las almendras, póngalas sobre una tartera o molde llano. Hornéelas hasta que estén doraditas. Puede usar cualquier temperatura entre 350 °F y 400 °F para tostarlas. El tiempo que demoran varía de acuerdo con la temperatura. Si usted quiere, puede aprovechar la ocasión de encender el horno para otra receta. Después guarde las almendras tostadas en una lata o pomo hasta que las necesite. Se conservan bien durante varios días. Si las va a guardar, déjelas enfriar antes.

Cómo hacer azúcar vainillada

En repostería se llama azúcar vainillada al azúcar con sabor a vainilla. Lo mismo puede hacerse con azúcar granulada que con azúcar en polvo. Solo consiste en colocar una vaina de vainilla en el recipiente en que se conserva el azúcar. La vainilla en vainas puede comprarla en las droguerías o en los establecimientos de víveres finos.

Pudín de pan en la olla de presión



4 rebanadas de pan de leche
1¾ de tazas de leche
4 huevos
¾ de taza de azúcar blanca
½ cucharadita de canela
1 cucharadita de vainilla
¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de nuez moscada
½ taza de pasas
½ taza de nueces

Adorno

3 quesos crema de 2 onzas cada uno
1 lata chica de melocotones en almíbar
3 cucharadas del almíbar de los melocotones
1 guinda

Engrase un molde con capacidad para 3 o 4 tazas usando 1 cucharada de mantequilla o báñelo con caramelo si lo desea. Para el caramelo necesitará aproximadamente ½ taza de azúcar.

Corte el pan en trocitos sin quitarle la corteza. Remoje el pan en la leche mientras bate los huevos con el azúcar, vainilla, canela, sal y nuez moscada. Mezcle los huevos batidos con el pan y la leche. Agregue las pasas y nueces. Viértalo en el molde. Cocínelo a 15 libras de presión durante 15 minutos con 1 taza de agua en la olla. Siga las instrucciones del fabricante de su olla de presión. Déjelo enfriar antes de quitarlo del molde.

Adórnelo con el queso batido con almíbar, los melocotones y la guinda. *Da 8 raciones.*

Nota: Para hacer pudines y flanes en la olla de presión existen moldes especiales con tapa y agarradera. Son muy útiles.

Pudín de manzanas danés

Primera parte

7 manzanas
1 taza de azúcar blanca
1 cucharada de mantequilla
1 cucharadita de ralladura de limón
1 cucharada de jugo de limón
¼ de taza de agua
¼ de taza de vino seco

Segunda parte

3 tazas de migas de pan
1 taza de azúcar blanca
¼ de libra de mantequilla
1 taza de nueces picaditas

Pele las manzanas y córtelas en lascas finas. Ponga las manzanas al fuego con los demás ingredientes de la primera parte y cocínelas durante unos 15 minutos, hasta que las manzanas estén blandas.

Una con el estribo o dos cuchillos los ingredientes de la segunda parte. Ponga las dos partes por camadas alternas en un molde (con capacidad para 8½ tazas) engrasado con mantequilla, de manera que la última capa sea de la segunda parte. Hornéelo durante 1 hora a 350 °F. Sírvalo tibio o frío con crema batida. *Da 8 raciones.*

Flan de leche I

2 tazas de leche
1 cáscara de limón
1 rama de canela
¼ de cucharadita de sal
6 yemas de huevo
3 claras de huevo
¾ de taza de azúcar blanca
1 cucharadita de vainilla

Hierva la leche con la canela, cáscara de limón y sal. Déjela refrescar. Bata ligeramente las yemas con las claras, azúcar y vainilla. Añádale la leche. Cuélelo todo y viértalo en un molde bañado con caramelo. Cocínelo a baño de María hasta que, al introducirle un palillo en el centro, salga seco. También puede hacerlo en el horno a baño de María a 350 °F, demora

aproximadamente 1 hora. Si usa la olla de presión, ponga 1 taza de agua en esta y cocínelo a 15 libras de presión durante unos 25 minutos. *Da 6 raciones.*

Flan de leche II



½ taza de azúcar blanca
5 huevos
1 lata de leche condensada
1 taza de leche
1 cucharadita de vainilla

Ponga al fuego la ½ taza de azúcar hasta que se derrita y bañe con ese caramelo un molde de flan. Bata los huevos, claras y yemas, y añádales la leche condensada, la de vaca y la vainilla. Únalo todo bien y póngalo en el molde acaramelado. Cocínelo a baño de María hasta que al introducirle un palillo en el centro salga seco. En una olla de presión, cocínelo a 15 libras de presión con ¾ de taza de agua durante 20 o 25 minutos. *Da 6 raciones.*

Pudín de coco



2 cocos secos
8 huevos
3 tazas de azúcar blanca
¼ de libra de mantequilla
1 cucharadita de vainilla

Corte la masa de los cocos en pedazos pequeños y páselas por la batidora. Bata la mantequilla con el azúcar y, cuando ya esté cremosa, añádale las yemas de huevo una a una y el coco. Agregue las claras batidas a punto de merengue y, por último, la vainilla. Bañe un molde con caramelo y vierta en él la mezcla anterior. Cocínelo a baño de María a 350 °F por espacio de 1 hora o hasta que al introducirle un palillo en el centro salga seco. *Da 8 o 10 raciones.*

Flan de coco



½ taza de azúcar blanca
1 lata de 14 onzas de dulce de coco
3 huevos
3 yemas de huevo

Ponga al fuego la ½ taza de azúcar hasta que se derrita y bañe con ese caramelo un molde de flan. Bata los huevos enteros y las yemas ligeramente. Añádale el dulce de coco y únalo todo bien. Viértalo en el molde y hornéelo a baño de María a 350 °F durante 1½ horas. En la olla de presión hágalo a 15 libras de presión durante 20 minutos. *Da 6 raciones.*

Flan de naranja



6 yemas de huevo
3 claras de huevo
1 taza de agua
½ taza de azúcar blanca
¼ de taza de jugo de naranja

Hierva el agua con el azúcar para hacer un almíbar de punto de hebra (230 °F) que pegue ligeramente a los dedos. Debe hervir cerca de 5 minutos. Deje refrescar el almíbar y añádalo a las yemas batidas con las claras. Agregue el jugo de naranja. Viértalo todo en un molde chico de aproximadamente 2 tazas de capacidad, bañado con caramelo. Cocínelo a baño de María durante unos 25 minutos o hasta que al introducirle un palillo en el centro salga seco. *Da 6 raciones*.

Flan de calabaza



1½ libras de calabaza panuda
¼ de cucharadita de sal
1 lata de leche condensada
6 cucharadas de maicena
2 tazas de agua
¾ de taza de azúcar
1 ramita de canela
1 cucharadita de vainilla

Pele la calabaza y póngala a sancochar hasta que se ablande. Mezcle la leche condensada con el agua.

Ponga a hervir la mitad de la mezcla de agua y leche con sal y canela. Mezcle el resto con la

maicena, azúcar y calabaza reducida a puré. Añádale la leche caliente y páselo todo por la licuadora o por un colador fino. Póngalo a cocinar revolviendo hasta que espese. Viértalo en un molde bañado con caramelo y déjelo enfriar hasta que cuaje bien antes de desmoldarlo. *Da 8 raciones.*

Si desea utilizar leche fresca, en lugar de leche condensada, use 3 tazas de leche y aumente el azúcar a 2 tazas.

Pudín de piña



6 rebanadas de pan de leche
1 lata de piña en ruedas con su almíbar

1 taza de azúcar
1 cucharadita de vainilla

1 taza de leche
6 huevos
2 cucharadas de mantequilla

1/8 de cucharadita de sal

Bata todos los ingredientes. Viértalos en un molde de anillo bañado con caramelo. Hornéelo a baño de María (a 350 °F) durante 1½ horas o en olla de presión a 15 libras de presión durante 30 minutos.

El molde para este pudín debe tener capacidad para 5 tazas. Puede hacerse en moldecitos individuales de ½ taza cada uno y entonces el tiempo de cocción será menor. Se conoce que está cuando al introducirle un palillo en el centro sale seco. *Da 10 o 12 raciones.*

Tocinillo del cielo



1½ tazas de azúcar blanca
½ taza de yemas
¾ de taza de agua

½ taza de huevos
4 o 5 gotas de limón
1 cucharadita de vainilla

Ponga en una cacerola el agua con el azúcar y el jugo de limón. Déjelo hervir hasta que se haga un almíbar espeso (225 °F) y quede reducido a 1 taza de almíbar, que es la cantidad que debe usar para hacer el flan. Déjelo refrescar.

Bata las yemas con los huevos enteros hasta que estén unidos. Añádale el almíbar y la vainilla. Mézclelo todo bien. Cuélelo. Viértalo en un molde bañado con caramelo. Cocínelo a baño de María hasta que al introducirle un palillo en el centro salga seco. Si desea hacerlo a baño de María en el horno, encienda este a 350 °F. Demora aproximadamente 1½ horas. *Da 6 raciones*.

Si al medir la ½ taza de huevos se pasa de ½ taza, puede quitar parte de la clara hasta que llegue a la medida.

La cantidad de yemas y claras es variable por el tamaño de los huevos. Serán aproximadamente 9 yemas y 3 claras, pero es mejor medir con la taza.

Majarete



12 mazorcas de maíz tierno
1 ramita de canela
5 tazas de leche
1 pedazo de cáscara de limón
2 tazas de azúcar
¼ de cucharadita de sal
Canela en polvo

Ralle o muela el maíz, mézclelo con la leche (esto puede hacerse en la licuadora). Cuélelo para quitarle la paja al maíz. Añada azúcar, canela, cáscara de limón y sal. Cocínelo revolviendo constantemente hasta que espese. Bájelo del fuego. Viértalo en una dulcera o en platicos individuales. Polvoréelo con canela. Sírvalo bien frío. *Da 8 raciones.*

Harina en dulce (En olla de presión)



1 taza de harina de maíz fina
3 tazas de agua
½ cucharadita de sal
1 rama de canela
1 lata de leche condensada
1 taza de agua
¼ de taza de azúcar blanca
¼ de taza de pasas
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de vainilla

Ponga en la olla de presión el agua con la sal y la canela. Cuando el agua rompa el hervor, añádale la harina (lavada de antemano si no es de paquete). Tape la olla y cocínela durante 5 minutos. Pasado ese tiempo, enfríe la olla. Ábrala y agregue la leche condensada disuelta en 1 taza de agua, el azúcar, las pasas y la mantequilla. Póngala nuevamente al fuego, moviéndola constantemente hasta que espese (aproximadamente 5 minutos). Añádale la vainilla al bajarla del fuego. Viértala en una dulcera o en platicos individuales y polvoréela con canela. *Da 8 raciones.*

Torrejas especiales



1 panetela o gaceñiga
3 yemas de huevo
1 lata de leche evaporada
1 taza de azúcar blanca
¼ de taza de vino seco
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de canela
4 huevos
¼ de libra de aceite

Almíbar

1 taza de azúcar blanca
1 taza de agua
1 cascarita de limón
½ cucharadita de vainilla
1 ramita de canela

Bata las yemas y añádales la leche evaporada, azúcar, vino seco, vainilla y canela en polvo. Remoje las ruedas de panetela o gaceñiga en esta mezcla unos minutos. Páselas por huevo batido y fríalas en aceite. Haga un almíbar de punto de hebra. Sirva las torrejas frías con el almíbar. *Da 16 raciones.*

Boniatillo con naranja



2 libras de boniatos
4 yemas de huevo
2 libras de azúcar blanca
1 cucharada de mantequilla
2 tazas de agua
1 naranja
2 cucharadas de vino seco
½ limón
Canela en polvo

Cocine los boniatos en agua con un poco de sal. Ponga al fuego el agua con el azúcar, el jugo de limón, la cáscara y el jugo de la naranja; cuando rompa el hervor bata los boniatos pelados calientes con el almíbar también caliente. Póngalo todo al fuego nuevamente con la cáscara de naranja hasta que esté ligeramente espeso; revuélvalo para que no se pegue. Coja un poco y líguelo con las yemas e incorpórelo de nuevo todo al fuego. Añádale el vino seco y la mantequilla y déjelo un rato más al fuego, hasta que tome el espesor deseado, moviéndolo siempre. Viértalo en una fuente o dulcera y polvoréelo con canela. *Da 8 raciones, aproximadamente.*

Cafiroleta



2 libras de boniato
4 tazas de azúcar blanca
2 tazas de agua
5 o 6 gotas de zumo de limón
1 taza de leche de coco
4 yemas de huevo
¼ de cucharadita de sal
Canela molida

Hierva los boniatos hasta que se ablanden. Haga un almíbar con el agua, azúcar y limón. Bata los boniatos con el almíbar caliente. Viértalos en una cacerola, añádales la leche de coco y cocínelo todo revolviendo constantemente hasta que se empiece a ver el fondo de la cacerola.

Añada un poco del boniatillo a las yemas, mézclelo todo en la cazuela y déjelo cocinar unos minutos más. Viértalo en la dulcera y polvoréelo con canela. *Da unas 8 o 10 raciones.*

Buñuelos



1 libra de yuca
1 libra de malanga
1 cucharadita de sal
½ taza de harina de trigo
1 huevo
1 libra de aceite
1 cucharadita de anís molido o machacado

Pele las viandas y cocínelas en agua hirviendo sin dejarlas ablandar demasiado. Páselas por la cuchilla más fina de la máquina de moler y luego amáselas con el huevo batido, anís, sal y harina de trigo hasta que no se pegue a los dedos. Deles forma de número 8 y fríalos en el aceite caliente a 375 °F. Sírvalos con almíbar de punto de hebra. *Da de 12 a 15 buñuelos, aproximadamente.*

Buñuelos de catibía



5 libras de yuca
½ libra de malanga amarilla
½ libra de boniato
½ libra de calabaza
1 plátano maduro
1 rueda de ñame
1 cucharada de anís molido
1 cucharada de sal
4 huevos
1 cucharada de aceite

Pele y ralle la yuca, póngala en un paño fino y exprímala hasta que suelte la mayor cantidad posible de agua. Póngala luego en una tartera llana a secar al sol. Mientras se está secando, salcoche el resto de las viandas y redúzcalas a puré, cada una por separado. Después que la yuca esté seca, ciérnala pasándola por un colador para obtener la catibía o harina de yuca.

Mezcle la harina de yuca con la sal y el anís. Rocíela con agua hasta humedecerla lo suficiente como para poder hacer unas bolas apretándola con la mano. Eche estas bolas en agua hirviendo y déjelas 1 minuto. Sáquelas enseguida y así, calientes, amáselas con el puré de viandas hasta que todo se una. Agregue los huevos uno a uno y la cucharada de aceite. Pruebe la masa para saber si tiene suficiente sal.

Coja pequeñas porciones de masa y forme los buñuelos sobre una tabla enharinada. Fríalos en aceite caliente (375 °F) y sírvalos con melado. *Da 50 buñuelos, aproximadamente.*

Cascos de naranja o toronja



6 naranjas o 4 toronjas
6 tazas de azúcar blanca
2 tazas de azúcar prieta
4 tazas de agua
1 limón
Canela en rama (al gusto)

Pele las naranjas o toronjas con cuidado, córtelas en cuatro y sáqueles con cuidado toda la masa y los hollejos. Deje las cáscaras en remojo durante una noche. A la mañana siguiente, cámbieles el agua y póngalas a hervir unos 15 minutos. Cambie el agua otra vez y vuélvalas a hervir. Repita este proceso 2 o 3 veces más, siempre cambiando el agua. Deben hervirse hasta que se vean un tanto transparentes. Sáquelas del agua y, cuando se hayan refrescado un poco, exprímalas con cuidado entre paños de cocina o pedazos de papel toalla para sacarles un poco el agua.
En una cacerola grande, ponga a hervir las 4 tazas de agua fresca con azúcar, un pedazo de cáscara de limón, la canela y algunas gotas de jugo de limón. Revuelva bien antes de ponerlo a la candela. Cuando el almíbar haya hervido por aproximadamente 5 minutos, eche las naranjas o toronjas. Déjelas cocinar a fuego lento durante unas 2 horas o hasta que el almíbar tenga punto y se pegue a los dedos. Sáquelas, colóquelas en una dulcera y cúbralas con el almíbar. *Da 12 raciones.*

- Después de poner el almíbar a la candela no se debe revolver porque se azucara.
- Aproveche las cáscaras de naranja o toronja para hacer este sabroso y económico dulce. Si va a reunir las cáscaras de varios días, consérvelas siempre en agua para que no se resequen.
- Para este dulce pueden usarse las toronjas después de extraerles el jugo.
- Para el dulce de naranja casi siempre se usan las cáscaras de naranja agria.
- Si lo desea, puede hacer una crema de huevos moles bien espesa y ponerla entre los pedazos de toronja al doblarlos en la dulcera.
- Para que queden abrillantadas, deje que el almíbar tenga buen punto y esté espeso. Escurra las toronjas y colóquelas sobre un mármol o fuente engrasado hasta que se sequen.
- Para que queden azucaradas o escarchadas no le eche limón al almíbar y, cuando ya tenga punto, bátalo un poco. Luego pase los pedazos de toronja por el almíbar y déjelos secar como las abrillantadas.

Crema de huevos moles

½ taza de agua
1 taza azúcar blanca
4 yemas de huevo
1 cucharadita de vainilla
Jugo de limón

Con el agua, azúcar y unas gotas de jugo de limón haga un almíbar que se pegue ligeramente a los dedos. Déjelo enfriar. Bata ligeramente las yemas de huevo y añádales poco a poco el almíbar, que debe estar fresco, no caliente. Cuélelo todo y póngalo nuevamente al fuego, moviéndolo constantemente en línea recta de un lado a otro, nunca en redondo. Cuando ya se vea el fondo de la cacerola al moverlo con la cuchara, bájelo del fuego, añádale la vainilla y déjelo refrescar. *Da 1 taza de crema, aproximadamente.*

Alegría de coco

4 tazas de coco rallado (4 cocos o 1 libra aproximadamente)
2 tazas de melado de caña
4 tazas de azúcar prieta (2 libras)
Unas gotas de zumo de limón

Ralle el coco después de quitarle la parte oscura, de modo que solo quede la masa blanca rallada. Mezcle el coco rallado con melado, azúcar y 4 o 5 gotas de zumo de limón. Revuélvalo bien. Cocínelo a fuego mediano, moviéndolo con una cuchara ocasionalmente para que no se pegue al fondo. Cuando ya esté espeso y se vea el fondo de la cazuela, viértalo en una dulcera o en una tartera engrasada, si desea darle forma individual. *Da 10 raciones, aproximadamente.*

Cusubé

Nuestras abuelas hacían estas ricas tortas con almidón de yuca. Hoy las podemos hacer con almidón de maíz —lo que todos conocemos por “maicena”— y quedan igualmente sabrosas.

1½ tazas de maicena
1 taza de azúcar blanca
1 cucharadita de sal
½ cucharadita de anís en grano
2 cucharadas de manteca derretida o aceite
2 cucharadas de vino seco
1 huevo

Antes de medir el azúcar para esta receta, tritúrela un poco con el rodillo o con una botella hasta que resulte más fina o, si usted tiene una licuadora, muélala en ella sin reducirla a polvo.

Cierna la maicena antes de medirla y mídala sin darle golpes a la taza. Luego, añádale el azúcar, la sal, el anís machacado (o un poco de ralladura de limón, naranja, etcétera, para darle sabor); agregue la grasa mezclada con el vino seco y el huevo batido. Revuelva hasta unirlo todo. Extienda la masa con un rodillo o una botella, hasta que tenga alrededor de $\frac{1}{3}$ de pulgada de espesor; córtela en la forma que desee. Coloque las torticas sobre una tartera engrasada, polvoréelas con azúcar y hornéelas en un horno moderado (350 °F) hasta que estén un poco doraditas, cerca de 10 minutos. Sáquelas de la tartera antes de que se enfríen y déjelas refrescar si las va a guardar en una lata o pomo. *Salen de 10 a 15 galleticas, aproximadamente.*

Pastillas de leche



4 tazas de leche
1½ tazas de crema y nata de leche
1 ramita de canela
½ cucharadita de sal
1 taza de yemas de huevo
4 tazas de azúcar blanca
2 cucharaditas de vainilla

Caliente la leche con la crema, canela y sal. Bata las yemas con el azúcar. Añádales la leche ya fresca. Viértalo todo en una cacerola con el fondo bien doble (una olla de presión sin la tapa se puede usar como cacerola para hacer este dulce) y cocínelo a fuego mediano, moviéndolo constantemente de delante hacia atrás o de un lado a otro, pero nunca en redondo, hasta que se vea el fondo de la cacerola y la mezcla esté espesa. Viértala en moldes de papel o dele forma de bolitas y envuélvalas en papel de china. *Da 75 pastillas, aproximadamente.*

Pastillas de café con leche

2 cucharadas de mantequilla
2 tazas de azúcar
2 cucharadas de café bien fuerte
1/8 de cucharadita de sal
2 tazas de leche
2 cucharadas de miel de abejas

Mezcle todos los ingredientes y póngalos al fuego durante 20 o 25 minutos hasta que, al caer una gota en un vaso de agua, la mezcla conserve su forma y haga una bolita suave. Bájelo de la candela. Bátalo hasta que empiece a perder el brillo. Viértalo en un molde o fuente engrasada. Córtelo en pastillas antes que se enfríe del todo.

Natilla



4 tazas de leche
1 ramita de canela
1 pedazo de cáscara de limón
¼ de cucharadita de sal
8 yemas de huevo
1½ tazas de azúcar blanca
4 cucharadas de maicena
¼ de taza de agua
1 cucharadita de vainilla

Hierva la leche con la canela, la cáscara de limón y sal. Déjela refrescar. Bata las yemas con el azúcar y la maicena disuelta en el agua. Añádale la leche. Cuélelo todo y cocínela a baño de María o a fuego mediano, revolviendo constantemente hasta que espese. Añádale la vainilla y viértala en la dulcera. Déjela enfriar bien. Polvoréela con canela o plánchela con azúcar al gusto. (Se polvorea la superficie con azúcar después que se deja enfriar y se quema con una plancha o hierro caliente). *Da 6 raciones.*

Natilla con soufflé de chocolate



Natilla

2 yemas
1/8 de cucharadita de sal

4 cucharadas de harina de trigo
2 tazas de leche
½ taza de azúcar blanca
1 cucharadita de vainilla

Soufflé

2 pastillas de chocolate
¼ de taza de leche
¼ de taza de azúcar blanca
2 claras de huevo

Encienda el horno a 350 °F. Bata las yemas con la harina de trigo, sal, azúcar y leche. Cocínela a baño de María, revolviendo constantemente hasta que espese. Añádale la vainilla y viértala en 6 moldecitos refractarios individuales.

Bata el chocolate con el azúcar y la leche. Cocínelo a fuego lento por 2 o 3 minutos. Bata las claras a punto de nieve y añádales la mezcla de chocolate, envolviéndolo suavemente. Viértalo sobre la natilla. Ponga los moldecitos dentro de un molde grande y llénelo con agua para que se horneen a baño de María. Hornéelos durante, aproximadamente 45 minutos. Sirva la natilla inmediatamente. *Da 6 raciones.*

Dulce de cuajada



8½ tazas de leche
¼ de cucharadita de sal
1 cucharada de agua
2 tazas de azúcar blanca
½ pastilla de cuajo (suficiente para que corte la leche, como si fuera a hacer queso)

Vierta la leche con la sal en una cacerola llana, de modo que cubra solo unas 2 pulgadas de altura. Caliente la leche hasta que esté tibia. Disuelva el cuajo en el agua y mézclelo bien con la leche. Déjela reposar, sin moverla, hasta que la leche se corte y se forme el cuajo. Corte el cuajo en cuadros de cerca de 3 pulgadas. Añada el azúcar de modo que solo quede en los bordes de la cacerola alrededor del cuajo.

Déjelo hervir lentamente unas 3 horas o hasta que se vean doraditas las cuajadas y el almíbar tenga medio punto. Viértalo en una dulcera y déjelo enfriar. *Da 8 raciones, aproximadamente.*

Receta básica para yemitas



2 tazas de azúcar blanca
1 taza de agua
1/8 de cucharadita de cremor (si lo sustituye por polvos para hornear, añada 4 o 5 gotas de zumo de limón)
1 ramita de canela
1 pedazo de cáscara de limón
1 taza de yemas de huevo
½ cucharadita de vainilla

Haga primero un almíbar con azúcar, agua, cremor, canela y cáscara de limón. Déjela hervir hasta que el termómetro marque 226 °F. Bájela del fuego y déjela enfriar hasta 110 °F. Mida 1 taza de almíbar y añádala a las yemas ligeramente batidas. Viértala en una cacerola de fondo doble o cocínela en baño de María. Cocínela hasta que espese bien y se vea el fondo de la cacerola. Mientras se cocina, se debe mover con una cuchara de madera para que no se pegue. Añádale la vainilla y viértala por cucharaditas sobre una tartera engrasada. Cuando se refresquen dele forma de bolitas, pasándolas por azúcar en polvo. *Da 25 yemitas, aproximadamente.*

VARIACIONES

Yemitas cubiertas con maní

Después de hechas las yemitas, páselas por almíbar a punto de caramelo y por maní tostado picadito. Colóquelas en una tartera engrasada hasta que se enfríe el almíbar.

Yemas dobles

1 taza de yemas de huevos
1 cucharadita de polvo para hornear
2 tazas de azúcar blanca
2 tazas de agua
1 cucharadita de vainilla
Canela en rama
Cáscara de limón
Gotas de limón

Bata las yemas con el polvo para hornear hasta que estén bien espesas y de color amarillo claro. Ponga en una cacerola llana el agua, el azúcar, la canela, la cáscara y las gotas de limón. Cuando

empiece a hervir el almíbar, vaya echando cucharadas de yema y déjelas que se cocinen por un lado. Dóblelas y déjelas cocinar cerca de 1 minuto más. Repita esta operación hasta terminar con las yemas. Debe evitar que el almíbar hierva a borbotones para que no se rompan las yemas. Cuando termine de cocinarlas todas, cuele el almíbar, añádale la vainilla y viértalo sobre las yemas dobles. *Da 8 raciones.*

Receta básica para arroz con leche



½ taza de arroz crudo
1½ tazas de agua
1 pedazo de cáscara de limón
1 pedazo de canela en rama
4 tazas de leche
1 taza de azúcar blanca
¼ de cucharadita de sal
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de canela molida

Lave el arroz y póngalo a ablandar con el agua, limón y canela en rama. Cuando se ablande y se seque el agua, añádale leche, sal y azúcar. Déjelo cocinar a fuego mediano hasta que se espese, alrededor de 1 hora. Revuélvalo de vez en cuando para que no se pegue en el fondo. Sírvalo polvoreado con canela.

- Con leche evaporada, use 1 lata de leche evaporada diluida en 2¼ de tazas de agua.
- Con leche condensada, use 1 lata de leche condensada diluida en 3 tazas de agua. No use azúcar.
- De acuerdo con esta receta básica pueden hacerse distintas combinaciones de arroz con leche, usando leche de vaca combinada con evaporada, condensada o con las tres a la vez.
- Siempre se debe ablandar el arroz en agua antes de añadirle la leche.

Para servir el arroz con leche a la española, polvoréelo con azúcar después de ponerlo en la dulcera y queme el azúcar con una plancha, salamandra o hierro caliente, como la natilla planchada. *Da 8 raciones, aproximadamente.*

VARIACIÓN

Arroz con leche acaramelado

1½ tazas de agua
½ cucharadita de sal
½ taza de arroz
¾ de taza de azúcar
½ taza de leche condensada
3 tazas de agua
2 yemas de huevo
2 cucharadas de café helado

Ponga a hervir el agua con la sal y cocine en ella el arroz, hasta que esté blandito y asopado.

Mientras se cocina el arroz, eche 2 cucharadas de azúcar en un jarro o cazuela pequeña y derrítala como si fuera a hacer caramelo para un flan (revuelva el azúcar constantemente para que no se queme); luego, échele con cuidado, poco a poco, 1 taza de agua y déjelo hervir hasta que el caramelo se derrita.

Mezcle el resto del agua con la leche condensada, agréguele el arroz ya cocinado y el agua con caramelo. Déjelo cocinar a fuego mediano alrededor de 1 hora; debe revolverlo de vez en cuando para que no se pegue. Cuando empiece a espesar y a verse el fondo de la cazuela al moverlo con la cuchara, échele un poco del dulce a las yemas de huevo, bátalas bien y échelas en la cazuela con lo demás. Cocínelo 5 o 10 minutos más a fuego lento. Bájelo de la candela, échele café y viértalo en una dulcera o en platicos individuales. Sírvalo caliente o frío, a su gusto.

Si desea, lo puede adornar con un merengue hecho con las 2 claras sobrantes y 4 cucharadas de azúcar. *Da 8 raciones.*

Dulce de mamey colorado



2 tazas de pulpa de mamey
2 tazas de azúcar blanca
Canela en rama
Canela en polvo

Antes de medir la pulpa de mamey, pásela por un colador para quitarle las hilachas. Mezcle bien la pulpa de mamey con el azúcar. Añádale la canela en rama y cocine el mamey a fuego mediano, moviéndolo constantemente con una cuchara de madera de un lado a otro (no en redondo) hasta que se vea el fondo de la cacerola y tenga el punto deseado, según quiera ponerlo en una dulcera o en moldes de papel. Polvoréelo con canela. Déjelos enfriar bien. *Da 10 raciones, aproximadamente*.

Atropellado matancero



4 tazas de coco rallado
½ taza de pedacitos de coco
4 tazas de piña rallada
½ taza de pedacitos de piña
4 tazas de azúcar
2 tazas de agua
4 yemas de huevo

Mezcle todos los ingredientes, menos las yemas de huevo, y póngalos a cocinar a fuego mediano durante unas 2 horas o hasta que se vea el dulce transparente y espeso. Eche un poco de este dulce a las yemas y mézclelo todo con el resto nuevamente. Déjelo cocinar a fuego lento unos 5 minutos más, moviéndolo para que no se pegue al fondo de la cazuela. Viértalo en una dulcera, déjelo refrescar y luego guárdelo en el refrigerador. *Da 15 raciones, aproximadamente.*

Mermelada de tomates maduros



Lave los tomates. Córtelos en pedacitos y póngalos a cocinar hasta que se ablanden. Páselos por un colador.

Mida la pulpa de tomate. Añádale igual cantidad de azúcar y unas gotas de limón. Póngala a cocinar hasta que esté espesa y se vea el fondo de la cazuela. No la revuelva. Muévala con una cuchara de madera en línea recta de un lado a otro de la cazuela. Viértala caliente en pomos esterilizados.

Dulce de marañón



12 marañones maduros
2 tazas de azúcar
1 taza de agua

Quíteles la semilla a los marañones y exprímalos con la mano para extraerles el jugo. Échelos en una cacerola con agua y azúcar y déjelos hervir hasta que se ablanden y el almíbar tenga buen punto. Si usa marañones verdes los debe hervir primero en agua durante 5 o 10 minutos y luego añadirles el azúcar. *Da 6 raciones.*

Chayotes rellenos



3 chayotes de tamaño regular
1 cucharadita de sal
3 cucharadas de maicena
1 taza de leche
1 ramita de canela
1 cascarita de limón
1 taza de azúcar blanca
3 yemas de huevo
1 cucharadita de vainilla
½ taza de pasas
½ taza de maní tostado o almendras
6 cucharadas de galleta molida
1 cucharadita de canela

Abra los chayotes a la mitad, a lo largo, y cocínelos en agua con sal hasta que se ablanden. Déjelos refrescar y extráigales la pulpa, cuidando de no romper los cascarones. Pase la pulpa por un colador, añádale la maicena disuelta en la leche, la canela en rama, el azúcar y las yemas y póngalo al fuego, revolviéndolo hasta que tenga espesor de crema. Bájelo del fuego, añada la vainilla y las pasas y rellene con esta crema los cascarones. Entierre el maní o las almendras en la superficie de la crema, polvoréelos con galleta molida y canela y hornéelos a 425 °F hasta que se doren. *Da 6 raciones.*

Cascos de guayaba



2 libras de guayaba
2 tazas de azúcar blanca
8 tazas de agua
Canela en rama

Lave bien las guayabas y separe aquellas que estén golpeadas o demasiado maduras. (Estas, aunque no son adecuadas para hacer cascos, sirven para mermelada).

Pele cada guayaba con cuidado para separar solo la cáscara fina y luego córtelas por la mitad. Con una cucharita saque la pulpa y las semillas a cada mitad de guayaba. Guárdelas para hacer mermelada.

Eche los cascos de guayaba en agua suficiente para cubrirlos (alrededor de 4 tazas de agua por cada libra de guayaba). Añádales un pedazo de canela en rama y déjelos hervir a fuego mediano hasta que estén medio blandos. Añada entonces cerca de 1 taza de azúcar blanca por cada libra de guayaba y deje hervir los cascos destapados, a fuego mediano, hasta que estén completamente blandos y el almíbar se vea un poco espeso, con el punto deseado. *Salen de 12 a 15 cascos de guayaba, aproximadamente.*

Dulce de leche cortada



8½ tazas de leche cortada
2 tazas de azúcar blanca
1 pedazo de canela
1 pedazo de cáscara de limón

Si la leche es fresca, añádale 2 cucharadas de vinagre o zumo de limón y déjela reposar hasta que se corte.

Mezcle la leche cortada con azúcar, canela y cáscara de limón. Cocínelo todo a fuego lento, sin revolver, hasta que el almíbar esté ligeramente espeso y tenga color de caramelo. *Da 8 raciones.*

Dulce de frutabomba verde



6 tazas de frutabomba verde rallada
6 tazas de azúcar
1 cucharadas de ralladura de cáscara de naranja

Pele la frutabomba y rállela por la parte más gruesa del guayo para que quede como en tiritas finas. Mezcle la fruta rallada con azúcar y cocínela durante 30 minutos o hasta que se vea cristalina. Añádale la ralladura de naranja y déjelo enfriar. *Da 8 raciones, aproximadamente.*

Melcocha



1 taza de azúcar blanca

4 cucharadas de vinagre o zumo de limón

Engrase un plato o fuente llana con mantequilla. En un jarro o cazuela pequeña mezcle el azúcar con el vinagre o zumo de limón. Revuélvalo bien y póngalo a la candela. No lo revuelva mientras se está cocinando.

Déjelo hervir, destapado, alrededor de 8 minutos o hasta que, al echar unas gotas de ese almíbar en un pozuelo con agua fría, usted vea que no se disuelve en el agua, sino que forma una bolita suave que usted puede amasar con la mano.

En ese mismo momento, y sin dejarlo hervir más, vierta la mezcla sobre la fuente o el plato ligeramente engrasado. Deje que la mezcla se refresque y, cuando ya esté tibia, tómela por partes y amásela.

Amasar melcocha es una habilidad manual que se adquiere con la práctica.

Use solo una pequeña cantidad al principio, tomándola con los dedos de una mano, luego con la otra mano estire y encoja ese pedazo hasta que se convierta en una pasta opaca y blanca que se puede trenzar y cortar o enrollar al gusto. *Salen 10 melcochas, aproximadamente, según la forma en que se modelen.*

Tortilla de regalo[1]



3 libras de yuca

1 coco seco, grande

2 tazas de agua aproximadamente

3½ tazas de azúcar

1 cucharada de ralladura de limón verde

¼ de cucharadita de nuez moscada

1½ cucharadas de mantequilla

1 cucharadita de vainilla

1 cucharadita de sal
1 pedazo de canela en rama
2 huevos
¾ de taza de ajonjolí

Pele la yuca y rállela. Exprímala en un paño seco para sacarle el almidón, pero no la deje demasiado seca.

Rompa el coco seco en pedazos y, con la punta del cuchillo, separe la masa de la corteza dura; luego, quítele la parte oscura que está pegada a la masa blanca; entonces, ralle el coco y exprímalo también en un paño para sacarle bien la leche. Ponga la yuca rallada y exprimida (esto es lo que llamamos en Cuba "catibía") en una cazuela con la leche de coco y el agua. (El total de líquido debe ser cerca de 3 tazas. La cantidad de agua puede variar de acuerdo con la leche que dé el coco). Agréguele azúcar, canela y sal. Cocínelo todo, moviéndolo constantemente, hasta que esté como una crema bien doble y, al revolverlo, se vea el fondo de la cazuela.

Bata los 2 huevos. Écheles un poco de la mezcla anterior caliente y bátalo todo hasta unirlo. Agregue esto al resto de la mezcla que está en la cazuela. Remuévalo fuertemente para que no se formen grumos ni cuajarones de huevo. Agregue la ralladura de limón, nuez moscada y mantequilla. Cocínelo a fuego lento alrededor de 5 minutos. Revuélvalo sin parar. Bájelo de la candela y añádale la vainilla. Viértalo todo en un molde de panetela engrasado con mantequilla. Polvoréelo con ajonjolí. Hornéelo a 350 °F alrededor de 45 minutos o hasta que la torta se vea bien doradita. Déjela refrescar antes de servirla. Es un postre exquisito. *Da 15 raciones.*

1 Llamada también simplemente "regalo", esta torta antigua es de Santiago de Cuba.

Sisi Colomina González

(La Habana, 1966)

Es Licenciada en Historia del Arte, graduada en La Universidad de La Habana, Cuba. Especialista en Artes Plásticas y Decorativas.

Desde el 2002 comenzó su trabajo de estudio e investigación sobre la vida y obra de Nitza Villapol, de cuyo legado ha realizado varias compilaciones. Ha sido co-realizadora de cuatro documentales: “Mujeres en onda”, 2007; “Un Ángel nacido en La Habana, María de los Ángeles Santana”, 2010; Margot Bacallao, patrimonio vivo del arte y la cultura cubanas”, 2010 y “La reina de la escena”, 2013.

En abril de 2003 contrajo matrimonio con Marcos E. López González, heredero universal del patrimonio de Nitza Villapol y fallecido en 2016. Actualmente, Sisi Colomina ocupa el cargo de presidente de la empresa Nitza Villapol Inc. y vive en Florida, Estados Unidos.

Nitza Villapol

(Nueva York, 1923 - La Habana, 1998)

Fue durante 44 años directora, escritora, locutora y conductora del programa, Cocina al minuto, de la televisión cubana, y publicó varios libros de recetas bajo el mismo nombre.

Maestra de Economía, Arte y Ciencias Domésticas de la Escuela del Hogar y doctora en Pedagogía por la Universidad de La Habana, su obra en general es el resultado de estudios científicos, avalados por cursos y posgrados sobre Dietética y Nutrición en Cuba, Inglaterra y Nigeria.

A lo largo de su vida, Nitza publicó miles de recetas de cocina y escritos sobre nutrición, hábitos culinarios y consejos generales en libros, periódicos y revistas como Bohemia, donde mantuvo una sección semanal desde 1960 hasta su muerte.



Cocina al minuto

Recetas fáciles y rápidas de hacer con sabor a Cuba

Las más emblemáticas recetas de la legendaria cocinera cubana Nitza Villapol, explicadas paso a paso.

Nitza Villapol conquistó los hogares cubanos con recetas fáciles y rápidas de preparar, gracias a su programa de televisión, Cocina al minuto, que estuvo al aire por más de 40 años.

Ahora, en estas páginas, tú también podrás disfrutar de las más emblemáticas recetas de la cocina criolla cubana, compiladas por Sisi Colomina, la heredera de Nitza Villapol.

Cocina al minuto contiene decenas de recetas, de arroces, sopas, carnes, ensaladas, viandas y verduras. Incluye, además, una gran variedad de recetas de aliños, salsas y deliciosos postres.

Nota del editor

Cocina al minuto es una compilación de las recetas redactadas y publicadas, en distintos libros y revistas, por su autora, Nitza Villapol. Considerando que Nitza Villapol es un referente de la cultura cubana, se han mantenido, en la medida de lo posible, los términos culinarios de su época y sus referencias culturales.

Primera edición: marzo de 2019

© 2019, Sisi Colomina (heredera de Nitza Villapol)
© 2019, Nitza Villapol Inc.

© 2019, de la presente edición en castellano para todo el mundo:

Penguin Random House Grupo Editorial USA, LLC
8950 SW 74th Court, Suite 2010
Miami, FL 33156

Diseño de cubierta: Ramón Navarro
Diseño de interiores: Fernando Ruiz
Imagen de cubierta: Theodore Trimmer/Shutterstock.com

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.
Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.

ISBN 978-1-949061-70-3

Conversión a formato digital: Libresque



Índice

Cocina al minuto
Dedicatoria
Quién era Nitza Villapol
Cocina al minuto: un título y su historia
Costumbres en la mesa
Cómo medir los ingredientes
    Cómo aumentar o disminuir una receta
    La olla de presión
Cereales (arroz y maíz)
    Arroz
    Arroz blanco
    Arroces compuestos
    Arroz frito
    Arroz salteado
    Arroz frito con beicon y huevos
    Pastel de arroz
    Arroz con jamón y quimbombó
    Arroz con pescado y queso
    Arroz con pescado a la jardinera
    Arroz con pescado a la oriental
    Arroz con bacalao
    Arroz relleno
    Arroz con pollo a la chorrera
    Arroz con pollo a la bogotana
    Asopao puertorriqueño
    Arroz con pollo a la milanesa
    Arroz con butifarras y habas limas
    Arroz con ternilla

- Arroz con habichuelas y plátanos
- Arroz pilaf
- Arroz con lentejas
- Arroz con huevo al plato
- Arroz a la indiana
- Paella
- Congrí
- Moros y cristianos
- Maíz
  - Albóndigas de maíz
  - Harina de maíz tierno o seco
  - Tamal en cazuela o harina de maíz tierno
  - Tamal en hojas
  - Pastel de maíz
  - Harina de maíz rellena con picadillo
  - Tamal con pollo u otra ave
  - Tamalitos dulces
  - Arroz amarillo con maíz

Sopas

- Caldo de “sustancia” o de res
- Caldo de pollo
- Caldo de pescado
- Caldo de huesos de pavo o pollo asado
- Sopa de maíz tierno
- Sopa de plátano verde
- Sopa cubana de cocido, olla o puchero
- Sopa de albóndigas
- Sopa de tomate con boniatos
- Sopa de tomate con papas
- Sopa de tomate con leche fresca
- Sopa francesa
- Sopa tártara
- Chop suey
- Receta básica para sopas de vegetales a la crema

- Sopa de papas
- Sopa de calabaza
- Sopa de zanahorias
- Sopa de espinacas o acelgas
- Sopa de tomates
- Sopa de espárragos
- Sopa de remolacha
- Sopa de vegetales mixtos
- Sopa crema de queso
- Sopa crema de pescado
- Receta básica para sopa de maní o cacahuate africana
- Con ajonjolí o semilla de marañón
- Con sofrito
- Con picante
- Con camarones o langosta
- Con hígado
- Con bacalao u otro pescado seco
- Con pollo u otra ave
- Combinaciones con sopas industriales
    - Sopa crema rápida de maní
    - Sopa de tomate con vegetales
    - Puré mongol
    - Sopa de pollo con arroz y huevo
    - Sopas concentradas preparadas con leche
    - Sopa de vegetales con arroz
    - Sopón de pescadores
    - Ajiaco (gran sopa de Cuba)

Carne de res

- Bistec de res
- Con cebolla y perejil
- Adobado a la criolla
- Empanizado
- Bistec relleno empanizado (filete uruguayo)
- Bistec relleno

- Bistec asado en cazuela
- Bistec a la hamburguesa
- Bistec a la plancha
- Filete *mignon*
- Carne mechada
- Carne con tomate al minuto
- Carne con papas
- Ropa vieja
- Albóndigas
- Albóndigas con avena
- Picadillo
- Picadillo enrollado en pastel
- Rosbif
- Rosbif a la criolla
- *Ossobuco* a la milanesa
- Hígado a la italiana
- Tasajo aporreado
- Escalopines de ternera
- Rabo alcaparrado
- Rabo encendido
- Carnes enlatadas
    - Carne con plátanos
    - Vaca frita
    - Fritas o hamburguesas
    - Arepas rellenas con carne
    - Carne aporreada

Aves

- Pollo frito a la criolla
- Pollo frito a la americana
- Pollo con cebolla y vino blanco
- Pollo al estilo armenio
- Pollo asado con mayonesa
- Pollo a lo Miami
- Pollo a la barbacoa

- Pollo a la naranja
- Pollo asado en olla de presión
- Pollo grillé
- Fricasé de pollo
- Pechuga de pollo a la hawaiana
- Pollo a la mostaza
- Pollo con almendras
- Aporreado de pollo
- Pavo relleno
- Pavo relleno con congrí
- Fiambre de ave
- Paté *foie gras*
- Galantina de pavo
- Guineas con salsa de maní
- Pato asado con frutas
- Pato guisado con vino tinto
- Pato con salsa de naranja

Pescados

- Pescado frito
- Pescado grillé
- Sardinas asadas
- Bacalao aporreado con huevo
- Pescado en mojo crudo de vinagre
- Pescado con salsa agridulce
- *Soufflé* de pescado
- *Soufflé* de bonito
- Panetela de pescado
- Pescado en salsa verde
- Pescado en salsa de perro
- Receta básica del pudín de pescado
- Con pescado cocinado
- Mechado con huevo duro
- Con papas u otra vianda
- Pudín enchilado

- Mechado con zanahoria
- Con salsa blanca
- Pudín rebozado o empanizado
- Con vegetales
- Con menos huevos
- Pudín en bocaditos
- Con apio, culantro o perejil
- Con aceite o manteca
- Escabeche
- Pescado sanjuanero
- Hamburguesas o albóndigas de pescado
- Pescados o pescaditos en adobo
- Pescado con salsa suprema
- Salpicón de pescado con papas en olla de presión
- Filetes de pescado a la crema
- Pescado a la lusitana
- Bacalao a lo Carolina Villapol
- Bonito con champiñones
- Bacalao a la florentina
- Salmón con espárragos *chantilly*

Ensaladas y aliños

- Ensaladas
  - Ensalada de vegetales crudos moldeada
  - Ensalada de tomate especial
  - Ensalada Caesar (César)
  - Ensalada de papas
  - Ensalada de papas moldeada
  - Ensalada de frutas helada
  - Ensalada de pollo
  - Ensalada de pollo suprema
  - Tomates rellenos
  - Ensalada de chayote
  - Ensalada de pimiento
  - Ensalada de quimbombó

Ensalada de papa con huevo
Ensalada de lechuga, tomate y rabanitos
Ensalada de col cruda (*cole slaw*)
Guacamole con piña
Ensalada de piña y queso
Ensalada Waldorf
Áspic de tomate y bonito
Ensalada de papa a la alemana
Ensalada con carne y queso
Ensalada anillo de pollo y papa
Anillo de bonito y papa
Anillo de jamón y papa
Anillo de mariscos y papa
Anillo de vegetales mixtos
Ensalada de pollo con frutas
Aguacates rellenos
Apio relleno
Ensalada rusa
Ensalada rusa moldeada
Ensalada de pollo al nido
Ensalada chef
Aliños
Aliño francés
Aliño roquefort o de queso azul
Aliño de jugo de tomate
Aliño de queso y piña
Aliño para ensalada de frutas
Viandas, hortalizas y otros vegetales
Receta básica del puré de papas
Puré de papas con queso
Puré de papas *chantilly*
Puré de papas duquesa
Papas asadas
Papas asadas con queso

Soufflé de papas y queso
Papas con cebolla en salsa blanca
Papas irlandesas
Papas Ana
Torta de papas a la italiana
Torta de papas con cebolla y queso
Ensalada de papas con huevos y pepino
Ensalada de papas y cebollinos con queso crema
Plátanos con naranja
Bolas de plátano pintón
Machuquillo de plátano verde
Pasteles de plátano verde o “bakanes”
Chatinos o tostones de plátano verde
Chatinos o tostones de boniato
Chatinos o tostones de malanga
Chicharritas de plátano, boniato, malanga o papa
Rollo de boniato con spam
Boniatos deliciosos
Rollitos de col
Coliflor a la polonesa
Ajíes rellenos
Chayotes rellenos con huevo
Berenjenas rellenas
Pimientos rellenos
Pudín de vegetales
Puré de boniato o calabaza
Empanadas de yuca y maíz
Yuca rellena
Pastel de malanga o yuca
Cebollas fritas a la francesa
Col a la crema
Remolachas aliñadas en agridulce
Remolacha en salsa agridulce
Ensalada de remolacha

- Berenjena salteada
- Vegetales en adobo
- Habichuelas aliñadas
- Espinacas o acelgas a la crema
- Pudín de espinacas o acelgas
- Acelgas revueltas con jamonada
- Zanahorias glaseadas
- Kétchup de pimientos y tomates
- Kétchup rápido

Salsas

- Receta básica de salsa blanca
- Salsa bechamel
- Salsa *velouté*
- Salsa de anchoas
- Salsa aurora
- Salsa Mornay
- Salsa suprema
- Salsa oscura o salsa española
- Salsa de alcaparras
- Salsa Colbert
- Salsa Madeira
- Salsa Oporto
- Salsa de pasas
- Salsa holandesa
- Salsa de champiñones
- Salsa de mantequilla
- Salsa barnesa
- Salsa mayonesa
- Mayonesa mostaza
- Mayonesa rosada
- Mayonesa a la crema
- Mayonesa de queso
- Mayonesa para frutas
- Salsa tártara

- Salsa vinagreta
- Salsa de manzana y naranja
- Salsa española rápida
- Salsa marinara
- Salsa *remoulade*
- Salsa de queso

Postres

- Dulces caseros
- Pudín de pan en la olla de presión
- Pudín de manzanas danés
- Flan de leche I
- Flan de leche II
- Pudín de coco
- Flan de coco
- Flan de naranja
- Flan de calabaza
- Pudín de piña
- Tocinillo del cielo
- Majarete
- Harina en dulce (En olla de presión)
- Torrejas especiales
- Boniatillo con naranja
- Cafiroleta
- Buñuelos
- Buñuelos de catibía
- Cascos de naranja o toronja
- Crema de huevos moles
- Alegría de coco
- Cusubé
- Pastillas de leche
- Pastillas de café con leche
- Natilla
- Natilla con *soufflé* de chocolate
- Dulce de cuajada

Receta básica para yemitas
Yemitas cubiertas con maní
Yemas dobles
Receta básica para arroz con leche
Arroz con leche acaramelado
Dulce de mamey colorado
Atropellado matancero
Mermelada de tomates maduros
Dulce de marañón
Chayotes rellenos
Cascos de guayaba
Dulce de leche cortada
Dulce de fruta bomba verde
Melcocha
Tortilla de regalo
Sobre las autoras
Sobre este libro
Créditos