Reviviendo La Cocina Hondureña

Departamento de Francisco Morazán

Recetas.

MONTUCAS

Elotes verdes, se quita la comida (granos) con un cuchillo con filo. Se muele y se mezcla Con un poquito de leche y agua, a modo formar una pasta espesa; se cuece con sal y manteca (puede poner mantequilla o margarina) poquito de azúcar, cuidando de no echar mucho agua ni leche. Se echa poco a poco.

RECADO

Se muelen elotes más sazones.

Por aparte, carne de cerdo en pedacitos pequeños o costilla; éstas se sofríen. Mientras Usted prepara: cebollas, chiles maduros, tomate pelado, un poquito de achiote disuelto En agua un poquito de comino, sal y pimienta. Todo esto, molido, se le hecha al cerdo Y lo cocina. Puede echar un poquito de agua, esto es para que el cerdo le quede suave Entonces le pone la masa de los elotes, si quiere le echa un poquito de azúcar y pasitas Negras.

Ya todo preparado. Escoja las hojas más anchas (se usan las hojas de los mismos elotes) Pone una cucharada grande de masa y en medio el recado con pedacitos de cerdo. Se envuelven y se amarran con fibras de tallo de plátano seco. (Las hojas se colocan montando La parte ancha, sobre la otra parte ancha).

Para cocinar las montucas se pone una olla que tenga agua suficiente para que queden cubiertas. En el fondo de la olla se pone un plato enlozado, (no de loza, antes se le llamaba plato de peltre) se colocan varias hojas de mazorca y entonces se ponen las montucas por capas. Ponga al agua un poco de sal, a que hiervan a fuego fuerte después de una hora de mazorca y entonces se ponen las montucas por capas. Ponga al agua un poco de sal, a que hiervan a fuego fuerte. Después de una hora, usted puede sacar una montuca, para probar si Ya están cocinadas.

RECETA PARA HACER UN ROMPOPO

Para una botella de aguardiente, una de leche y una de miel de azúcar y 18 yemas de huevos.

La leche se hierve con dos onzas de canela desmenuzada, para que coja todo el aroma, se deja hervir bien y se cuela. La se me hace con una libra y cuatro onzas de azúcar, una botella de agua.

Se baten muy bien las yemas, echando dos huevos con la clara, cuando están bien batidas Se le revuelve la miel un poco caliente, después la leche caliente y sin dejar de batirlo, con Molinillo. Cuando esta algo frío, se le pone el aguardiente.

Siempre ponga un poco mas de leche por lo que consume, lo mismo el agua para la miel Y procure no echar la miel hirviendo, ni la leche, porque el huevo se cocina.

Nota:

Para que no quede el huevo crudo, echo las dieciséis yemas y los dos huevos enteros en la leche hervida con la canela, batiéndolas muy bien y la pongo al fuego.
Moviendo suavemente para un mismo lado. Cuando usted mire que quiere saltar el hervor Se baja inmediatamente y puede echarle la miel caliente poco a poco y batiendo con un batidor. Cuando está frío, se pone el aguardiente a su gusto.

PICADILLO

Se pone a cocer un pedazo de lomo de marrano (cerdo), con todo condimento, para que Se cueza con gusto y el caldo quede de buen sabor.

Se pica bien, la verdura cocida en el caldo se corta en pedacitos muy chiquitos, pero no picada: pataste, repollo, frijolitos tiernos, papas y plátano maduro, todo bien partidito.

Se fríe el picado de carne primero, se echa la verdura a freír con la carne, lo mismo que La cebolla, tomate, chile dulce y bravo, y dos dientes de ajos, todo picado muy fino. Cuando se fríe se le echa un poquito de caldo, sal suficiente, pimienta brava, un puntito- De cominos y clavos de olor, un poquito de azúcar y vinagre, también achiote. Cuando- Ha consumido el caldo, le pone unas alcaparras.

Este picadillo es bueno para enchiladas también en unas tortillas delgadas y fritas, hasta – Que se tuesten.

CHANFAINA DE MENUDO DE MARRANO

Corazón, hígado, bofe:

Se ponen a cocer, le echa sal, cebolla, ajos, chiles y culantros (hojas), cuando están blandas, se pican los menudos o sea la carne, ésta se sofríe en una cacerola con bastante Manteca, y picados de cebolla, pimienta de la brava, un puntito de azúcar, también tomate. Ya todo frito, con la sal suficiente, se le pone bastantito caldo hasta que consume. Ya para llevarlo a la mesa se le ponen alcaparras y un poquito de su vinagre.

NACATAMALES

Se cuece el maíz un día antes, como para hacer tortillas, dejándolo un poquito más cocido. Se lava y se deja en agua. Se muele en piedra de molino, dejándolo un poco aguado. Se cuece esta masa, con sal suficiente, manteca de cerdo derretida y un poquito de azúcar. Se deja un poco dura, de manera que se puedan envolver.

Se adoba la carne de cerdo partida en pedacitos, con más costilla que tajo, cebollas, chiles dulces maduros, ajos, todo molido, sal y pimienta, cominos (pocos) y chile picante si lo desea. Esto se cocina, para que la carne, para que la carne quede suave.

RECADO;
Se muele un poquito de maíz, unas semillas de ayote tostadas, se cuela con agua en el pascón. Se muele cebollas, chiles dulces maduros, ajos (poco) se ponen con un poquito de manteca, bastante, se sofríe y se revuelve con la masa que tiene ya colada para el recado, con sal y pimienta, chile picante al gusto, ajos no,

Las hojas de plátano se compran en el mercado y se ponen a hervir hasta que cojan un color negruzco, se quitan las venas y se acomodan las hojas. En el centro de la hoja pone una cucharada de masa, del tamaño que usted guste el tamal, hace un hueco, pone recado un trozo de gordo de cerdo y otro poco de recado. Se envuelven los nacatamales amarrados Con tiras de la corteza seca de la mata de plátano y están listos para cocer.

En el fondo de la olla se pone una tapadera o un plato enlozado, después se ponen bastantes hojas y coloca los nacatamales por capas, se cubre con agua y sal. En tres horas más o menos, pueden estar cocidos, con fuego fuerte.

SARTEN DE CUAJADA

Una taza de mantequilla rala, o sea crema, media libra de cuajada o queso fresco, esto se revuelve junto con un poquito de masa de maíz blanco y se revuelve también con la crema, ponga sal al gusto y chiles verdes dulces se pone al fuego en una cacerola, hasta que se espesa y tómale sabor del chile.

Si queda muy espeso, puede ponerle un poquito de leche.

Este sartén de cuajada se come con tortilla tostada.

PANQUEQUES CON CREMA

En cada panqué que hace usted para el desayuno: pone un pedazo de quesillo grueso, como de nuestro dedo gordo. Pone dos tiras de chile dulce, si está asado y pelado mejor.

Enrolla estos pan queques, los agarra con un palillo de dientes a lo largo ponga en el traste que tenga para el horno, crema con sal, y va colocando boca abajo los enrollados, los cubre con crema.

Los pone al horno de 300 a 350 grados.

Nota
También se pueden hacer en tortillas delgadas. Procure que la crema sea rala.

DULCE DE NARANJA

Ingredientes:
6 libras de pasta de naranja
1 libra de azúcar por cada libra de pasta de naranja (o sea que si es una libra de pasta de naranja, entonces se usa una libra de azúcar).

Se ralla la naranja, teniendo cuidado que sólo sea la cáscara. Se pone en un recipiente, se le echa un poco de sal y deja un poco de tiempo, después se vacía en un costalito y se lava muy bien con agua, hasta que ya no amarga. Se pone a sancochar con unas cuatro tazas de agua, si se seca se la agrega más agua, hasta que esté bien blanda se le agrega el azúcar Y una hoja de higo, se esta moviendo con una pala de madera, hasta que esté a punto. Se prueba mojándose el dedo índice y pulgar, con los dedos mojados se agarra un poquito de dulce, si al separarse los dedos forman un hilo, el dulce ya está de punto.

DULCE DE LECHE

Ingredientes:
1 botella de leche
1 libra de azúcar
2 panes dulces
2 yemas de huevo
Canela al gusto

Se pone a cocer la leche, el azúcar y la canela, cuando está espeso se le agrega el pan bien molido y se sigue moviendo. Cuando ya está a punto, se baja y se bate muy bien, dejando que se enfríe un poco y cuando esta tibia se le agregan las yemas bien batidas.

MARQUEZOTE DE ARROZ

Ingredientes:
1 libra de arroz
½ libra de azúcar
12 huevos

Se lava muy bien el arroz, estando humedecido se muele muy hueste a quedar como harina y se pone a secar al sol.

Se baten primero las claras, después se le agregan las yemas. Cuando y están bien batidas se le agrega el azúcar, después la harina poco a poco.

Se hornean en un casito a temperatura moderada.

QUEQUE PARA DESAYUNO

Ingredientes:
2 tazas de harina para queques, cernida
2 cucharaditas de polvo para hornear de doble acción
1/2cucharadita de sal
3cucharadas de mantequilla
1 taza de azúcar
1 taza de leche
Cucharadita de vanilla

MEZCLA PARA ENCIMA DEL QUEQUE

Ingredientes:
2 cucharadas de azúcar
¾ cucharadita de canela
3/4tza de miga de pan suave (pan dulce o de yema rallado)
2 cucharadas de mantequilla derretida
2 cucharadas de nueces picadas(o semillas de marañón)

A la harina cernida agréguele el polvo de hornear y la sal y ciérnala de nuevo. Bata la mantequilla y agréguele el azúcar hasta que esté suave. Agregue la vainilla. Vacíe la masa en un molde engrasado (molde para pastel: pie) combine el azúcar y la canela, la miga de pan, la mantequilla derretida y las nueces. Rocíe esto sobre el queque. Hornee en horno moderado 350AF. Por 45 minutos.

PANQUEQUE DE BANANO

Ingredientes:
Cernir juntos
1 taza de harina
2 cucharadas de azúcar
2 cucharaditas de polvo de hornear de doble acción
½ cucharadita de sal.

Combinar
1 huevo entero
¾ de taza leche
2 cucharadas de mantequilla o margarina derretida
1/3 taza de puré de banano (1 banano mediano).

Añada todo esto a los ingredientes secos de una sola vez. Mezclar hasta que los terrones hayan desaparecido. (Con batidora usar velocidad despacio).

Cocinar en la plancha caliente o sartén a 375AF. Voltear cuando las orillas empiecen a secar. Servir caliente con manequilla y miel o sirope de maple.

PAN NEGRO

Ingredientes:
1 taza de leche escalada
1/3 taza de melaza o miel de abeja
1 ½ cucharaditas de sal
3 cucharadas de manteca o mantequilla derretida
1 huevo bien batido
1 sobrecito de levadura granulada (1 cucharada vacía)
¼ taza de agua tibia y 1 cucharadita de azúcar
2 tazas de harina entera (salvado) sin cernir
Más o menos 2 ½ tazas de harina cernida (blanca)

Primero ponga la levadura en ¼ de agua tibia con su respectiva cucharadita de azúcar. Combine los primeros cuatro ingredientes en una taza grande. Enfríese hasta que este tibia, Añada el huevo, luego la levadura ya preparada en el agua tibia. Añada las harinas por tazas hasta que la masa esté suficiente dura para amasar. Vacíela en una tabla enharinada y amásela hasta que esté suave y satinada, mas o menos 8 o 10 minutos.

Forme una bola suave, póngala en una taza engrasada, úntele aceite encima, tápela y déjela crecer en lugar tibio y sin corrientes de aire hasta que doble su tamaño, más o menos 1 ½ horas. Bájela. Forme los bollos y póngalos y póngalos en moldes engrasados. Úntele encima aceite a cada uno, tápelos y déjelos crecer hasta que doblen su tamaño, más o

menos 1 hora, hornee a 400°F. Por 30 minutos, luego a 350 °F. Por 10 minutos. Esta receta hace un bollo de una y media libras. Pruebe a congelarlo. Cuando forme el bollo,
Metalo al congelador, antes que crezca . cuando lo necesite sáquelo y déjelo crecer y hornéelo. Si el molde esta muy frío ,cámbielo a otro.

BOLLITOS

Prepare la masa de pan negro. Después de la primera amasada póngala en el refrigerador más o menos 2 horas antes de servir. forme la masa en pelotas pequeñas, ponga esta en moldes de bollitos (engrasado) unte estos encima con aceite y déjelos crecer hasta 2 veces su tamaño. hornéese a 400AF. De 15 a 20 minutos. Hace dos docenas.

BISCOCHOS

12 onzas de harina
12 huevos
18 onzas de azúcar

Se baten bien las claras, se agregan las yemas y después poco a poco se agrega el azúcar. antes de mezclar la harina se le pone la ralladura de 3 limones verdes y se va agregando poco a poco a la mezcla de los huevos. Se vacía la masa en los moldes engrasados y se hornean a horno suave 300AF.

CARNE FRIA

Ingredientes:
2 libras de carne de cerdo
2 libras de carne de res

Se les quita toda la grasa que tengan y se muelen bien dos veces, quitándoles todos los pellejos.
1 tomate
1 cebolla
1 pan blanco (de agua)
¼ cucharada de especias
sal al gusto
1 chile picante
3 huevos
culantro
1 diente de ajo
3 clavos de olor
1 cucharadita de salsa inglesa.

El pan blanco (de agua) se dora con los clavos de olor y se muelen juntos, o se ponen en una licuadora y allí se muelen. Se saca y se ponen los demás ingredientes, cebolla ajo tomate, etc. Y se licuan bien; luego se revuelven en la carne. se engrasan unas latas (las de avena mediana son perfectas) se arreglan en ellas la carne a que quede bien empacada, es decir bien prensada. Se cocina a baño maría con un peso encima para que no den vuelta cuando hierva el agua.

DULCE DE PIÑA

Ingredientes:
Una piña
Un coco
Más o menos 2 libras de azúcar.

Se ralla el coco y la piña. Para esto se calcula 2 libras de azúcar, se pone al fuego con agua a que esté hirviendo hasta que se va reduciendo, a quedar muy seco, lleva el agua de coco.

CAPIRTOTADA

Ingredientes:
6 masas como para tortilla cada una
4 onzas de queso blanco
1 o 2 huevos

Se revuelve la masa, el queso y el huevo (se prueba si necesita sal, pues el queso es salado)
Se hacen las pelotitas, se aplastan con el dedo, pone la cacerola con manteca y fríe las pelotitas. Para hacer el caldo e pone un poquito de manteca, se echa la cebolla, ajos tomate, culantro de castilla de pata, se le pone sal, pimienta esto se fríe un poco, se le echa el agua según la cantidad de sopa, se deja un poco de masa para espesar el caldo y allí se echan las pelotitas ya fritas. Se dejan cocinar a que hiervan y cojan gusto, se le pone un poquito de achiote.

Estas capirotadas también se pueden hacer como postre: se hacen las pelotitas en la misma forma y secan en miel. La miel se hace de dulce de rapadura, según la cantidad que desee hacer de bolitas. Le pone pimienta y canela.

SOPA DE E S PINAZO DE CERDO

Se corta el espinazo en pedazos, se le pone ajos, cebolla, chile, sal al gusto, tomates poquito de pimienta, a esto se le agrega agua. Se calcula la sopa que desea hacer, por

ejemplo: 1 y ½ libras de espinazo necesitan agua a la mitad de la olla, no olvidar el culantro
De pata. Se dora el maíz, se muele pero que quede algo enteroso mediano , se deja hervir hasta que se ablanden las costillas. Se le echa una taza de maíz dorado y molido. Se sirve caliente.

FRITO COCIDO

Un pedazo de lomo de cerdo se condimenta con pimienta, cebolla, ajo, chiles, sal un poco de jugo de naranja agria, todo esto desde el día anterior. Cuando se va hacer, se pone la manteca y se dora bien por todos lados, se le echa caldo de la olla o agua, no mucha, se tapa para que se ablande y así quede frito y con salsa, que se habrá consumido algo. Se le pone galleta o harina dorada, para espesar un poco la salsa.

CHANFAINA DE MENUDO

Ingredientes:
Corazón, hígado y bofe.

Se fríe en manteca con todo condimento, cebolla, ajos etc. Se le pone achiote, se echa algo de agua para que se cocine y no quede seco. Debe quedar en salsa de buen gusto. Se puede poner plátano.

GALLINA EN PINOL

Ingredientes:
1 gallina
3 tazas de maíz dorado y después molido hueste
hojas de culantro
chiles dulces
1 cebolla mediana
sal al gusto tomates pimienta
ajos.

Se pone a cocer la gallina en suficiente agua, se le agregan las especias, chiles ajos tomates. Cebollas y hojas de culantro de pata. Se deja hervir hasta que esté suave, se corta en pedazos la gallina, se dora un poquito y se vuelve y se vuelve a poner en el caldo, se le agrega el maíz dorado y bien molido, así todo junto debe seguir hirviendo hasta que se cocine el maíz se deja ligeramente caldoso
Se sirve caliente

PONCHE DE PIÑA DE LOS PEREGRINOS

Córtese por la mitad una piña madura mediana píquese la comida de ambas mitades, cuidando de no cortar el corazón. Una vez picada, se saca la comida con una cuchara, luego se echa en una olla y se le agregan 6 tazas d agua y se pone al fuego. Agréguese media tapa de dulce de rapadura y tres rajitas de canela, dejándole hervir por veinte minutos. Por último agréguele media taza de guaro (aguardiente) sírvase caliente.

CRIADILLAS (HUEVOS DE TORO)

Para seis huevos use lo siguiente:
Una cebolla grande en rodajas
Una cucharadita de pimienta
Un tomate grande picado
Sal al gusto
Una cucharadita de vinagre

Primero se pelan los huevos y se ponen en jugo de limón, por cinco minutos. Luego se sacan, se cortan o se machacan y se ponen a guisar juntamente con los ingredientes, pero sin echarle agua. Se tapan y se dejan en el fuego por treinta minutos, y estarán listos para servir. Si gusta puede agregar salsa negra al gusto.

CANDINGA

La higadilla de cerdo se pone a cocinar con suficiente agua, por espacio de una hora. Al cocinarse bien, se prepara así: se corta la higadilla en cuadritos se pica una cebolla grande, un chile dulce pequeño se pican dos tomates medianos, se le pone un poquito de achiote y pimienta . al estar preparados los condimentos, se alista un poquito de manteca, se pone a freír por cinco minutos , al estar sofrito se le echa candinga en cuadritos y luego se deja media hora más en el fuego.

.

MACHO MORRIENDO

Cuando usted haga sopa de hueso con carne en el almuerzo y sobra entonces puede utilizar para la cena este sobrante desmenuzando la carne y con bastante manteca y un poquito de vinagre, fría los pedacitos condimente con sal, pimienta, cebolla, tomate y un poquito de picante después le echa unos huevos batidos a que quede todo enhuevado. se come con tortilla caliente.

DEPARTAMENTO DE COLÓN.

TABLETAS DE COCO

Ingredientes:
1 coco
2 plátanos verdes
1 plátano maduro
3 guineos (bananos) verdes
½ libra de yuca (2 yucas medianas)
½ libra de camote (2 medianos)
1 ½ a 2 libras de pescado.

Se ralla el coco, se cuela en una olla a sacar la leche, mezclada con agua, a formar la cantidad de tres tazas. Se pone al fuego lento, le echa dos chiles dulces pequeños, ajo, una cebolla pequeña (mucha cebolla corta el coco), culantro tres hojitas, sal y pimienta, agrega una pizca de achiote. Ya en el fuego y con todos los condimentos, se le pone primero la yuca en pequeños pedazos, cuando ya esta medio cocinada , echa el plátano verde, al ratito al camote, el banano y plátano maduro. Tapado a fuego suave, hasta que esté todo cocinado. Si lo mira muy seco pone otro poquito de agua y prueba su sazón y por ultimo echa el pescado, procure no poner las espinas. Siempre tapado por unos 15 minutos. Se sirve caliente.

DEPARTAMENTO DE COMAYAGUA

BAZO DE RES RELLENO

Se cocina el bazo en un poco de agua, con sal, especias, cebollas, chiles, ajos, tomate, vinagre. Ya cocinado, se le hace una abertura profunda, propia para rellenar. Hecho esto, se hace lo siguiente:

Se cocinan papas, pataste y repollo en cantidad que pueda caber en el bazo, luego se fríe chorizo de cerdo. Se parten las verduras y se revuelven con el chorizo, agregándole un poco de salsa de la que se preparará para adorno del relleno. Todo esto ya preparado, se introduce en el bazo, una vez relleno, se costura y se fríe en manteca de cerdo o vegetal, hasta que dore.

MODO PARA PREPARAR LA SALSA PARA ADORNO:

Se fríe en margarina, cebolla, chile dulce grande, punto de especias y azúcar, se mezcla la salsina con una cucharada de mostaza, salsa inglesa y sal al gusto. Esta salsa se ralea con

un poco de agua hirviendo. Hecho esto se coloca el bazo en un recipiente, se le riega salsa y queda listo para servir.

CHILE DULCE RELLENO

Se asan los chiles, luego se pelan, después se le sacan las semillas. El relleno se prepara así: se fríe chorizo de cerdo , se fríen papas , si se requiere se cocinan patastes y repollo, a esto se le echa un poquito de salsa de la que se va a preparar sólo para que agarre gusto.

Todo esto ya preparado se le introduce a los chiles y se tapan con una rodaja de cebolla. Ya rellenos se baten claras de huevo y se le agregan las yemas y se sigue batiendo, ya batidos se le agrega un poquito de harina para que cuaje, luego se envuelven los chiles en el batido de huevo y se ponen a freír en manteca: ya fritos y enhuevados los chiles se prepara la salsa así : se fríen en margarina , cebolla chile dulce, a esto se le agrega mostaza , salsa inglesa y salsa de tomate se le echa un puntito de especias y sal al gusto, lo mismo un puntito de azúcar.

Esta salsa se ralea con agua caliente y estando todo listo, se ponen los chiles en una cacerola, se le agrega la salsa y se pone a fuego manso hasta que hierva, luego se retira del fuego, se deja un rato y listo para servir.

MONDONGO AL ESTILO DE COMAYAGUA

Una vez bien lavado el mondongo, se pone a cocinar con suficiente agua un día antes, con sal al gusto, chile dulce, cebolla, culantro ajo, tomate, todo en cantidad suficiente, se le agregan unas hojitas de laurel, orégano, clavos de olor y un trocito de nuez moscada.

Al día siguiente se cuela la sopa y se corta el mondongo en pedacitos y se echan en la sopa. Se fríe en manteca de cerdo lo siguiente: cebolla grande, chile grande dulce, una punta de chile picante, sal y azúcar al gusto, a esto se le agrega salsina ,mostaza y salsa inglesa, raleando con la sopa del mondongo, después se tuesta harina con especias, agregándole a la sopa. Ya preparado toso esto, se le agrega variedad de verduras cortadas en pedacitos y se mezcla con lo anterior. se deja que se cocinen bien las verduras, luego se baja y listo para servir.

CANDINGA DE MENUDO DE CERDO

Se cocina el menudo en un poco de agua, sal al gusto cebolla, tomate, chile y ajo, luego se fríe manteca en cantidad regular, regular, con chile dulce grande, y cebolla, tomate, especias y sal al gusto, esto se pone en una cacerola echándole el picadillo, se le echa un poco de sopa en la que se cocinaron los menudos, para que quede con caldillo. Si se quiere colocar se le agrega achiote condimentado. Después ya revuelto todo esto se cocina hasta que hierva,luego se cocinan tres huevos hasta estar duros , éstos se parte en rodajas. Se fríe

plátano maduro, se corta en rodajas también y todo esto se le agrega a la candinga unos minutos antes de retirarlo del fuego y después listo para servirlo.

CARNE PRENSADA

Condimentos bien molidos:

Pimienta, canela molida, ajos, clavos de olor, laurel, nuez moscada, cebollas, sal vinagre, coñac o aguardiente.

Por cada libra de carne de res, igual cantidad de carne de cerdo, bien molido, sin gordo ni pellejos, mejor molerlas juntas con ajos y cebollas, después se le agregan todos los condimentos al gusto.
Ya preparada, se deja unas horas para que las absorba. Se tiene listo unos costalitos de manta los que se llenan con la carne. Se ponen en una olla grande bien tapada, con agua que sólo les dé el vapor por espacio de una hora y media, hasta que se despegue la tela de la carne con facilidad.

Ya lista se deja enfriar, se corta en rebanaditas delgadas y se cubren con encurtido de
e cebollas que se prepara de antemano.

DEPARTAMENTO DE EL PARAÍSO

MISTELA

Para un litro de aguardiente (que sea de la mejor calidad)
2 libras de azúcar
1 onza de canela
1 onza de pimienta dulce
20 centavos de clavos de olor, color rojo

La miel se prepara de la siguiente forma: en un traste echa 3 tazas de agua, después echa
El azúcar, la canela, los clavos, la pimienta machacada, pone el fuego. El punto de esta miel es cuando hace hebrita rala y que no quede espesa.

Cuando ya está fría se le revuelve el aguardiente a la miel y se deja que coja gusto, se le echan unas cascaritas de limón tierno. Después se cuela y se echa en botellas. Ya embotellada, se le echan unas pimientas dulces machacadas, al gusto. Sale una mistela de un litro y una botella. Si le queda muy fuerte, le puede poner una taza de agua.

CAZUELA DE CERDO

La castilla de cerdo se parte en pedazos pequeños, los condimentos para freírlos son: cebolla, ajos, chile dulce, después de fritos se le pone agua para cocerla y agrega pimienta. Las verduras como repollo, papas, se cortan en pedacitos, se fríen y luego se le echan a la carne, con unas hojas de culantro. Lugo se fríe el plátano maduro y ya refritos se le pone con lo demás, cuando ya esta frito se le pone pan deshecho, sal y clavo de olor al gusto.

PLATANO EN MIEL

Plátanos maduros se les fríe, en tajadas redondas, se hace miel de dulce de rapadura y se mezcla todo con canela, clavo de olor y pimienta dulce.

PLATANO EN GLORIA

Se fríen plátanos maduros, cortados en tajadas largas. A una fuente enlozada o cacerola se le unta mantequilla escurrida, a fuego manso, luego se ponen las tajadas de plátano en varias capas, a la ultima capa se le pone azúcar si se quiere.

ROSQUILLAS Y HOJALDRAS

Maíz medio cocido con cal y ceniza, de manera que no se pase. Después se muele fino. Queso o cuajada cocidos.
Para 4 libras de maíz, ocho libras de queso o cuajada.

H OJALDRA

Se mezcla y se muele de nuevo, que queden bien revueltos y se le pone 12 yemas de huevo, se mezcla bien todo. De esa masa, se hacen las hojaldras en forma de tortilla y se pone encima dulce raspado, luego se hornea en horno caliente.

ROSQUILLAS

La misma masa ,se hacen las rosquillas del tamaño que usted desee , siempre en el horno caliente.

QUESADILLAS

Se hace la misma masa de las rosquillas y hojaldras.

EL RELLENO:

Cuajada molida bien fina, se le agrega azúcar, clavo de olor pimienta de olor, canela y sal al gusto
La primera mezcla se hace en forma de pastel con la orilla acordonada y se pone adentro el relleno, luego se pone en horno caliente, pero no demasiado caliente, esto se prueba en la forma siguiente: mete al horno una taza de maíz y si se carboniza, esta muy caliente.

NACATAMALES

Maíz cocido sin ceniza, algo crudo y se cuela en un canasto para que no quede muy fino. Una vez colado la masa se echa poco a poco en una olla que tenga manteca con cebolla y chile dulce refritos, después se le agrega cebolla pasada en vinagre, molida y ajo molido, según el gusto . se cuece todo a que quede como atole , se le pone sal al gusto y achiote al gusto que se quiera de color, chile bravo molido, tomates molidos con su jugo, chicharrones de cerdo al gusto, se le echa todo al atole . pone vinagre al gusto. Todos estos ya bien cocidos se pasan a otro traste para que se enfríe un poco.

Se alistan las hojas de plátano soasadas para envolver los tamales. Se extiende una cantidad determinada en una hoja para hacer la envoltura. Carne de cerdo adobada con todo condimento y gallina o pavo adobados en pedacitos. Arroz frito con condimentos y papas en tajaditas. Todo esto, el arroz con la carne se le pone a cada poco que está en la envoltura y cucharada de salsa de tomate con condimentos, y tomate natural.

Se le agrega las aceitunas, alcaparras, pasas y frijoles blancos al gusto. Todo se envuelve en hoja de plátano y se amarra con tiras de cáscaras de tallo de plátano. Todas las envolturas se echan en una olla con agua a que las cubra. La olla se pone al fuego protegida por un plato enlozado en el fondo, para que no se peguen los nacatamales. Cuide que a la olla nunca debe faltarle agua. Se tapa la olla con una paila embrocada. Cocinar a fuego lento por 5 horas.

DEPARTAMENTO DE COPÁN

LENGUA DE VACA EN ADOBO

Esta se cuece y se rebana. Se le quitan las venas a unos chiles y se tuestan, luego se muelen con ajos y orégano de castilla; se pone aceite, vinagre y manteca, que se pone al fuego con lo antedicho, cuidando a que no se queme y le quede algún caldo para servirla.

TORTAS DE PESCADO SALADO

Se pone en agua el pescado una noche antes y a otro día se desagua a sacarle la sal y escurrido se hace pedacitos y se envuelven las tortitas en huevo batido con un poquito de harina y se tienen en manteca caliente y se hace un caldo de agua compuesto con cebollas, chiles dulces, tomates, pimienta, achiote, y un poquito de masa para espesar el recadito. Si

se quiere hacerlo sopa, se le pone bastante agua para el caldo con los mismos ingredientes y se sirve.

TAMALES

Cuatro libras de maíz solo medio sancochado; se muele y se muele y se cuela en un cedazo. A esta masa colada se le pone una libra de manteca de cerdo y sal al gusto. Cuatro libras de costillas de cerdo, se sancocha con una cabeza de ajo y bastantes chiles dulces, sal y chile picante al gusto. En el jugo que dejó esta carne se prepara la rigua o nacarigue con cebollas picadas, chiles picantes y mas cuatro onzas de manteca de cerdo y masa blanca después de colada. El arroz se sofríe en bastante manteca, chiles, cebollas y ajos blancos; se le pone poco agua y se baja seco. A esto ya frito póngase una lata de chícharos, una de chile marrones una caja de pasas y aceitunas, y papas cocidas cortadas en pedacitos. Se le popne pimienta molida . se envuelven los tamales y se ponen a hervir en fuego moderado. De esta cantidad resultan 30 tamales de buen tamaño.

La masa después de molida se deshace con un poco de agua como atole se cuela y se pone a cocer con la manteca y sal suficiente.

RECADO PARA NACATAMALES

Se muelen chicharrones, chile verde dulce ,papas cocidas, tomates bastantes , ajos, garbanzos cocidos y arroz cocido y pimienta molida, todo esto junto se hace el recado con un poquito agua y sal y se le pone a la carne de marrano.

TAMALES

Se sancocha una cuartilla de maíz a que quede recocido; se muele y se deshace la masa como atole y se cuela en un pascón o colador ralo. Se pone a cocer con un poco más de media libra de manteca y sal suficiente. El recado se pone de semillas de ayote tostada, pimienta de castilla, chile picante y dulce, nuez moscada, 3 dientes de ajo, chicharrones molidos y masa; todo molido y colado se pone a cocer y se le pone una tacita de manteca derretida.

Aparte, la carne de marrano y de gallina se adoba con vinagre extranjero, pimienta y cuatro dientes de ajo y sal.

A la masa se le pueden poner 2 cucharaditas de salsa de mostaza.

CHIRICAYA

Media botella de leche, 8 yemas de huevo, azúcar al gusto, esto se cuela después se le pone una copa de vino moscatel y canela en rajita y se cuece al baño de maría, con bracitas en una lata encima.

POSTRE DE ARROZ

Media libra de arroz se pone a cocer, se deja enfriar, y enseguida se muele un poco de pan, azúcar canela, nuez moscada y pasas. Se hacen las tortitas y se fríen envueltos en pan.

TAMALES DE CAMBRAY

Se hace picadillo de carne de marrano, como para pastel, con garbanzos, papas , güisquil , pasas ,vino, canela molida y azúcar y sal. La masa de nixtamal bien molida, colada y cocida. Se hacen los tamalitos en tuzas u hojas de plátano.

PESCADO ASADO

Ya descamado y bien limpio el pescado se abre a la mitad a lo largo, se le quita la espina dorsal y las espinas de la orilla, se limpia con un lienzo y se cubre con jugo limón, sal y pimienta. Se calienta el asador del horno y ya bien caliente se mete en él el pescado, dejándolo diez minutos; pasado de tiempo; pasado este tiempo, se voltea y se vuelve a meter otros diez minutos. Se coloca en un platón extendido y se cubre con mantequilla derretida .y perejil picado, y se adorna con rodajas de limón y ramitas de perejil.

SOPA DE BOLITAS DE MASA

Unas tajaditas de plátanos maduras fritas, y unas bolitas chiquitas fritas de masa y guiso amasados con una yema de huevo. Después de relleno se envuelven en un poco de huevo batido y se fríen en manteca caliente y enseguida se echan en un poco de caldo hirviendo, pero ya bien condimentado, no se están meneando en la olla porque se deshacen. Cuando ya se llevan a la mesa se sacan de la olla con mucho cuidado y se le pone ya en la sopera un poco de queso seco por encima.

SOPA SECA DE CHINAMITO DE COMAYAGUA

Se fríen unas rebanadas de pan dulce, de plátano maduro rodajas fritas, verduras cocidas que sean papas, repollo, güisquil, rodajas de huevo cocido, pedacitos de carne de marrano, lomo o costilla, o si no tajaditas de chorizo cocido, especias, pimienta, cominos cebollas, tomate, chile dulce, vinagre orégano . se arregla en la freidora poniéndole por capas, todo arreglado, se le pone un poco de caldo condimentado con las especias, chiles dulces, cebollas, ajos, tomate, orégano y vinagre. Se le pone este caldo encima y se tapa a que se consuma.

PAN DE CACHITO

Levadura
½ libra de harina
1 cucharada de levadura en grano
1 taza de agua tibia
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de sal

Mezcle los ingredientes anteriores y déjelos reposar , hasta que fermente y crezca el doble de su tamaño. Entonces se agregan los siguientes ingredientes; 2 libras de harina , ½ libra de azúcar, 4 onzas de manteca (preferiblemente de cerdo) 8 huevos enteros.

Se amasa todo junto, hasta que la masa está suave y forma bombitas, se forman los cachitos, se revuelven en la harina y se dejan subir ya en las cazuelas. Cuando han crecido, se precalienta el horno a 450° grados.

MISTELA

Ingredientes;
Una piña pelada y rallada
El jugo de dos limones
El jugo de cuatro naranjas dulces
Una libra de azúcar

Todo lo anterior se pone a hervir(si esta muy grueso se ralea con agua) se le pone clavo y canela en raja , al gusto , se deja dar varios hervores hasta que se siente el olor a canela y clavo , entonces se baja del fuego y se le pone aguardiente al gusto. Pero si se quiere guardar por algún tiempo, se le pone más licor, para guardar en botella se cuela.

CHANCHO HORNEADO

Ingredientes;

1 chanchito de pocos meses(chanchito de horno)
6 tomates grandes y maduros
½ botella de vinagre
2 cabezas de ajos
3 cebollas
pimienta molida al gusto.
Sal, achiote al gusto, chiles verdes.
Masa de maíz bien molida.

El chanchito bien preparado y bien pelado, se le hacen unos piquetes con un cuchillo puntudo para que le entre el condimento. Se muelen tomates, cebollas, ajos chiles dulces, etc. Se revuelven con la pimienta y lo demás, con el vinagre y si quiere agrega hojas de orégano tostado y picado. Se deja una noche el chanchito en este condimento, para que tome buen sabor. Se le adoba con una mezcla de masa de maíz ,sal, pimienta, ajo molido ,orégano y achiote, para que se cocine bien sin quemarse, este adobo se hace poco antes de introducirlo al horno de barro (horno de estufa a 400°) se deja dorar y tostar el pellejito para que quede sabroso. Se sirve adornado con rabanitos alrededor o lo que usted desee ponerle para que le dé mejor aspecto.

BAZO RELLENO

Ingredientes;
1 bazo de res grande
2 libras de carne de res (tajo)
1 libra de papas
1 cebolla grande
1 latita de chícharos
habichuelas tiernas, sal al gusto, pimienta
apio picado o culantro.

Se cocina la carne bien condimentada. Se pica y se arregla con los ingredientes apuntados en el jugo de ella misma.

Las papas y las habichuelas cortadas en cubitos, cocidas o crudas, como se desee. El bazo se corta por un extremo para sacarle todo lo que tiene dentro, esto se hace con la mano, para evitar que se rompa.

Se procura que no quede muy delgado para que resista el cocimiento sin romperse al estar relleno.

Cuando la carne ya revuelta con todos los ingredientes y frita, esté fría se rellena el bazo, con mucho cuidado. Se cose con una aguja con hilo, para que al cocinar, no se salga el relleno.

El bazo se cocina en poco agua condimentado o baño de maría . una vez cocido se mete al horno para que se dore y se tueste el bazo, pues sólo así se puede partir en rebanadas para servirlo se puede comer caliente o frío

EMPANADILLAS RELLENAS

Ingredientes;
5 libras de masa de maíz blanco
2 libras de cuajada
1 libra de queso blanco suave
8 huevos
1 ½ libras de manteca de cerdo u otra
1 raja de canela tostada y molida
1 cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de sal.

La masa de maíz con polvo de hornear y sal se revuelve con la manteca, una libra de azúcar y tres huevos. Esta es la pasta, bien revuelta y amasada.

RELLENO

La cuajada con otras dos libras de azúcar, el queso, 5 yemas de huevo bien batidas, canela tostada y molida, con otra cucharadita de soda.

Todo esto se revuelve a que quede una masa uniforme. Usted toma de la pasta una bolita y hace una tortilla sobre hojas de plátano, encima de la mitad de la tortilla pone una cucharada del relleno y la dobla, para hacer la empanadilla, juntando las dos orillas le hace un bordillo con los dedos. Se pone al horno a 300°. Cuando usted la mire dorada, quiere decir que ya están listas.

QUESADILLAS

Para una libra de harina de arroz, una libra de azúcar , 6 huevos, 4 onzas de requesón, luego se revuelve el azúcar y de una en una se revuelven las yemas, todo esto se mezcla con la harina previamente cernida junto con el polvo de hornear, todo esto bien amasado, se le agregan las claras bien batidas a punto de turrón y se pone en moldes engrasados y enharinados para ponerlos al horno.

DEPARTAMENTO DE LA PAZ

SOPA DE JOLOTE

Ingredientes;
1 jolote grande y gordo
maíz cocido sin cal
hierbabuena , suficiente

cebollas
tomates maduros
ajos, chiles dulces
cominos y pimienta molida, sal al gusto.

Se cocina el jolote con suficiente agua en una olla de barro, con sal y demás condimentos, para que la carne quede con gusto. Cuando ya está suave el jolote, se saca y se prepara la sopa, poniéndole el maíz que ya tendrá cocinado y preparado, se muele de manera que quede como arroz fino, pero no echo masa, solamente quebrado. al echar este a la sopa, se esta moviendo constantemente con una pala de madera o cuchara larga, para que no se pegue y se ahume.

Cuando el maíz este suave y la sopa espesa, póngale los demás ingredientes, como tomates, chiles dulces, ajos, todo finamente picado, por ultimo se pone la hierba buena en suficiente cantidad, porque este es el sabor que debe predominar. La sopa queda de un color blanco y espesa, con un sabor muy agradable. Se acostumbra tomarla acompañada de tortillas muy bien tostadas y con queso seco.

FRESCO DE CHIAN

Con tiempo se ponen a remojar las semillas de chian en cantidad suficiente, se calcula la cantidad de fresco que quiere hacer y para que no quede muy ralo, sino que de un espesor regular. Al agua en que hará el fresco se le pone esencia de fresa o frambuesa, para darle un sabor agradable y una presentación bonita con su color, azúcar y suficiente hielo. Se revuelve muy bien y se sirve con pedacitos de hielo.

TAMALITOS SIPES

De maíz Camagüey, es decir que ya no es elote tierno ni mazorca.

El maíz se cuece y pela igual que para tortillas, usando menos cantidad de cal, ya que el maíz no esta completamente duro, luego se muele muy bien y se hacen los tamalitos en forma de tortilla pequeñita, pero muy gruesa, se ponen en tuzas y se cocinan en agua.

Al estar fríos se tajan en dos o tres y se ponen a calentar sobre de un comal de barro.
Se comen con mantequilla escurrida, mantequilla de costal y frijolitos muy bien fritos. Son exquisitos.

DEPARTAMENTO DE INTIBUCA

PONCHE INFERNAL

Ingredientes;
1 piña ácida verde
1 piña dulce madura
1 onza de canela
1 onza de clavos de olor
1 onza de pimienta gorda
azúcar al gusto.

Se pican las piñas y se ponen a hervir en una cantidad de agua calculada más o menos (al gusto) los ingredientes se ponen medio machacados en una bolsita de manta. Todo esto se pone a hervir a un tiempo, con el recipiente completamente tapado.

El aguardiente se le echa inmediatamente al retirar la olla del fuego.

FLOR DE IZOTE

Se buscan las flores que ya estén bien reventadas, se despican y se ponen a cocinar un poco, bota el agua y deja que escurran para que no queden amargas, prepara un recipiente o cacerola con aceite o manteca, los siguientes ingredientes: unos dos ajos en pedacitos finos, lo mismo cebolla, tomates y especies. Cuando ya esta frito todo esto, se le pone la flor picadita, también se le puede poner un poquito de caldo de carne y huevos batidos sobre la flor ya cuando están cocinadas.

DEPARTAMENTO DE LEMPIRA

LIMONES EN MIEL

Una cantidad de limones más o menos las libras que quiera hacer. Que sea una libra de azúcar, para una libra de limones.

Hay que preparar un poco de cernada de ceniza de leña en un traste de peltre o de barro, que no sea de aluminio, se pone a hervir en el fuego y echa los limones, estos que sean tiernos o sea cuando no han agarrado mucha acidez, se dejan hervir y se están moviendo. Se están probando hasta ver que se le puede quitar la corteza y a la vez el zumo, al estar de punto se sacan y se lavan con agua helada, después se parten en cruz, que queden pegados de un extremo las cuatro partes, después se ponen en agua de cal, que se tiene preparada en otro recipiente y se dejan dormir hasta el siguiente día, esta agua de cal tiene que ser suave.

Después se sacan de la cal y se levantan bien, ya bien limpios, se echan en la miel que usted a preparado, se pone al fuego y se deja consumir hasta que empieza a espesar el azúcar, luego se sacan y se extienden en un traste grande, al enfriarse, se guardan o se comen.

EMPANADAS DE LOROCO

Ingredientes
Un puñado de flores de loroco
Un pedazo de queso o cuajada
Un poco de masa de maíz (o instantánea)

Se muelen los lorocos con el queso o cuajada, si queda simple se le agrega sal al gusto.

Se hacen las masas del tamaño que usted desee, se extiende como tortilla a uno de los lados se le coloca loroco preparado, se dobla y se cierra como pastel, luego se pone al comal, al estar cocida de un lado se le da vuelta al otro y así sucesivamente hasta que suene hueco es seña de que están cocidas. Cuando ya están, se colocan en una servilleta y se envuelven, o se comen calientes.

MARQUESOTE

Ingredientes
12 huevos
1 libra de harina
1 libra de azúcar
canela y grasa

Se apartan las yemas de los huevos y se baten las claras, a que quede como merengue, después se le agregan las yemas y se bate todo junto. Se le echa la canela de raja tostada y triturada en pedacitos pequeños, casi deshecha cuando ya los huevos están bien batidos, se le echa la libra de azúcar y se revuelve bien, para que quede suficientemente mezclado.

Se engrasan los moldes donde se va a hornear y prepare el horno a temperatura de 300° a 350° grados, cuando ya está el horno bien caliente, mezcle la harina y bastante bien. Cuando ya esta mezclado y bien batido, échelo en una cazuela especial de marquesote y póngalo al horno, pero inmediatamente

Advertencia:
Lave muy bien los trastes que va usar, cuide que no tengan nada de sal, pues si a algo le cae sal, el marquesote s asienta, es decir no sube y no queda bueno.. :

PASTELLITOS DE FRIJOLES

Ingredientes:
Plátanos maduros

Aceite, frijoles fritos y azúcar

Cocine los plátanos partidos por mitad, hasta que estén bien suaves, quíteles la cáscara y deshaga bien los plátanos a modo de formar una masa. Se fríen los fríjoles con aceite, agrégueles sal y un poquito de azúcar. Cuando esto está preparado se hacen las chibolitas de la masa en forma de tortilla, según el tamaño que le quiera dar, póngale a estas una cucharadita de fríjoles y hace los pastelitos, se fríen a fuego regular a manera que queden doraditos y con azúcar encima si se desea. Se sirven calientes

EMPANADAS DE MANTEQUILLA

Ingredientes:
51/2 libras de arroz
8 huevos
1 libra de manteca
canela poquito
azúcar

El arroz se lava y se pone a escurrir, después se muele y se cierne en una tela, para que la harina quede fina. Hace el relleno con 1 ½ libras de harina de arroz, ½ libra de mantequilla 2 huevos enteros y 2 yemas, una cucharadita de bicarbonato, la canela molida, azúcar y sal al gusto, se revuelve bien todo.

Para hacer la masa: se le echa a las 4 libras de harina, una libra de manteca,4 o 5 huevos, azúcar al gusto y se amasa bien a que quede suave , no se le agrega agua, pues la masa solo debe de ablandarse con los huevos y la manteca. Cuando está bien amasada se hacen las tortillas del tamaño que quiera, se les pone encima una cucharada de relleno y se doblan se les hace un ruedito para evitar que el relleno se salga, ya hechas, se meten inmediatamente al horno de barro(estufa a 400 ° grados) durante media hora mas o menos, cuando usted mire que las capas de encima están doradas, entonces se sacan. A la latas no necesita engrasarlas, pues así nomás despegan.

DULCE DE PAPAYA

Ingredientes:
Papayas tiernas
Dulce de rapadura
Agua y canela.

Cocine las papayas peladas, pero antes pártalas por mitad y sáqueles las semillas, ya partidas se rallan en un rallador por el lado más fino. Se hace la miel con un atado de dulce de rapadura, para unas 4 papayas pequeñas. El dulce debe hacerse con un poquito de agua y canela al gusto, cuando la miel está espesa, echa las papayas ya deshechas y muévala para evitar que se pegue. Se cocinan unos 10 minutos más a fuego lento. Se puede comer como postre.

DEPARTAMENTO DE OCOTEPEQUE

POLLO CON LOROCO

Ingredientes:
Un pollo grande
3 tazas de agua fría
flores de loroco suficientes
media libra de crema
achiote
sal, pimienta al gusto
tomate, chile, cebolla, un diente de ajo

se corta el pollo en pedazos iguales y se condimenta con los ingredientes arriba mencionados y se pone a cocinar en agua. Cuando está blando el pollo, se saca y se pone en una cacerola, agrega la crema, pimienta, achiote, sal y lorocos, picados o enteros ,según el gusto. Se deja a que se rompa hervor durante 10 minutos, a que coja gusto a loroco.

DEPARTAMENTO DE OLANCHO

DULCE DE PALMITO

Se corta la parte tierna del palmito y se pone a cocinar en pedazos. Cuando está blando se escurre, se exprime y se muele, se pesa una libra de palmito, una libra de azúcar y canela, se pone al fuego y cuando despega un poco, esta de punto. Se hacen bolas y se les pone canela molida encima.

ROSQUILLAS EN MIEL OLANCHANAS

Ingredientes:
4 rosquillas olanchanas
4 tazas de azúcar
4 tazas de agua
1 raja de canela

Se pone a hervir la miel con la canela y se agregan las rosquillas, que hiervan a fuego lento, hasta que estén bien pasadas.

Nota: si desea haga la miel con tres tazas de azúcar y una taza de miel de dulce de rapadura.

TAPADO

Ingredientes:
Carne salada de res
Costilla de cerdo salada(o ahumada)
Chorizos de cerdo
Plátanos verdes
Plátanos maduros

Se deja la carne salada en agua desde el día anterior, se corta en pedazos, en una olla grande en poca manteca se sofríe cebolla, chile dulce, tomate, culantro y ajo machacado, se agrega la carne de res y suficiente agua. Cuando la carne comienza a ablandar se le agrega la costilla de cerdo, al estar suaves las dos carnes, se sacan de la olla y aparta el caldo, para poner en el fondo del traste una capa de conchas de plátano maduro, después coloca una parte de la carne y chorizo, pone una capa de tajadas de plátanos verdes, una capa de carne y chorizo y finalmente la capa de tajadas de plátanos maduros, que quede encima, procurando que no quede caldoso, pero si jugoso, se cubre con otras conchas de plátano y tapa la olla. Se cocina hasta que el plátano esté suave.

Nota: para hacer el tapado costeño, se le agrega una taza de leche de coco cuando se coloca la carne

DEPARTAMENTO DE CHOLUTECA

Punche (cantidad que se desea)
Al gusto
Chile dulce
Tomate picado
Cebolla
Pimienta y sal
1 o 2 huevos, según la cantidad de huevos.

Preparación : se lavan los punches, quitándoles el lodillo. Se ponen a cocer y se les arranca las antenas y la patas. Se machacan con un mazo y se les extrae toda la carne, arrancando la coraza de la parte inferior. Esta concha se vacía de las vísceras y se lavan con agua abundante. La carne obtenida se condimenta con los ingredientes arriba mencionados, a excepción del huevo, y con esta carne ya preparada y frita se rellenan las conchas. Se baten la claras de los huevos a punto de nieve, agregando después la yema, siempre batiendo. Luego las conchas ya rellenas se pasan por el huevo y se fríen.

MADURO EN GLORIA

Ingredientes:
4 plátanos maduros
½ libra de queso crema o quesillo
2 huevos

½ taza de leche
azúcar al gusto.

Se tajan los plátanos y se fríen las tajadas. Se parte el queso en rebanadas delgadas. Se baten los huevos(claras y yemas juntas) agregándoles la leche y la crema, batir y agregar azúcar al gusto. Se engrasa un pirex con mantequilla u otro tipo de grasa, colocando ahí las rebanadas de plátano fritas, luego una capa de rebanadas de queso, luego se baña con la mezcla de la leche, y así sucesivamente, terminado con la leche encima. El pirex se mete al horno, hasta que el plátano dore.

POSTRE DE PAN DE BARRA

A una barra o sea pan de molde se le quitan las orillas, se hace rodajas y se les unta mantequilla por un lado. Por aparte, se baten 3 o 4 huevos, le agrega ½ libra de azúcar, 1 y ¼ botellas de leche(un litro) 2 cajitas de pasas negras. En un traste hondo refractario untado de mantequilla y papel encerado hasta el borde, va colocando las rebanadas de pan ya remojadas en la leche y las pasas entre capa y capa y lo que sobra se echa encima y lo mete al horno, hasta que lo mire seco.

Nota: las pasa es mejor ponerlos un ratito en agua caliente antes de mezclarlas. Puede poner más pasas y más rodajas de pan.

EL JARABE

Una raja de canela, cinco pimientas de olor, cinco clavos de olor, dos tazas de agua, media libra de azúcar, todo esto se pone a hervir un rato y cuando mire que todo ha soltado se cuela y le revuelve a la miel una cucharada grande de maicena disuelta en un poquito de agua, dejando que hierva otro poco para que espese. Si la mira muy espesa puede ponerle más agua, calculando. Saca del horno su budín horneado, lo pone en un plato lo corta en rebanadas sin llegar al fondo y entre una y otra echa la miel y vuelve a juntarla. Si le sobra miel se le pone encima.

MACARRONES CON POLLO

1 libra de macarrones
1 pollo

El pollo se pone en jugo de limón por unos minutos y se lava nuevamente se pone a cocer con poco agua, una cebolla, tallos de apio en pedazos, dos dientes de ajos, dos tomates grandes partidos que sean maduros. Cuando el pollo está cocido se aparta y se cuela la sopa del pollo y le echa una latita de salsa de tomate, una cucharadita de chile, si quiere, una cucharadita de salsa inglesa, dos cucharadas de mostaza, sal, pimienta, apio picado, dos cubitos de sopa de pollo. Se parte el pollo. En pedacitos y se fríen en mantequilla o margarina. Los macarrones tienen que estar cocidos en agua y un poquito de sal, una cucharadita de aceite fino y una cucharada de vinagre, después se fríen en mantequilla y

cuando ya están envueltos en mantequilla y medio sofritos se agrega la mitad de salsa, en la otra mitad echa el pollo y en un traste refractario algo hondo, va agregando una capa de macarrones y otra de pollo y la salsa que sobra se echa encima para que filtre, pone una capa de queso rallado no muy grueso y los mete al horno.

TORTITAS DE YUCA

1 libra de yuca rallada o molida
3 onzas de queso seco
5 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de polvo de hornear
2 huevos

lo anterior se mezcla bien y a continuación esta mezcla se va sacando en cucharadas grandes y se ponen a freír con suficiente manteca o aceite.

DEPARTAMENTO DE VALLE

NACARIGUE

Una libra de costilla de cerdo sin grasa. Se cocina con agua suficiente, sal y una cucharadita de pimienta, una cebolla y un chile picado. Por aparte se dora en un sartén : media libra de maíz amarillo, se muele. Cuando la carne esta blandita y todavía tiene caldo, entonces se agrega el maíz a modo de que quede con caldito (que no quede seco) le agrega una cucharada de salsa de tomate picante (esta salsa la puede preparar usted).

PAN DE ROSA

Dos tazas de agua, una libra de azúcar, se ponen a hervir en un recipiente bastante plano. Cuando está hirviendo y sale espuma, se saca la espuma con un pequeño colador. Por aparte se bate una clara de huevo y cuando está dura se le va echando miel cucharadita por cucharadita y se sigue batiendo, la clara se pone brillante. No siga echando más miel. Después con una cuchara se toma un poquito de miel y se echa en una taza con agua, al caer y si suena como caramelo es que esta de punto, inmediatamente se baja el recipiente donde esta la miel y se mueve con una paleta de madera, echándole toda la clara, esta sube y baja, al bajar se corta inmediatamente en cuadritos, antes que se enfríe y se sacan con un cuchillo a modo de que no se desmoronen. Si los quiere de color, le echa un poquito de tinte a la miel.

CÓCTEL DE CURILES

3 docenas de curiles bien lavados
1 chile verde grande
1 cebolla
1 tomate grande
2 chiles bravos
2 cucharadas de salsa negra (salsa inglesa)
3 limones
sal y pimienta al gusto

Se ponen al fuego en un comal, para que se abran. Al sacarlos se tiene cuidado de no botar la sangre, porque en esa sangre se echan los curiles bien picados, pero antes de picarlos se le quitan los pelos, agrega el jugo de limón, la salsa inglesa, sal ,pimienta y los otros ingredientes bien picados, se deja reposar una hora. Se sirve con galletas simples.

CANGREJOS RELLENOS

Ingredientes:
3 docenas de cangrejos
½ libras de papas cocidas y picadas
3 mazos de habichuelas cocidas y picadas
1 mazo de perejil
1 tomate grande picado
1 cebolla grande picada
1 chile dulce verde picado
2 cucharadas de salsa negra (llamada salsa inglesa)
2 cucharadas de vinagre
3 cucharadas grandes de aceite
3 huevos
1 taza de pan rallado
sal y pimienta al gusto.

Se cuecen los cangrejos en agua con sal, hasta que están bien cocidos. Se separan de la concha, les saca toda la comida de las patas y la concha. Se pone el aceite a calentar, y ya bien caliente se le echa la cebolla, cuando ya esta dorada, se agrega la comida que le saco a los cangrejos y después todos los demás ingredientes. Ya sofrito todo esto, se rellenan las conchas. Los huevos, se baten primero las claras y cuando ya están un poco duras se le agregan las yemas, con esto se envuelven las conchas ya rellenas, y se pasan por el pan rallado. Se ponen a dorar en el horno, moderado. se sirven adornados con el perejil.

DEPARTAMENTO DE SANTA BARBARA

IGUANA EN PINOLE

Después de limpia y cuarteada (preferiblemente de la noche anterior) se prepara sal, pimienta y cominos, se untan las piezas al gusto, se les agrega ajo en trocitos, cebollas en rodajas, chile dulce maduro, tomate, hojas de culantro de tripa y se deja reposar por dos horas o más. Después se sofríe en grasa con achiote: después de sofrito se le pone una o dos tazas de agua según el tamaño del animal y se tapa para evitar que se reseque, cuando está medio blando se le agrega el pinole de maíz, previamente preparado. Se le puede poner unas hojas de albahaca, si las hay, en este punto se le ponen los huevos para que se cocinen hasta que la carne esté blanda. Hay que mover el cocimiento para evitar que se queme el pinole.

Nota: el pinole es de maíz tostado y molido.

Las iguanas, para poderlas comer se consiguen en el mes de febrero y marzo, que se encuentran en celo. Es cuando son buenas para comer, porque están llenas de huevos.

CAYANGO
(pescado de río)

Se prepara cebolla, tomate de monte, chile dulce y picante(chliltepe) sal al gusto. Después de limpio se rellena el pescado con el adobo anterior y se le pone un poquito de grasa por fuera, se envuelve en bastantes hojas de juniapa y después en tuzas y se pone en un brasero, hasta que se ablande el pescado.

SOPA DE JUTES

Se lavan bien los jutes, hasta que salga clarita el agua, para que no les vaya a quedar arena, se dejan en agua un rato. Aparte, se prepara el caldo con un tomate y una cebolla fritos y se le agrega el agua caliente, luego se le agrega sal, un cuajito de harina de maíz, pedacitos de juniapa y se deja hervir unos minutos, luego se le agregan los jutes a que hiervan sólo unos quince minutos, porque si se hierven mucho no salen de su cáscara.

SOPA DE ALBONDIGA

Ingredientes:
2 libras de carne de res molida
½ libra de carne de cerdo molida
tomate, ajo, pimienta de castilla.
2 yemas de huevo
1 cucharada de harina de trigo

Se revuelve todo bien y se forman las bolitas, las cuales se fríen ligeramente en aceite a que cuajen y se van pasando al caldo, al que se le agrega un cuajito de harina para que espese y se le pueden poner papas en pedacitos, si se desea.

Se deja hervir una dos horas, hasta que las albóndigas estén cocidas.

ATOL AGRIO

Se ponen en agua dos libras de maíz durante unas cuatro horas, después se muele y se pone en una olla con un poco d agua y se tapa hasta el día siguiente. Otro día se cuela, se le pone una cucharadita de sal y dulce o azúcar y se pone a hervir hasta que no se sienta sabor a crudo. Cuando está, se pone en guacal y con frijoles cocidos encima y está listo para tomarlo.

RIGUAS

Se raspa el elote y se muele, luego se le agrega sal, azúcar al gusto y manteca caliente, se revuelve bien todo. Luego sobre hojas pequeñas de plátano se van poniendo cucharadas de esta mezcla y se tapan con otra hoja del mismo plátano, de manera que una quede debajo y otra encima, para que al estar cocida de un lado, se le pueda dar vuelta con todo y hoja para que se cocine por el otro lado. Esto se cuece en el comal.

Cuando ya están, se comen con mantequilla, si lo desea.

NUEGADOS

1 libra de harina (de todo uso)
12 huevos
¼ cucharadita de sal
¼ de taza de agua fría
2 cucharadas de manteca o aceite

procedimiento:

Se pone la harina en una tabla grande, suficiente grande para amasar muy bien. Se hace un hoyo en el centro de la harina, se ponen dos huevos enteros, el agua, sal y 10 yemas de huevo(o más si queda muy duro)
Y se amasa hasta que haga bombitas y traquee como cuando se estruja papel celofán, después se hacen ristras largas de ½ pulgadas de diámetro, se cortan trocitos como de ½ pulgadas de largo y se fríen en manteca bien caliente, moviéndolos suavemente, para que revienten, como si fueran palomitas de maíz. Después se hace una miel de azúcar con o sin color a punto de caramelo y se enmielan.

Nota: es una masa un poco dura, no se debe poner mucha grasa a la masa, si está demasiada dura, use más huevo.

TORTUGA EN COCO

Se prepara la carne con sal y pimienta, ajo al gusto, se le pone bastante tomate, chiles dulces y cebolla, hojas de culantro y se deja en reposo toda la noche, o un rato. Se prepara la leche de coco y se tiene lista . se sofríe la carne, se le pone la verdura junto con la leche de coco para que se cocine, se le puede poner salsita o achiote para que tenga color, justo antes de servir cinco minutos o más o menos, se le ponen los huevos no deben de cocinarse más, pues se ponen talludos al recocinarse.

EN PINOL O POLENTA

El mismo procedimiento, solo que en vez de leche de coco, se le pone agua y ya cuando va estar el punto de cocimiento se le pone maíz.

CUAJADA HORNEADA

Ingredientes:
½ libra de cuajada
una masita de maíz de tortilla
pimienta y chile dulce al gusto
un poco de mantequilla escurrida.

Se pone poco a poco a poco y se amasa pronto, después en una sarten de barro o de vidrio se unta bastante mantequilla y se pone esa masita que será verde, se mete en el horno hasta que dora.

HOJUELAS

1 libra de harina (de todo uso)
6 huevos(2 enteros,4 yemas)
½ taza de jugo d4e naranja dulce
¼ cucharadita de sal
2 cucharadas de manteca

Se forma una masa suave y se amasa muy bien hasta que hace bolitas, se cortan trocitos regulares y se trabaja una masita, con una mazorca de maíz o bien con una botella o rodillo de madera, se trabaja con las manos untadas de manteca y la tabla también, hasta formar una hojuela muy delgada, se hacen dos cortes en el centro y enseguida se fríen en manteca caliente, solo dé dos vueltas. Se sirven con miel de abeja o con miel de azúcar, ya sea con color o blanca.

ATOLE DE ARROZ VERDE

Se muele el arroz verde con toda su casuya, se le agrega agua suficiente y se cuela en una tela blanca, se le pone dulce de rapadura, o azúcar al gusto y se cocina sin dejar de mover, para que no se pegue ni ahume. Se sirve caliente.

SOPA DE OLLA CON SANGRE

Se prepara un caldo con hueso blanco de res joven, el hueso se pone de preferencia en olla de barro, con bastante ajo blanco y agua suficiente, se le agrega la verdura, entonces se le pone la sal al gusto y las hojas aromáticas, la sangre se sancocha aparte, solo con ajo y sal, se corta en trozos y se sirve junto con la verdura.

FRIJOLES FRITOS CON AZÚCAR

Se muelen muy bien dos o tres tazas de frijoles cocidas, se muele un ajo y se le pone una cucharadita de dulce raspado, o azúcar si no hay dulce, se fríen despacio hasta que se secan y se hace la maleta.

Nota: estos frijoles también pueden llevar queso seco rallado, cuando se fríen y se le puede poner cebada y omitir el ajo si no gusta.

TEPEZCUINTE HORNEADO

Adobo: hace jugo de naranja agria, sal, pimienta, ajo al gusto, orégano, comino (se puede poner tomate, cebolla y culantro) se pincha la carne y se pone en ese jugo toda la noche, después se pone al horno y se está bañando con ese mismo jugo.

LA MUERTE DE LA TORTUGA

La tortuga se mata descabezándola. Se hace un gancho con un alambre grueso y se provoca la tortuga para que saque la cabeza y abra la boca. Se mete el alambre con el gancho hacia la parte de abajo, la mandíbula de abajo y se tira la cabeza; se pone en un trozo de madera y de un tajo se decapita, se deja así, la cabeza abajo para que bote la sangre, después se cortan los lados con un machete filoso y con un cuchillo con punta, se le saca la parte de debajo de la tortuga, después con mucho cuidado se pelan las patitas y se sacan los huevos, se retiran las vísceras y se termina de sacar la carne, se lavan y se preparan al gusto.

DEPARTAMENTO DE YORO

MONDONGO DE CERDO

Ingredientes:
Para 4 patas son cuatro huevos

Se pelan las patas de cerdo. Después de peladas se sancochan a modo que queden bien blanditas, después se parten los pedacitos y se ponen a freír, como quien va a freír carne, a modo de que queden doraditas. Mientras tanto bate los huevos, en la forma como cuando se va a enhuevar pescado, las claras primero y cuando está espesito se echan las yemas, después le agrega un poco de harina de trigo o mejor pinol de maíz tostado. Ya estando fritas y frías las patitas o sean los pedacitos, entonces se enhuevan éstos y se ponen a freír nuevamente.

Por aparte, se hace la sopa, se le pone un guisito de harina, se le echa variedad de verduras como: yuca, repollo, papas, etc. Al estar cocidas las verduras se le echan las tortitas ya enhuevadas y agrega condimento, como especias, ajo, un chilito picante y un poco de manteca caliente con cebolla y achotadita la sopa.

CAZUELA

De cerdo o de gallina(es mas buena de gallina)

Se pone a cocinar la gallina (o la carne de cerdo) hasta que esté blandita. Después se parte en pedazos y se ponen a freír con manteca suficiente, dos cebollas grandes, ajo chile dulce, poquito chile picante y especias.

Por aparte pela las verduras, como: yuca, papas, patates, camote guineo verde y culantro. se cocina con no mucho agua, sólo a que tape las verduras, siempre achiotadita y con un guisito de maíz sancochado, que no vaya cocido, sólo medio santiguado; se quiebra la harinita y bien cernida se hace la riguita y se echa a un tiempo con las verduras. Cuando ya están cocidas las verduras, se le echa la gallina o cerdo, para la gallina un poquito de caldo, para cerdo agua. Después se pelan dos plátanos no muy maduros ni muy verdes, se parten en rodajas y se ponen a freír con manteca. Ya frito el plátano se le echa a la cazuela y por último agrega un poco de manteca caliente con cebolla doradita.

PASTELITOS DE PASCUA

Para hacer 40 pastelitos se usa lo siguiente:

2 libras de harina
1 libra de carne de cerdo

1 libra de manteca, preferiblemente de cerdo
1 pan de achiote
6 huevos
1 panela de dulce
2 cartuchos de canela y 2 clavos de olor, todo molido

verduras:
1 libra de yuca
1 libra de camote
1 ayote pequeño
2 plátanos maduros
1 pataste

se amasa la harina con suficiente manteca, se le agrega todo el achiote, que quede con un color anaranjado, se agrega los huevos, la soda y se van haciendo tortillitas para el cubierto de las verduras. Las verduras se cocinan y se cortan en trocitos, lo mismo la carne, ésta se pica, el ayote se cocina hasta formar jalea. Una vez hecha la jalea y agregadas las verduras y la carne, se va colocando la cantidad de un cucharón en una de las tortillas y se cubre con la otra, hasta darle la forma de un pastel, se van colocando en una cazuela untada de manteca y se hornean hasta que queden dorados.

DEPARTAMENTE DE ATLÁNTIDA

TAPADO DE CARNE SALADA EN COCO

Ingredientes:
1 libra de carne salada
1 chile
1 tomate
1 hoja de culantro, sal y pimienta
1 cebolla
1 coco seco
2 plátanos, guineos y yuca.

Se pone la carne a hervir con poco agua, hasta que se ablanda, aparte se ralla el coco y se le saca la leche. Esta leche se le agrega a la carne ya blanda, se condimenta bien con el chile, tomate, culantro, cebolla, sal y pimienta cuando ya ha hervido se le agrega el plátano, yuca o guineos y se deja que continúe hirviendo más o menos por espacio de 20 minutos. Si usted desea le puede agregar achiote para que tome color.

SOPA DE ALBÓNDIGAS

Ingredientes:
1 libra de carne molida
1 diente de ajo

1 cebolla
1 tomate
1 hoja de culantro, sal y pimienta
2 huevos
2 cucharadas de harina
2 onzas de masa
1 chile dulce

se muele la carne junto con la cebolla y el ajo, se le mezcla la sal, pimienta y chile. Luego se fríen las albóndigas pasándolas primero por el huevo y envolviéndolas en la harina. Hay que mantenerlas calientes.

Se pone al fuego un recipiente con agua, agregándole el recado de masa, el culantro, tomate y salsita, cuando hierva la sopa se le agregan las albóndigas, hirviéndolas por espacio de un minuto.

SOPA DE POLLO EN ARROZ DE MAÍZ .

Ingredientes:
1 pollo
1 cebolla
1 tomate
1 hoja de culantro del país
1 chile dulce, sal y pimienta
1 libra de arroz de maíz

se corta el pollo en pedazos, se le agrega sal y pimienta. Luego se pone al fuego en un recipiente con agua y demás ingredientes. Cuando ya a hervido y se nota que el pollo esta blando, se le agrega el arroz de maíz y se deja hervir por unos diez minutos más. Tambien se le puede poner achiote si se desea con color.

CAZUELA ESTILO HONDUREÑO

Ingredientes:
1 libra de costilla de cerdo
1 pataste pequeño
¼ de libra de papas
¼ de libra de repollo
1 zanahoria pequeña
1 macito de habichuelas
¼ de libra de yuca
½ libra de plátano maduro
¼ libra de queso

2 pelotas de masa de tortilla

se condimenta la costilla después de cortada en trocitos pequeños, con sal, pimienta, cebolla, ajo, laurel, un clavo de olor molido. Se sofríe en un poquito de manteca, se le da color con achiote y tomate, después se le agregan todas las verduras hervidas finamente picadas o en pequeños cuadritos, se hierve hasta que todo esté cocinado, el plátano maduro se corta en cuadritos y se le agrega frito. Por último se le agregan unas pelotitas fritas hechas e masa y el queso molido, se le ponen como adorno encima, bien tostaditos.

FRITAS DE ELOTE

Ingredientes:
5 elotes tiernos
3 huevos1/2 libra de harina
2 cucharaditas de soda
sal, azúcar y polvo de canela al gusto.

Se raspa el maíz de los elotes, se muele, se le agrega la harina y los huevos, por ultimo la soda, se forma una pasta y se fríen por cucharadas, en suficiente aceite bien caliente. Se ponen en papel secante para que no queden con mucha grasa.

ENSALADA DE CARACOL

Ingredientes:
5 caracoles limpios
1 chile dulce de los de relleno
1 tomate pequeño
1 cebolla
5 limones

Enteros los caracoles se dejan una hora en jugo de tres limones, enseguida se ponen a escurrir en una tabla, se cortan en tiritas finas, se le agrega el jugo de los limones, igualmente la cebolla, el chile y el tomate picado, se sigue condimentando con pimienta, sal, unas gotas de salsa inglesa y una cucharada de mayonesa.

DULCE DE COCO Y PIÑA

Ingredientes:
1 piña
1 coco
3 libras de azúcar
½ botella de leche de vaca
1 rajita de canela

Se pica la piña finamente, se ralla el coco, se mezclan, se le agrega el azúcar y se pone a hervir. Cuando empieza a hervir se le agrega leche, se cocina hasta que se espese y se bate hasta que se pone duro, entonces se extiende en una mesa y se corta en cuadritos.

PASTEL DE GALLINA

MASA:
4 libras de harina
1 libra y ¼ tazas de azúcar
11/2 libra de manteca vegetal
4 cucharaditas de sal
4 cucharaditas de polvo de hornear
12 huevos

Se cierne la harina, el polvo de hornear, sal y azúcar. Se agrega la manteca a la harina. Se baten bien los 12 huevos y se agrega a la harina y manteca. Se amasa bien, hasta que la masa esté suave.

RELLENO DE PASTEL:
2 gallinas o 3 pollos, cortados en pedazos
1 libra o una lata de habichuelas
1 libra de patastillo, cortado en cuadros
1 libra de repollo en pedazos
1 libra de cebollitas cocidas
½ libra de pasas
½ libra de aceitunas
2 latas grandes de tomate entero
1 libra de papas partidas en cuadros
6 huevos duros
2 plátanos maduros, en cuadritos y fritos
1 lata pequeña de pimiento morrón, en tiras
1botecito de alcaparras
3 libras de cerdo(costilla con falda)
chile dulce, ajo y cebolla
azúcar, vinagre y sal al gusto
1 lata de garbanzos
3 litros de caldo de carne pollo
vino, si quiere, al gusto

Se refríen los pedazos de gallina y costillitas de cerdo con cebolla, chile, ajo. Se echan dos lata de tomate entero y el caldo de carne. Se echan las verduras, menos las que se cocinan aparte, y se cocinan cuando estén blandas, pero no deshaciéndose (las verduras que se ablandan pronto deberán echarse por ultimo)

Se fríen los cuadritos de plátanos. Las cebollitas y los huevos duros se han cocinado por separado. Se forra con masa el fondo y los lados de dos latas grandes (más o menos de 11x

18 pulgadas, con 3 o 4 pulgadas de profundidad) se colocan la mitad de los pedazos de pollo o gallina en la masa cruda, luego se va colocando una capa de plátano, huevos duros en rodajas, aceitunas, alcaparras, cebollitas, cocidas, pasas, garbanzos, pimiento morrón, costillas de cerdo, calculando dejar la mitad para el segundo para el segundo pastel. Se cubre el relleno con caldo de carne. Se cubre todo con una capa de masa y se sella con un adorno de trenza de masa. Se pone al horno a 350° y se hornea hasta que quede dorado.

Estas cantidades son para dos pasteles grandes.

Se pueden hacer estos pasteles unos días antes y congelarlos. El día en que se van a servir, se sacan unas dos o tres horas antes de calentarlos al horno, para asegurarse que el centro de l pastel no quede frío.

ROMPOPO

Ingredientes:
4 huevos
2 tazas de leche condensada
2 tazas de azúcar
½ botella de ron
2 tazas de agua
1 cucharada de maicena
canela al gusto

Se baten bien las yemas. Se le agrega el azúcar poco a poco, batiendo, se deshace la maicena en una de las tazas de agua. Se echa la leche condensada al azúcar y huevos, canela al gusto. También se le agrega el agua con la maicena y la otra taza de agua. Se pone todo al fuego a cocinar hasta que este espeso. Se retira del fuego y se le agrega el ron. De esto salen dos botellas.

QUESO DE CABEZA DE CERDO

Ingredientes:
1 vaso de vino
1 limón
1 cabeza de cerdo
2 cebollas, tomillo, laurel y toda especia
1 pedazo de jamón (sise desea)
2 patas de cerdo

Se pone todo a hervir con sal y una rebanada de limón. Después de hervir lo menos cuatro horas, hasta que está deshaciendo, se saca del caldo y se quitan todos los huesos se pica y el caldo se cuela

.

Se refríen dos cebollas grandes bien picadas, chile y toda especia, esto se une al caldo, allí se agrega la cabeza de cerdo y se deja hervir de 10 a 15 minutos. Se quita del fuego y se le agrega el vino. De esta mezcla se vierte un poco en un molde y encima se ponen rebanadas de pimiento morrón, huevo duro, alcaparras, aceitunas, chicharos, y así se alterna para que luzca bien decorado. Se mete a la refrigeradora para que endurezca. Si el caldo es poco se le puede agregar un poquito de agua.

Para cocinar la cabeza de cerdo se le corta el hocico y se le sacan los dientes, sse le limpian bien las orejas y se le sacan los ojos. Después se pone a cocinar como se explica arriba.

DEPARTAMENTO DE ISLAS DE LA BAHIA

PAN DE JUAN

.
Ingredientes:
2 libras de harina
3 cucharadas de polvo de hornear
½ de azúcar
¾ taza de manteca vegetal(no de cerdo)
1 taza de leche de coco

Cernir la harina, azúcar, soda, a esto se le pone la manteca bien mezclada y después la leche de coco. Se amasa y mira si hace falta leche, y en la amasada le va poniendo ésta con los dedos, para ablandar la masas. Se hace como un chorizo largo un poco grueso y con un cuchillo va cortando pedazos de tamaño de pulgada y media de ancho.

Se mete al horno a la temperatura de 350° grados, por 15 a 20 minutos.

PAN DE MAÍZ

Ingredientes:
3 tazas de maíz amarillo molido
2 tazas de azúcar
1 taza de harina
1 cucharadita de soda
3 tazas de leche de coco
2 cucharaditas de vainilla
2 cucharaditas de margarina
1 huevo batido,

Cernir juntos los ingredientes secos, maíz, soda, azúcar, harina. Mezclar la vainilla a la leche de coco y también un huevo, si quiere. Todo esto revuelto se pone en un molde de hornear del tamaño de 12 pulgadas de largo por 8 de ancho y pulgada y media de alto, este molde se engrasa con margarina partida en pedacitos sobre toda la pasta. Al horno a 350 grados.
Nota: para sacar la leche del coco, se ralla éste y poco a poco se le va echando agua y exprimiendo, hasta sacar las 3 tazas de leche.

DEPARTAMENTO DE CORTES

FLAN DE COCO

Ingredientes:
1 lata de 14 onzas de leche condensada nestlé
¼ botella de leche de vaca, pura
4 huevos
1 cucharadita de vainilla
2 cucharadas de maicena
agua de coco
1 coco pelado rallado por la parte fina del rallador

Engrase un pirex y cúbralo de caramelo, luego bata las claras de huevo a punto de nieve; agréguele las yemas y la leche nestlé junto con la leche de vaca, complementándolo con agua. Añade una cucharada de vainilla, el coco rallado y dos cucharadas llenas de maicena disueltas en el agua de coco. Vacíelos en el molde previamente acaramelado y póngalo al horno a fuego mediano parejo por espacio de una hora más o menos. Enfríelo en el refrigerador. Es preferible hacerlo un día antes. Horno a 350 grados.

ENSALADA DE ALMEJAS

Ingredientes:
5 libras de almejas, sin pelar o bien 1 libra ya peladas
1 chile dulce grande
pimienta al gusto
1 cucharadita de salsa de tomate
1 bote de alcaparras
2 cebollas blancas
2 tomates
¼ cucharada de salsa de tabasco picante.

Póngase al fuego las almejas con agua, para que se abran y poder extraer la carne de ellas. Se le quitan los puntitos negros que tienen. Lávelas bien y chóquelas en una bolsita, las mete en el refrigerador lo menos un día. Al siguiente día se ponen a descongelar, luego se pasan por agua caliente y se ponen a escurrir.

Píquese bien fino el chile, la cebolla y los tomates, luego agréguese el jugo de limón, sal, la salsa de tomate, le pone 6 gotas de aceite de oliva. viértase esta salsa de almejas y revuélvalas bien, agréguele la cuarta cucharadita de salsa picante si lo desea. También puede servirse con otra clase de salsa.

CARNE DE CERDO AL GUISO

Ingredientes
2 libras de carne de cerdo de espinazo con todo y lomo
4 dientes de ajo
1 chile dulce
pimienta y comino al gusto
1 manojito de culantro de castilla
1 cebolla
½ libra de maíz
sal.

Se muele el maíz en un molino y se pasa la harina por un colador de alambre lávese la carne y cortada en trocitos póngase a freír con una cucharada de manteca, los ajos, achiote, sal, cebolla, pimienta, muévala y déjese diez minutos a que se fría bien, luego póngale un culantro y el agua para que se cocine. Cuando la carne está bien suave eche la harina de maíz, agréguele una taza de agua para que no se pegue y dejarlo cocinar bien. Los trocitos de carne deben de quedar envueltos en el guiso. Sírvase caliente.

Para completar este plato use unos plátanos: se ponen con toda la cáscara a suasarse en la llama de la hornilla improvisada, cuando estén suasadas se les quita la cáscara y se paran en la orilla de la hornilla, para que se cocinen y queden bien doraditos.

CHICHARRONES

Las lonjas de cerdo se cortan en cuadros y a lo gordo se le hacen cuadritos pequeños, sin cortar los pellejos. En un traste se pone un poco de manteca de cerdo, y cuando está hirviendo, se echan los pellejos y se están moviendo para que suelten su propia manteca. Al estar de un dorado parejo, se prueba un pedazo de gordo con una cuchara, y si la cuchara no se hunde es que no están y se sacan. Los rocía con agua y sal para que revienten.

CHORIZOS CHOLOMEÑOS

Carne de cerdo, sin pellejos bien molida y picada, pimienta con cominos, vinagre, sal y achiote. Todo esto bien deshecho se combina con la carne de cerdo revolviéndolo con las manos. Las tripas se lavan por el revés y derecho con bastante vinagre y agua, después se

soplan y se ponen al sol. Ya secas se llenan y se amarran al tamaño que usted quiera los chorizos.

MORONGA O MORCILLA

La sangre de cerdo se deshace con las manos; ajos, cebollas, orégano, pimienta, chile dulce hierba buena, albahacas, culantro y sal. Todo esto se muele y se revuelve con la sangre. Se arreglan las bolsas de tripas igual que las de chorizo, se lavan bien con agua y vinagre después se soplan y se pone al sol para que se sequen. Estas tripas se llenan de la sangre preparada y se amarran en pedazos grandes. Con una aguja se pinchan y se ponen a hervir en agua y sal, no mucho tiempo.

PIERNA DE VENADO

1 pierna de venado. Se lava y se le quita el pellejo.

Con un cuchillo se va agujereando para rellenar. Se le pone sal y tres cucharadas de salitre, se frota bien para que penetre. Se le agrega tres cucharadas de mostaza. Se corta jamón, chorizos y tocino, se rellenan los agujeros con todo lo anterior y le agrega mantequilla amarilla. Con todo esto, se pone la pierna en un traste grande para que se pase por tres días, cada día se mueve de un lado a otro. Al tercer día, en un traste grande se fríe suficiente cebolla, dos ajos machacados, apio y pone la pierna a que se dore. Cuando ya esta dorada, se le echa una botella de coca cola con un poquito de azúcar y se pone en el horno.

MAZAPÁN RELLENO

El mazapán en crudo se corta por mitad a lo largo y quita el corazón, puede quitar un poco de comida, para rellenar después. Se hace un sofrito de cerdo picado y molido, con tomate pelado y chile dulce, sal y pimienta y si quiere un poquito de achiote, cuadritos de papas cocidas que se ponen que se ponen cuando ya esta cocido el cerdo, en lugar de las papas puede poner arroz cocido, unas alcaparras, aceitunas rellenas, esto queda al gusto.

Con el relleno preparado se llenan las mitades del mazapán y encima pan tostado molido, o galleta. Unte de margarina el mazapán por encima y acomode las mitades en el traste para el horno, también puede untar el traste, con margarina. Con un tenedor pruebe a ver si el mazapán ya está cocido.

PASTELITOS DE CARNE

Ingredientes:
1 libra de carne de cerdo
1 cebolla grande
5 dientes de ajo
1 chile dulce
2 tomates grandes
sal, pimienta, cominos, achiote

plátanos bien maduros
4 mazos de habichuelas tiernas
3 papas grandes
aceitunas
1 copa de vino dulce
vinagre bueno a su gusto
1 ½ libras de manteca de cerdo
Se arregla la carne si es picada o molida, como chorizo con el vinagre, se pone a freír con bastante manteca, achiote, tomates, la cebolla bien picada el ajo bien deshecho.
Aparte, cuando la carne ya está cocida, se fríen las papas en trocitos menudos y se echan a la carne con todo y manteca. Después se pican las habichuelas y las cebollas, se fríen juntas, cuando están tiernas se le echan a la carne con todo y manteca. Después se pican las habichuelas y las cebollas, se fríen juntas, cuando están tiernas se le echan a la carne con todo y manteca. Ahora frían en trocitos los plátanos, cuando están doraditos se les echan a la carne con la manteca, se le pone el vino aceitunas, la carne debe quedar bien gustosa y con mucho manteca. Cuando todo esta bien cocido, verduras y carne, se baja la olla y se le saca la manteca en un traste.

LA MASA

Ingredientes.
4 tazas de harina
3 huevos
1 taza de leche
1 taza de azúcar
½ cucharadita de sal.

Se pone la harina en un traste grande o paila. Se le hace un hueco, se le echan los huevos, sal, azúcar, leche, polvo de hornear 2 cucharaditas y la manteca fría, se revuelve todo, hasta formar una masa un poco dura. Se amasa bien , se prueba para que no quede simple, agregando lo que le falta. Ya bien amasada, se corta en varia partes, después se pone harina en una tabla de amasar y se estira con el rodillo o una botella, se deja de grueso medio centímetro o menos.

Con un vaso pequeño se cortan las rueditas y se van poniendo aparte hasta cortada la masa. Aparte se pone un plato con dos huevos medio batidos, en otro plato azúcar suficiente. Ponga en la tabla con harina una ruedita de masa, rellénela con carne y las verduras, coja otra ruedita de masa con el dedo pulgar y el del centro únteles de huevo y después azúcar, apretando del centro para ahuecarla, tape con esta la otra ruedita que tiene carne y únalas de las orillas con un tenedor, quedando así las cenefas de los pastelitos. Hágalos todos así.

Se ponen al horno a 350° grados, por unos 40 minutos. Cuando ya están, se van colocando en una mesa plana y se seca para que se enfríen , no los abrigue, si los quiere guardar póngalos en un lugar fresco, pues con la carne se arruinan. Al estar fríos se pueden guardar en la parte baja de la refrigeradora, si es para varios días.

Puede calentarlos cada vez que quiera servirlos. Son muy sabrosos.

IGUANA

Si esta viva átela de un machetazo en la cabeza. Haga una hoguera y quémela hasta que el cuero empiece a levantarse en ampollas, vaya pelándola. Sáquele las tripas, lávela con naranja agria o limón y bicarbonato de soda, hasta que este bien limpia. Machaque ajos, ponga cominos, pimienta sal vinagre del bueno, deje la carne en reposo un rato. Pique cebolla, chile tomate, fría todo con la carne, échele agua y déjela cocer ,póngale un poco de salsa de tomate o pasta de tomate. Si la iguana tiene huevos , estos se le han sacado y se han lavado con limón y puestos en agua. Cuando la carne esta guisada y con bastante jugo, se echan los huevos en la olla con carne. Ralle coco y le echa un poco de agua caliente para que suelte la leche, échela en la carne con un puñado de coco. Déjelo cocinar un poco y después ralle pan semita de unos dos días o sea dura, échela como cuajo de carne.

TORTILLAS PELLIZCADAS

Las tortillas mejor si son de la mañana. Pellízquelas y fríalas en manteca hasta que estén doraditas, póngalas en un plato, póngale salsa de tomate, que se ha hecho con cebolla picada y chile dulce o picante, después queso rallado encima y sírvalas.

BOLAS DE COCO

Ingredientes.
2 tazas de harina cernida
¼ de taza de azúcar
1 taza de margarina (2 barritas)
1 ½ tazas de coco rallado (una bolsa no fresco se compra en el super)
1 cucharadita de vainilla.

Preparación.

Ablandar el azúcar con la mantequilla, agregar la harina, después el coco rallado, por ultimo la vainilla. Amasar hasta que forme una pasta un poco dura, haga bolitas pequeñitas, colóquelas en la cazuela . póngala en el freezer 15 minutos. Caliente al horno a 350° y ya caliente ponga la cazuela hasta que clareen ligeramente. Al estar dorados y un poco frías revuélquelas en azúcar fina pulverizada.

PUPUSAS DE CHICHARRÓN

(Con encurtido de cebolla y chile picante)

Ingredientes.
Encurtido de cebolla y chile picante
Masa de maíz
Chicharrón

Muela el chicharrón con la cebolla y chile picante. Aparte haga las tortillas de masa de maíz, si no puede hacerlas en la mano estírelas en un trapo en la tabla, córtelas en un vaso grande. Ponga en una rodaja de masa la pasta de chicharrón molido y cúbrala con otra rodaja, cocínelas en el comal caliente por un lado y por otro, hasta que este la tortilla.

SOPA DE APIO, PAPA Y CEBOLLA

Pele las papas y córtelas en rodajas, también la cebolla, esta preferiblemente blanca y grande, corte el apio, en un poco de agua, no mucho, cocínelos todos juntos. Agregue dos cubitos de pollo o una cucharada de sopa de cebolla lipton. Cuando estén blandas las papas y demás, póngale un trocito de margarina y dos tazas de leche, déjela espesar un poco y lista.

CAICA DE MAÍZ O AREPA

Se puede hacer de pinol(maíz tostado y molido fino) y también de harina de maíz, (tortilla) o las dos.

Ingredientes,
½ libra de pinol
2 tazas de harina de maíz
½ cucharadita de canela
½ taza de queso capa roja o
media taza de cuajada.
½ taza de crema
½ cucharadita de pimienta gorda
2 huevos

½ de dulce de rapadura rallado
½ cucharadita de clavos molidos
½ taza de azúcar
½ cucharadita de bicarbonato de soda

se revuelve todo a formar una masa blanda. Caliente el horno a 350° f, cuando este caliente ponga dentro de la cazuela, antes póngale encima pedacitos o trocitos de dulce. Cuando dore se saca, se despega y se saca volteándola en una mesa o tabla. Ya fría se corta en trocitos o cuadritos. Queda como quesadilla.

BUDÍN DE PLATANO

Se cogen dos plátanos más maduros que camuleanes, se cocinan en pedazos con todo y cáscara ya cocidos se majan se les pone media taza de crema, media taza de azúcar, una cucharadita de vainilla, un huevo, se revuelve todo bien , después en una cazuela untada de margarina o manteca se cocina, después se baten dos claras de huevo con media taza de azúcar a punto de merengue , con el que se cubre el plátano y cocido se vuelve a meter al horno sin dejar que se dore. Ya frío se sirve.

FRITAS DE CARACOL

1 libra de caracol
½ cebolla grande
½ chile verde grande
2 huevos
2 cucharaditas de polvo para hornear
¼ de leche y ¼ de harina
sal y pimienta al gusto
si se desea un pedacito de chile picante.

Se muele el caracol juntamente con la cebolla y el chile verde. Se le añade los otros ingredientes revolviéndolo bien . se fríen las fritas con cucharaditas bien llenas en manteca o en aceite caliente, aproximadamente una cucharada de manteca o dos de aceite.

PUDÍN DE CAMOTE

Ingredientes.

2 Tazas de camote rallado crudo
2 huevos
Azùcar

Margarina
Limòn
Canela
Clavos molidos ,jengibre, sal.

Dos tazas de camote rallado crudo, dos huevos batidos hasta que estèn cremosos, se le añade poco a poco y batiendo bien una taza de azùcar, una taza de leche, una taza de margarina derretida, media cucharadita de càscara de limòn rallado o jugo de limòn o media cucharadita de canela, cualquiera de las tres, una cuarta cucharadita de clavos molidos, una cuarta cucharadita de jengibre molido y media cucharadita de sal.
Se pone la mezcla en un trasto engrasado y se pone al horno moderado o sea a 350 grados y se cocina durante media hora, se saca del horno para revolverlo bien y se vuelve a poner al horno durante unos quince minutos más.

PESCADO GUISADO CON PLATANO CAMULEAN

1 Libra de pescado
1 cebolla grande
1 chile verde grande
2 plátanos camulianos
2 tomates grandes
2 cucharitas bien llenas de harina
11/2 tazas de agua caliente
sal y pimienta al gusto si desea un poco de chile picante.

Rinde para dos personas.

Para este plato es preferible el pescado róbalo, pargo negro o colorado, cortado en filetes. Estos se sofríen por los dos lados, en aceite o manteca. Después se sacan del sartén y se dejan a un lado. En el mismo sartén y en la misma grasa se le añade harina dorándola bien, se agrega tomates en pedazos, cebolla, chile verde, todo cortado en pedazos los cuales se sofríen a fuego lento durante unos quince minutos. Se le agrega agua caliente, sal y pimienta al gusto, cocinándolos unos quince minutos más. Esta es una salsa que se puede pasar por el pazcan o usarla como esta, E n esta misma salsa se pone el pescado sofrito y encima plátanos camulianos cortados por la mitad o en rodajas gruesas, todo se pone encima del pescado. Se tapa se tapa el sartén y se cocina a fuego lento bañando el pescado y el plátano con la salsa durante unos 45 minutos o hasta que este cocinado el pescado y el plátano, cuidando de no permitir que se consuma la salsa, porque este plato es muy sabroso comiéndolo con tortillas.

MOLDE HIGADO

1 libra de higado
1 libra de carne molida
3 cucharadas de aceite o de margarina
½ taza de cebolla picada
¼ taza de apio cortado en cubitos
2 tazas de perejil picado
1 cucharada de harina
sal y pimienta al gusto
4 cucharadas de chile verde bien picado
1 ½ de zanahoria picada
1 cucharada de hojas de apio picadas
2 huevos.

Corte el hígado en rebanadas. Caliente el aceite y sofríe el hígado en él .saque el hìgado y lo muele o si no lo pica bien fino. En el mismo sartén que sofrío el hígado, sofríe la carne, la cebolla el apio y el chile verde, hasta que la cebolla se dore, durante unos tres minutos quizá. Se añade un poco más de aceite si es necesario. Ahora remueva todos los ingredientes mezclándolos bien con el hígado. Ponga la mezcla en una cacerola bien engrasada con su tapadera y hornéelo durante 30 minutos a una temperatura de 375 grados. Le quita la tapadera y permite que siga horneando durante unos 15 minutos más o hasta que vea que esta dorado por encima.

PAPAS DORADAS

Se lavan bien, papas grandes. Se cortan a la mitad y se les saca una parte dejandolas con media pulgada cubriendo siempre la cáscara. Se unta la cáscara con aceite o manteca y se ponen en un horno caliente, hasta que estén doradas y tostadas. Se sirven rociadas con sal y pimienta al gusto y con mantequilla o también simples.

TORTITAS DE CARNE MOLIDA

1 libra de carne de res molida
½ libra de cerdo molida
½ de cebolla grande, picada
½ chile grande bien picado
2 ajos bien picados
sal y pimienta al gusto
cominos, orégano si se desea
1 huevo
¼ taza de leche
pan rallado suficiente para que amarre aproximadamente ¼ de taza. Todos los ingredientes se ponen en un recipiente y se amasan bien con los dedos a que quede bien revuelto. Se forman las tortitas, se sofríen en poca manteca o aceite por los lados, se le pone una taza de agua caliente y se tapa la olla dejando que se cocine a fuego lento durante una hora y durante esta hora se bañan las tortitas con salsa . si la salsa se consume un poco, entonces se le pone un poquito más de agua cada vez que se bañan las tortitas y al final se le agrega una cucharadita de harina para espesar la salsa y manteniendo tapado y caliente hasta la hora de servir.

ARROZ EN LECHE DE COCO

Se ralla un coco grande, se le agrega 1 ½ taza de agua caliente, se deja en reposo unos minutos para que suelte la leche se exprime bien en un pazcon o con la palma de las manos, para que rinda 2 ½ tazas de leche. Se pone al fuego y cuando levanta el hervor se le añade una taza de arroz lavado con sal al gusto y se cocina de la misma manera que se cocina el arroz blanco o sea dejando cocinar a fuego un poco caliente y destapada la olla hasta que se haya consumido la leche. Enseguida se revuelve cuidadosamente con un tenedor y se tapa, poniendo a fuego lento hasta que se haya cocinado el arroz.

ENCHILADAS

1 libra de masa
½ libra de tajo(res)
1 libra de carne de cerdo tajo
1 lata mediana de chicharos
2 latas de salsina
4 huevos

3 cucharadas de aceite
polvo de hornear. Una punta de cuchillo
queso rallado. Que sea seco, una cucharada sopera.

Se le agrega al la masa una cucharada de queso seco rallado y unas tres de aceite derretido y la punta de un cuchillo con royal, sal al gusto se revuelve bien todo estoy después se estira la masa en un papel encerado, hasta que este delgadita, se cortan las tortillas con una lata según el tamaño que usted quiera o pueda cortar con la lata de salsina o de chicharos, se pone bastante aceite a calentar y cuando ya esta caliente echa las tortillas a que doren por un lado y le da vuelta al otro para que queden bien tostadas, las saca y las pone en un pazcón a escurrir.

Las carnes las cocina como para sopa y después las pica o muele, les añade los chicharos, la salsa y las sazona con salsa negra, sal al gusto y para que no quede tan seca la carne le añade un poco de caldo del que cocino la carne.

Los huevos se cocinan a que queden duros, se ralla queso seco para ponerles encima. Pone una cucharadita de carne ya preparada sobre la tortilla y después el queso rallado y tambien el huevo rallado, si quiere puede ponerle ramitas de perejil encima para adornarlas

DULCE DE REMOLACHA

Una vez lavadas las remolachas, se raspan con un cuchillo o se rallan con un rallador, hace la miel con dulce de rapadura o con azúcar , pone la remolacha ya rallada y se deja al fuego una hora sin bajarlo y moviendo, hasta que se baje del fuego.

DULCE DE MANGO VERDE O CAMULEAN

Se lava el mango, se pela y se corta en tajadas, se pone a fuego, con canela, hojitas de higo, azúcar o dulce de rapadura, lo deja en el fuego 2 horas. Todo esto se le echa según la cantidad de mangos que quiera, hasta dejarlo al gusto.

MACHETEADAS

Elaborar la masa como para hacer tortillas de harina, haga tambíen las tortillas y encima con un cuchillo les hace tres o cuatro rajaduras por en medio, luego cuidadosamente las levanta y las pone en una freidera con manteca bien caliente, se dejan por unos minutos hasta que queden doraditas por ambos lados. Puede comerlas solas o con café, con mantequilla o miel de abeja.

CHILATE

1 libra de maíz crudo, se dora sobre un comal o cazueleja, ya dorado lo remoja en un poquito de agua, se muele en piedra de molino. Cuando esta molido, se le echa agua y se cuela en una manta fina, se bota lo que queda en la manta, se pone al fuego el chilate moviendolo, se le echa seis pimientas gordas enteras. Procure que no le quede muy ralo ni muy espeso. (si gusta puede echarle azafran)

CHORIZOS SENCILLOS

2 libras de carne de cerdo molida y sin pellejos. En una taza pone vinagre, hasta la mitad, deshace un pedacito de achiote y le agrega sal y pimienta. Esto se lo mezcla a la carne.

Las bolsas de las tripas cerdo se lavan por dentro por fuera, con naranja agria o limón, después con bastante agua, se soplan y se ponen a secar al sol, cuando están secas, se llenan de carne y se amarran los chorizos al tamaño que usted quiera.

MORONGA (MORCILLA)

A la sangre fresca de cerdo se le echa sal, pimienta y hojas de hierbabuena lavadas y molidas. Las bolsas de las tripas se arreglan igual que en los chorizos (ver la receta del chorizo) estas bolsas se llenan y se amarran en tamaño un poco grande, se pinchan con una aguja. Se ponen al fuego al fuego en agua con sal, no por mucho tiempo, pues recuerde que es sangre y esta cocina mas rapído que cualquier carne.´

TORTA DE ELOTE

5 elotes sazones rallados
4 onzas de queso crema
4 onzas de margarina
½ taza de azúcar (al gusto)
1 cucharadita de sal
2 huevos

leche

El elote se ralla, luego se pasa por un pazcón o un mazo de madera. Después se le echa el resto de los ingredientes y se mete al horno a 300 gr. Por media orean un traste engrasado.

ATOL DE ELOTE

2 manos de elotes tiernos
2 botellas de leche
1 libra de azúcar
poca sal.

Se limpia el maíz ya desgranado. Se muele en el molino, luego la masa se mezcla con la leche, se cuela con un colador de tela fina. Ya colado se pone al fuego medio se le agrega sal y azúcar, se mueve constantemente a modo de que no se pegue hasta que ya esta hirviendo se sirve caliente o frío.

TORRTA DE YUCA

1 huevo
1 yuca
2 cucharadas de queso
2 onzas de mantequilla
azúcar al gusto
sal al gusto.

Se cuece la yuca y se cuela en un pazcón de hoyo grande, se le añade un huevo y el queso deshecho, sal y azúcar al gusto y la mantequilla. Se mezcla bien todo y se fríe en tortas. se pone en un traste untado de margarina y rociado de harina lo pone al horno a que se dore.

CUAJADA

5 botellas de leche de vaca pura
½ pastilla de cuajo
sal al gusto

Primero se deshace la media pastilla en poquito de agua tibia, después s le combina a la leche. Se deja reposar a que cuaje. Cuando se mira que esta cuajada, se quiebra, o mejor dicho se mueve con una cuchara, se deja otra vez a que repose , se va juntando poco a poco

Al estar dura se exprime para que salga el suero, se le combina la sal. Hace las bolitas individuales o puede hacer una grande.

SOPA DE CARACOL EXQUISITA

Se rallan dos cocos, se les echa un poquito de agua caliente hirviendo y se tapa.

Se pican zanahorias, habichuelas, pataste, plátano camuleano, jilotillos, bastante apio (1 tallo) hoja y tallo, ½ libra de cebollas blancas bien picadas. Todo esto se sofríe con una barra de mantequilla margarina, se le agrega sal y pimienta, un sobre de sopa maggy de pollo con fideos y se le agrega agua a que cubra toda la verdura, pone culantro de castilla, culantro de pata y perejil, se cocina hasta que la verdura este suave, agrega un poquito de salsa perrins, le pone la leche de coco ya colado 1 y ¼ botellas de leche, se mueve bien para que no se corte, póngale achiote para el color. Los caracolease le agregan unos diez minutos antes antes de servir, lo menos una libra, machacados y partidos, que hiervan 10 minutos.

GUMBO DE YAGUAZO
(Pato silvestre)

2 patos
2 libras de ocro
2 libras de tomates
1 libra de cebolla
5 elotes rallados
1 barra de mantequilla
apio picado,
sal pimienta y salsa perrins, si se tiene.

Se ponen los patos a cocinar. Se desmenuzan y se dejan en el agua que se cocinaron. Se sofríe el ocro en pedacitos hasta dorarse, se le pone al pato desmenuzado. Lo mismo se hace con el tomate pelado y la cebolla, se sofríe, se le agrega al pato. se le pone el elote rallado, la mantequilla. Etc…, al gusto.

Se deja hervir todo por espacio de una hora, en buen fuego.

CARACOLES FRITOS

(Especiales para boca)

Los caracoles se machacan a dejarlos bien delgados. Bate huevo, primero un poco de clara, después echa la yema, le agrega sal y pimienta. Corta pedazos pequeños de caracol como cuadritos los envuelve en el huevo batido y después los pasa por pan tostado molido o galletas. Se fríen a fuego no muy alto. Procure que todos queden del mismo dorado. Puede adornarlos con tajadas de limón.

JALEA DE GUAYABA

8 onzas de jugo de guayaba
7 tazas de azúcar
¾ de jugo de limón.

De aproximadamente 3 libras de guayaba se sacaran 8 tazas de jugo, se cortan en trocitos, se cubren de agua y se ponen a hervir . Cuando ya están deshechas se majan y se cuelan en un trapo. Los tres ingredientes antes mencionados se ponen a hervir en caldero grande, al empezar a hervir, sube. No lo revuelva. Solamente saque del fuego al caldero, para que no rebase.

Al agarrar un hervor espeso, ponga un poquito en un plato y podrá ver si endura. Tenga listos sus botes limpios y secos para envasar la jalea. No espere que enfríe, así caliente viértala en los botes.

CHICHARRONES

Para hacer chicharrones es mejor en un perol, pero si no tiene, puede hacerlos en cualquier traste.

Se parten los pellejos de cerdo en cuadros medianos y al gordo de estos cuadros, le hace cuadritos pequeños, pero sin cortar el pellejo. Pone en el traste un poco de manteca de cerdo, preferible. Cuando usted mire que están un poco dorados, se rocían con agua y sal para que revienten. Lo mueve constantemente, para que echen su propia manteca . los deja cocinando y moviéndolos por unos quince minutos más.

TAPADO DE PESCADO SECO

Para 2 libras de pescado seco y 2 libras de carne de res salada
4 tazas de leche de coco (compre 2 cocos)
8 guineos verdes
4 plátanos maduros grandes
1 libra de yuca
Las dos carnes bien lavadas. Procure que el pescado no lleve mucha espina.

Primero se pone a cocinar la carne de res salada, partida en pedazos y con mucho agua. Al estar la carne un poco blanda, se echa la yuca, puede poner un poco más de agua, si lo mira muy seco, espere diez minutos, entonces eche los guineos y los plátanos, todo esto por su puesto pelados y partidos, seguidamente echa la leche de coco y por ultimo el pescado seco, cortado en tiritas, se deja en el fuego por espacio de media hora más, siempre con la olla tapada. El jugo que le queda es muy sabroso.

SOPA DE JUTES DE QUEBRADA

Se despuntan los jutes, quitándoles medio centímetro de la punta, con un machete. Se dejan en agua con sal por un rato, después se enjuagan y se ponen a hervir en agua con sal. En el agua que se están hirviendo los jutes echa tomate, chile dulce, cebollas, dos o tres hojas de culantro partido en pedacitos y agrega pimienta.

En las mismas quebradas que se encuentran los jutes, hay también una planta llamada juniapa, que se le echa a esta sopa. De esta planta se alimentan los jutes cuando usted los compra le venden esta planta.

Se calcula que la sopa no quede muy rala, le echa aiguaste con verduras en pequeños pedazos. En el lugar de aiguaste, puede hacerlo con la leche de un coco rallado o molido. Lo cuela y se lo echa a la sopa.

PAN DE COCO DE TRAVESIA

5 libras de harina de pan
2 sobres de levadura seca
sal (2 cucharaditas de las de medir)
1 cucharadita de azúcar
1 taza de agua tibia
leche de tres cocos(para sacar la leche se muelen y se cuela la carne)
2cucharaditas de sal.

En un taza de agua tibia se disuelven 2 sobrecitos de levadura con una cucharadita de azúcar y se añade una cucharadita de harina y se mezclan bien. Cuando ha subido la levadura, se añade la leche sacada de los cocos y el resto de la harina con 2 cucharaditas de sal, amásela bien hasta que quede como elástico la masa, si se siente que la masa queda un

poquito dura se puede usar un poco de agua de los cocos para suavizarla. En un traste grande, bien engrasado se pone la masa, dar vuelta a la masa para quede completamente bien engrasada. Se tapa con una manta y se pone en un lugar caliente para que suba. Dejarlo subir más del doble, entonces amasarla otro poco y formar los pancitos; poniéndolos en cazuelejas engrasadas para dejar subir otro poco antes de hornear. Hornear a 375 grados por 30 minutos o hasta que estén dorados.

AIGUSTE

Semillas de ayote tostadas y molidas, se les pone agua y se cuela en un pazcón fino, desde luego procurando que salga todo lo de la semilla. Esto se llama AIGUSTE y es muy bueno para el recado.

ATOL DE MAICENA

Para una taza de leche, 1 cucharadita de maicena disuelta en un poquito de leche, calienta la leche con una rajita de canela, la baja y va poniendo la maicena disuelta poco a poco. Con una cuchara lo mueve hasta que usted mire que esta espeso. Es mejor poner azúcar cuando esta hirviendo la leche si no lo quiere muy espeso se le pone otro poquito de leche caliente

ACELGAS

Se cocinan en muy poco agua con sal, se escurren bien y las parte en pedazos pequeños, revuélvalas en margarina y un poquito de pimienta, poniéndolas al fuego un momento.

EN TORTA;

Ya cocidas y picadas, las mezcla con huevos batidos, sal y pimienta, en una freidera no muy extendida pone gras de la que usted tenga, echa las acelgas con el huevo, deja que se dore un poco y con una tapadera tapa la freidera y le da vuelta suavemente, la vuelve a la freidera para que se dore. De la misma manera la saca y la pone en un plato redondo. Es muy buena para acompañar carnes con salsa.

TORTAS DEARROZ CON LECHE

Se cocina una taza de arroz como la receta de ¨ arroz con leche ¨ sólo que lo deja bastante seco. Le echa un huevo batido, una cucharada de mantequilla o margarina, un poquito de azúcar, ya todo revuelto, se fríen por cucharadas en manteca caliente, no deje que se doren demasiado, puede servirla con carne. Con miel, es un postre.

ARROZ CON POLLO 3 EN 1

Para un pollo tres libras de arroz.

En una freidera honda pone manteca o aceite. Parte un tomate sin cáscara, un chile dulce grande, una cebolla mediana, todo en pedazos y se sofríe, eche el pollo partido y sofríe, pone sal y pimienta, mientras esto se hace se esta hirviendo caldo o agua. Junta el arroz al pollo y lo sofríe un ratito, le echa el caldo o agua hirviendo. En una tacita deshace un poquito de achiote con agua y lo mezcla, le dará un bonito color, agregue media barra de margarina. Lo tapa sin mover, a fuego fuerte, después de 10 minutos le baja el fuego a mas suave .Si consume mucho, le echa más caldo o agua. Cuando ya esta suave se destapa y mueve.

El mismo pollo, tapado a fuego suave y sin margarina, es ¨ pollo sudado ¨

El mismo pollo, solo que con caldo o agua y la margarina a que forme la salsa. Se revuelve con una libra de espaguetis hervidos

ARROZ CON PASAS

Dos cucharadas grandes de mantequilla o margarina, sofríe dos tazas de arroz, agrega 4y1/4 tazas de agua caliente, le mezcla un sobre maggy de res y fideos, una cajita de pasas y nueces picadas, si no tiene nueces, entonces ponga dos cajitas de pasas.

Antes de echar las pasas al arroz, se remojan en agua caliente. Usted quedara encantada de este arroz.

ARROZ BLANCO (Chino)

Para una taza de arroz seco, una y cuarta tazas de agua hirviendo con sal al gusto.
Se echa el arroz y se tapa, se cocina a fuego un poco fuerte por 10 minutos, después se baja. Le da una movida, cuando reviente, esta listo.

ARROZ RELLENO SENCILLO

Una libra de arroz, como el que se hace a diario, ya cocinado. Un pollo mediano sancochado con tomates, chile dulce y unas ramitas de perejil, por otro lado, hierve verduras ; zanahorias, habichuelas patastes, repollo, etc. A un traste hondo úntele margarina

En el fondo y a los alrededores, pone en el fondo una capa de arroz del que ya tiene cocinado, otra de pollo, que deberá estar desmenuzado en tiritas, en medio de las capas pone margarina y cucharadas de salsa, pone otra capa con verduras cortadas en tiras, otra de arroz, que es la de encima, vierta el resto de la salsa a que quede bien bañado, pedacitos de margarina encima pan molido o galleta.

SALSA DE TOMATE

Tres tomates maduros pelados, dos cebollas medianas, todo picado, se echa en taza y media de caldo de pollo y se le agrega la margarina, sal y pimienta y una cucharadita de azúcar, se cocina a forma de salsa. Esta salsa debe de estar hecha antes de que coloque las capas de arroz y es la que le servirá para bañar el arroz relleno por encima.

Si usted quiere un arroz de mas lujo, puede ponerle aceitunas rellenas, alcaparras, etc. Lo pone al horno a 350grados para que se seque un poco de salsa.

ARROZ DE TODOS LOS DIAS

Una libra de arroz limpio y lavado, escurrido en un pazcón para que este seco a la hora de hacerlo. En una freidera pone una cucharada de manteca, ya caliente le agrega 2 chiles dulces pequeños, 1 tomate mediano y una cebolla pequeña y sofrie, después agrega el arroz y lo sofríe un poco, pero sin que se dore. Mientras esto se hace, usted puso agua a hervir, si no tiene experiencia mide por tazas así: 2 tazas de agua por una de arroz y le pone sal al gusto, echa el agua hirviendo al arroz y se deja unos diez minutos a fuego fuerte, tapado, mira sin tocarlo si esta seco pone otro poquito de agua caliente. Cuando ya esta suave lo destapa y con una cuchara el arroz de abajo lo pasa encima, baja mas el fuego y lo deja destapado.

ARROZ DELICIA
(de cerdo o ternera)

1 libra de lomo
1 libra de arroz
3 tomates
3 chiles grandes rojos
3 dientes de ajo
1 ramita de perejil
4 cucharadas de aceite de oliva
caldo azafrán, sal y pimienta al gusto.

Se corta la carne en pedazos y se fríe en el eceite, usando un sartén hondo de barro una freidera, se saca y se aparta en un plato, se fríen los ajos y se retiran. Se fríen los chiles partidos en trocitos y los tomates pelados y picados. Los ya fritos se muelen, agregándoles la sal, la pimienta el perejil y el azafrán. Se mezcla todo con un poco de caldo y se agrega al

sofrito de la freidera, dejando que se cocino todo junto durante un rato, se agrega entonces el arroz mezclándolo muy bien, sin dejar de mover, para que no se pegue. Se incorpora la carne y se pone el caldo hirviendo, si es necesario se pone un poco más de caldo o de agua caliente. Se cuece a fuego fuerte hasta que rompa el hervor. Se mete al horno a calor moderado (350) durante una hora o hasta que el arroz esté bien cocido y reventado.

ARROZ CON CHANCHO

2 cebollas peladas y picadas
8 dientes de ajos machacados
3 tomates maduros pelados
1 onza de manteca
2 libras de carne de chancho (costilla o tajo)
1 ½ libras de arroz
2 chiles grandes rojos (pimientos)
2 chiles grandes verdes
sal, pimienta al gusto y chile picante, si quiere.

En un sartén hondo de barro pone a freír el ajo machacado, con la manteca, agrega la cebolla y cuando esta un poco dorada echa la carne cortada en trocitos, los tomates picados, los chiles en tiritas y un chilito picante si quiere, se cocina un rato, se agrega bastante agua hirviendo que tape todo, sal y pimienta, cuando la carne ya esta suave se quita (siempre que tenga suficiente agua y tape todo) agregue el arroz ya limpio, tapa y deja cocinar a fuego suave. Cuando el arroz esta suave y reventado se mezcla la carne y espera que se seque a fuego suave. En vez de cerdo puede utilizar pollo o camarones cocidos y pelados, que se echan por ultimo.

ARROZ AL HORNO

1 taza de arroz sin cocinar
2 cucharadas de mantequilla o margarina derretida
2 cucharadita de sal
2 ¼ tazas de agua.

Ligue todos los ingredientes en un traste hondo de hornear con capacidad para seis personas. Cocínelo en horno moderado 350 durante una hora o hasta que el arroz este tierno y haya absorbido todo el liquido. A medio cocinarse de le una movida de abajo para arriba para que se mezcle la margarina. Este arroz es sencillo pero delicioso.

AYOTE EN MIEL

Se hace igual que la receta de coyoles en miel, solo que al ayote se le quita todo lo de adentro y se corta en pedazos. La miel debe de quedar un poco más rala

ALIÑO PARA ENSALADAS

1 cebolla finamente picada
2 cucharadas de aceite fino
3 o 4 cucharadas de vinagre o limón
1 a 2 cucharadas de azúcar
un poquito de pimienta.

Se mezcla todo y se deja descansar una media hora. Deliciosa para ensaladas.

RICAS COPAS DE AGUACATE

3 o 4 aguacates grandes
2 onzas de salsa de tomate (se mide en tazas que tiene graduación)
1 onza de salsa picante
2 copas de vino blanco
1 cucharada de azúcar
2 onzas de crema de leche con sal batida
1 onza de mayonesa
sal, pimienta y un poquito de nuez moscada.

Con la cucharita especial saca unas bolitas, si no tiene hace cuadritos. El resto del aguacate lo pasa por un pazcón, y mezcla los ingredientes anteriores. Procure que no quede muy ralo, mermando el vino, lo deja en el refrigerador unos quince minutos. Se sirve en unas copas champaneras, encima se ponen las bolitas, la crema o mayonesa. Puede servirlas con galleta salada en vez de soda.

ARROZ CON LECHE

E n una olla echa cinco tazas de aguay media cucharadita rasa de sal a que hierva. Limpia y lava una taza de arroz, lo pone en el agua hirviendo a fuego fuerte por unos diez minutos, lo mueve un poco y baja el fuego hasta que este suave el arroz, pero no echo masa. Por aparte, en otra olla, pone a hervir una botella de leche, con azúcar al gusto y una raja de canela, a fuego suave, hasta que suelte el olor de la canela y usted lo sienta en la leche. Por cucharadas va poniendo el arroz en la leche, lo mueve para que no quede apelotado, lo deja hervir a fuego suave, moviéndolo de vez en cuando, unos diez minutos que será suficiente.

Si el arroz tenia agua después de hervido, lo cuela en un pascón. Si le gusta más ralo, en vez de una botella de leche, pone a hervir una botella y cuarto, que es un litro. Este arroz se come de preferencia un poco caliente y espolvorea con canela por encima. En ferias y mercados se vende como atol, en huacales, haciéndolo con el arroz quebrado o molido, espolvoreado con canela.

BAÑO DE MARIA

Son dos ollas, en la grande se pone el agua hirviendo y la otra va dentro de esta tocando el agua con que va a cocinar. Se pone encima de la llama de fuego o puede ir al horno.

BISTEC SENCILLO

Unas rebanadas de carne buena, de lomo de tapesquillo (hoy filete) cortadas un poco gruesas y bien secas, se hacen más delgadas pegándoles con un mazo de madera, para que ablande la carne, puede hacerlos en la plancha de la estufa caliente, untadas con un poquito de grasa, después le pone una salsa, si quiere. También hágalos en una freidera grande con manteca o aceite hirviendo, cuando mire salir un poco de humo se pone la carne, ya dorada de un lado se da vuelta al otro y le rocía sal y pimienta. Cuando están dorados los dos lados se saca la carne y en esa misma grasa caliente echa bastantes rebanadas de cebolla o de tomate, sal y pimienta , después con toda la salsa que tiene, la echa encima de la carne.

BOCAS DE PAN FRANCES

U n pan francés, se rebana sin llegar al fondo. En una fuentecita ablanda mantequilla o margarina, se le mezcla una cebolla bien picada, lo mismo perejil, un poquito de mostaza y gotas de limón Todo esto bien revuelto se unta a las rebanadas por en medio. Se envuelve el pan en un papel aluminio, y se mete al horno por unos diez a quince minutos, como a usted le guste. Se sirve de bocas para el almuerzo y cena, esto se hace poco antes de ir a la mesa y mejor si lo lleva en el mismo papel envuelto para que guarde calor.

OTRTO PAN;
Se hace lo mismo que el pan francés, solo que se le pone mantequilla y polvo de ajo.

BUDIN DE BERENJENAS

3 berenjenas medianas
1 cebolla rallada
3 cucharadas de queso rallado
5 huevos ligeramente batidos
sal y pimienta

poquito de nuez moscada para la salsa blanca
1 taza de salsa blanca
pan tostado molido.

Pelar las berenjenas, cortarlas en rodajas, rociarlas de sal para que suelten su agua amarga. Cocinarlas en agua y un poquito de sal, ya cocinadas escurrirlas y machacarlas como puré. En un poco de manteca poner el puré revuelto con la cebolla rallada y dorar un poco. Fuera de la freidera mezclarle al puré el queso, los huevos batidos y la taza de salsa blanca. Sazonar con sal y pimienta. En la primer olla por baño Maria untarla de margarina y espolvorea de pan molido. Se cocina en horno a 350 grados.

BOLAS DE PAPAS
(croquetas)

E n una freidrea ;
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de harina
sal y pimienta
½ taza de leche
un poquito de nuez moscada.

Todo esto a modo de que forme una salsa blanca, le mezcla poco a poco dos tazas de queso fresco y agrega dos tazas de papas machacadas. Hace las bolas del tamaño que usted quiera, puede hacerlas del tamaño de un limón o más grandes..

En huevo batido con un poquito de agua envuelve las bolas, luego las pasa por pan molido y se doran en bastante manteca caliente.

BOLAS DE ESPINACAS

2 huevos
2 tazas de espinacas cocidas, picadas y escurridas
2 cucharadas de margarina derretida
2 tazas de pan molido
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharadas de queso capa roja rallado
1/8 cucharada de nuez moscada
¼ taza de agua
1 taza de aceite

sal y pimienta al gusto.

Mezcle las espinacas con la margarina, un huevo, una taza de pan molido, la cebolla, el queso, la nuez moscada, sal y pimienta. Forme bolas con la mezcla de espinacas. Empánicela envuélvalas en la mezcla del otro huevo con el agua, y vuelva a empanizarla. Fríalas en aceite caliente hasta que doren un poco, quíteles el exceso de grasa en papel absorbente, se pueden comer frías o calientes.

BERENJENA RELLENA

Dos berenjenas grandes, le quita la punta en forma de tapita y le saca la pulpa, les echa sal para que boten el agua, y las pone boca abajo.

E n una freidora echa una cuchara de margarina con una cebolla mediana picada y sofríe, pero no a que dore, le agrega media libra de carne molida, sal y pimienta, deja que se cocine la carne y le agrega una cuchara de perejil picado, un diente de ajo machacado, dos tomates pelados y maduros sin semilla y cortados en pedacitos. Limpia las berenjenas por dentro con un poco de agua, después rellena las berenjenas con todo lo hecho en el freidor. Pone la tapita, prensada con 2 a 3 palillos para que no se suelte. Las coloca paradas en un traste refractario con una taza de caldo, si tiene.

Puede hacer caldo con una taza de agua y un cubito maggy. Horno a 350 grados.

BISCOTELAS

½ libra de harina de trigo
3 yemas de huevo
el jugo de una naranja dulce
unos granitos de sal
2 cucharadas grandes de azúcar.

Todo bien revuelto y amasado, se deja la masa de unos 3 milímetros de grueso, se cortan las ruedas con un vaso relativamente pequeño o si no con una tapa d lata de polvo de hornear y se pone al horno. Al estar cocidas se rellena cada dos estas ruedas con jalea y se bañan con el betún de los rosquetes.

BOLITAS DE TAMARINDO

Compra los tamarindos enteros o sea con la concha para que esten libres de polvo o sucio, pues no se pueden lavar.

Los pela y después con los dedos los va haciendo una masa con todo y las semillas, mezcla con azúcar y va haciendo bolitas del tamaño de un limón pequeño, poniéndose azúcar en las palmas de las manos, hasta dejarlas redondas y al dulce que usted quiera.

CAFÉ HERVIDO

1 taza de agua
1 cucharadita de café
dulce de rapadura o endulzar a su gusto.

Todo esto se pone a hervir y después se cuela en una bolsa de manta fina.
Este café es delicioso, pude quitar el dulce y endulzar con azúcar.

TOSTANDO CAFÉ

Para obtener un exquisito café y puro, lo mejor es poner el café en grano e3n una cazueleja a tostar, moviendolo constantemente, hasta que este negro. Ya tostado y molido se guarda en latas bien tapadas.

TOSTANDO CAFÉ CON MAIZ

Primero en in comal se tuesta el maíz hasta que se quema, entonces tuesta el café, moviendolo constantemente hasta que esta negro y se muele junto con el maíz, en piedra molino.

TOSTANDO CAFÉ CON ARROZ

Para una libra de café, una libra de arroz.

Se tuesta el café en un comal, cuando está dorado, echa el arroz juntamente con el café, hasta que el arroz se ponga negrito, entonces los muele juntos en molino o piedra. Después los pone en lata o pana con tapadera.

Si lo quiere dulce. Cuando se esta tostando se le mezcla la mitad de una tapa de dulce de rapadura raspado, o si no azúcar.

OTRO MODO DE HACER CAFÉ

En una bolsa de manta que y alas venden echas con un aro de metal que ya las venden, se pone café molido y va echando usted agua hirviendo poco a poco.

COMO SACAR LA ESENCIA

Pone a hervir dos cucharaditas de café molido, por una taza de agua, si lo quiere más fuerte pone más café. Lo cuela en una bolsa de manta, lo pone en botellas, este es el que sirve para la mesa y toma leche con café.

Café con leche; 3 cuartas partes de café y una de leche.
Leche con café; 3 cuartos de leche y una de café.

CARAS DE GATO (PLÁTANOS VERDES)

Se cortan en rebanadas y en la manteca caliente se fríen un poco. Las machaca, pone sal y los vuelve a freír hasta que están doradas.

Otro modo;
Cuando están medio fritas se machacan, se echan en agua con sal, se secan y se fríen en manteca caliente.

CROQUETAS DE POLLO

1 taza de leche
4 cucharadas de harina
1/8 cucharadita de pimienta
1 huevo
1 y ½ taza de pan seco cernido
3 cucharadas de mantequilla
½ cucharadita de sal
1 cucharada de cebolla bien picada
2 cucharadas de agua
2 tazas de carne de pollo picado.

Derrita la mantequilla, agregue la harina, la sal y pimienta, revuélvalo todo hasta que quede bien suave. Agregue la leche gradualmente y caliente todo hasta que hierva, agitándolo constantemente. Agregue la cebolla y la carne de pollo, déjelo enfriarse. déle la forma deseada, envolverse con el pan tostado y molido, después en el huevo diluido con las dos cucharadas de agua y otra vez envolver en el pan tostado y molido. Fríase en bastante manteca caliente hasta que se dore, unos cinco minutos. Séquese sobre el papel absorbente. Se hacen en forma de cono muy grandes, y en la punta s le pone una ramita de perejil o lechuga.

COLIFLOR ENHUEVADA

Dos coliflores pequeñas o una grande. Se pone a hervir en agua. Un poquito de sal y cortadas en pedazos, las escurre en un pascón, procure que no tengan mucho tallo y las flores queden enteras. Por aparte; en un tazón echa dos huevos enteros, una cucharadita de harina, 2 cucharadas de leche cocida, otro poquito de sal. Esto lo bate muy bien, cada ramita de coliflor se remoja y se fríe en manteca.

Otro modo de hacerlas;

Dos coliflores cocidas como las anteriores, solo que éstas son enteras. Colóquese en un traste que pueda ir al horno y que en el se sirvan. Derrita 4 cucharadas de margarina y le pone un poquito de pimienta, con éstos baña las coliflores, procure que quede un baño parejo y encima con media taza de queso rallado amarillo, las cubre y pone al horno.

CONEJO

Se limpia, lava y escurre el conejo. Se parte en pedazos y se envuelven en harina, se fríen en un freidor o sartén en manteca o aceite. Cuando están fritos, se sacan y en esa grasa caliente se echa un chile grande rojo o verde bien picado, 4 dientes de ajos machacados, perejil picado. Todo esto se pone en grasa con sal y pimienta. Cuando ya mire usted que ya está medio sofrito, se le echa caldo o agua, después que ya a hervido un rato, se pone el conejo. Cuando ya la carne esta tierna y bien empapada en su salsa se sirve.

CAMARONES EMPANIZADOS O LANGOSTINES

Los camarones ya limpios o sea sin su cascarón y sin su vena. Derrite margarina según la cantidad de camarones que va hacer. Empape los camarones a que queden bien untados. En una bolsa plástica pone galleta salada y molida o pan molido fino. Echa los camarones y sacuda la bolsa. En un cazo ancho los coloca uno a uno, no montados. Los mete al horno a 350grados cuando los mire rojos, ya puede comerlos, remojándolos en cualquier tipo de salsa o limón.

CEBOLLAS DORADAS

La cebolla es de lo más recomendable para el corazón y con esta receta quedara encantada. Cebollas grandes rebanadas y sacados todos los aros.

En una bolsa de papel pone harina, sal y pimienta, si quiere. Se echan las cebollas sacudiendo a que queden bien envueltas en harina. Se doran en manteca caliente por un momento. Tenga cuida no se quemen, tienen que quedar de un color parejo.

CARNE ASADA

La carne (de lomo) se limpia y se corta en tiras un poco gruesa a lo largo y se ensarta en un asador o en una parrilla con brasas abajo o en brazas de fogón.

A esta carne no se le pone sal ni condimento de ninguna clase, si no hasta que está casi cocinada, se le rocía sal.

Esta es la verdadera carne asada. Usted la puede comer con chilmol de naranja agria, con cebolla, rabanitos picados sal y pimienta y tortillas.

CARNE AL HORNO CON MOSTAZA

De 4 a 5 libras de carne, la que prefira usted, siempre que sea de res. En una fuente echa 6 cucharadas de mantequilla o margarina, un acucharada de mostaza, 3 dientes de ajos machacados con sal y pimienta al gusto. Con todo esto bien revuelto y mezclado. Echa la mitad a la carne y la pone al horno a 375 grados.

Si usted mira que se está secando, le pone un poco de agua y con lo que va soltando, esta bañando la carne, mientras se cocina. Usted puede dejarla como quiera de cocida, el resto se lo echa por encima, unos diez minutos antes de sacar la carne y esto formara la salsa.

CARNE SENCILLA DELICIOSA

Un trozo de buena carne de res, por lo menos que tenga 2 dedos de grueso. Se pone la carne en un freidor lo moja, (no antes) la mantequilla y el, aceite tienen que estar bien calientes. Usted tiene que estarla picando con un tenedor largo, hasta que salga la sangre encima, se voltea y pone sal, se cocina, la puede picar. Cuando ya esta cocinada a su gusto se saca de la freidera y en la manteca que la cocino fríe cebolla picada que dore, con una cucharada de vinagre, pimienta y perejil picado. Se cocina un poquito mas , todo lo anterior se le pone a la carne poco antes de ir a la mesa.

El jugo de la carne y lo demás forma una rica salsa.

COCTEL DE JUGO DE TOMATE

4 tazas de jugo de tomate fresco
1 taza de agua
cogollos de apio
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de salsa inglesa
2 cucharaditas de jugo de limón
pimienta al gusto
1 cucharadita de azúcar
4 clavos de olor
6 gotas de salsa de tabasco.

Combine todos los ingredientes, menos el jugo de limón. Los hierve lentamente por 20 minutos. Páselos por un pascón fino, haciendo que pase tanta pulpa como sea posible. Agregue el jugo de limón y lo pone en hielo o nevera, sírvase bien frío.

Este coctel puede ser conservado por varios días en la nevera, en un recipiente bien cerrado, nunca aluminio.

CANASTILLA DE CAMOTE

Se parten por la mitad los camotes todos iguales y que estén amarillos se corta la orilla en picos y les pone puré de camote que salga un poco para arriba. Se mete al horno hasta que dore el camote. Si usted quiere le pone ¨ un beso de ángel ¨ el puré de papas es la misma receta de puré de camote son muy decorativos.

CARNE ASADA AL HORNO

De 4 y ½ a 5 libras de carne buena o filete, la condimenta con sal y pimienta, agrega media taza de agua, media taza de margarina derretida, alrededor papas grandes peladas enteras, pero puede ponerlas partidas. Rocía la carne la carne y las papas con mantequilla o margarina derretida. Mientras se cocina báñela con jugo varias veces, si se le pone seca eche otro cuarto de mantequilla derretida y otro cuarto de agua. Temperatura de horno regular 350, le tardara hora y media o un poco más.

COYOLES EN MIEL

Los lava y los pela. Se machacan con un mazo de madera, para que se esponjen. Se echan en agua a cocinar con pocos pedazos de dulce de rapadura. Cuando mire que están bastante cocidos se echa más rapadura, hasta que se pasen los coyoles. La miel tiene que quedar espesa.

CRIADILLAS (huevos de toro)

En una olla con agua pone sal y los cocina, les quita la tela que ponen, que es una piel delgada; los mete en un asador, los pone en las brasas o en una parrilla, les echa sal y pimienta. Los puede comer en arroz y chilmol. Son buenos y de gran alimento.

COCINANDO CAMARONES

Los camarones con su concha sin estar congelados se echan a cocer en agua hirviendo con poca sal y hojas de laurel, si quiere, en olla tapada. Cuando están rojos se quitan del fuego y se dejan enfrían en la misma agua con la olla tapada. Ya fritos se les quita el cascarón y la vena negra, la cabeza.

CHULETAS DE PESCADO

A dos yemas de huevo batidas le agrega dos cucharadas de vinagre y dos de agua, una cucharadita de salsa inglesa, un poquito de mostaza, todo bien revuelto. En esta salsa se ponen unos buenos filetes de pescado sin espinas a remojar por una hora en la nevera ya. para ir a la mesa, se envuelven en pan tostado molido se fríen en aceite fino. Se sirven con perejil y rebanadas de limón.

CHILAQUILES

Parta una tortilla en cuatro pedazos. En medio de los pedazos pone una rebanada de queso crema en forma de pedazos de tortilla. Por aparte bate las claras de huevo y les echa las yemas, con un poquito de sal, (según cuantas quiera hacer calcule) a que queden espesas, pero no duras.

Pone manteca o grasa (no mantequilla ni margarina) en una freidera. Envuelva cada pedazo de tortilla en el huevo, mejor resultado le dará si le pone un poquito de harina. Se fríen a fuego no muy fuerte a que queden bien doraditas.

En otra freidera hace una salsa; tres tomates maduros, tres o cuatro dientes de ajo machacados, un poquito de pimienta, sal, cebolla picada, chile dulce picado, rojo verde. Todo esto lo sofrie en un poco de manteca. Cuando lo mire medio sofrito, le echa poco agua caliente o mejor caldo.

Deje que hierva un ratito. Eche todas las tortas, procure que queden cubiertas, las tapa un rato. Tienen que quedar jugosas o sea con un poco de salsa.

CHULETAS DE CERDO GUISADAS

.En una fridera para seis chuletas, a media cucharada de manteca, tomate pelado, chile dulce, cebolla, todo en pedacitos, dos dientes de ajos, se sofrien, echa una taza y media de agua, sal y pimienta y coloca las chuletas si son tiernas mejor. Tapa la fridera a fuego medio. Después le revuelve un poquito de achiote disuelto en agua. Cuando están suaves ya puede servirlas. Tiene que estar con salsa. Puede servirlas con arroz blanco y tajadas de plátano frito.

CHILMOL

El jugo de la naranja agria colado. Se pone en un bote de boca ancha, sal y pimienta, un chile bravo, si gusta cebolla finamente picada y rábano, igual puede quitárselos y deja la cebolla solamente. este es el chilmol que se come con carne asada, tajadas de plátano.

CHANCLETAS

Pone a cocer los patastes sin pelar, quitándoles solo donde va el tallo. cuando usted introduce un tenedor y sienta que esta suave, los saca del agua y los deja enfriar, no se echan en agua fria. Partidos a la mitad a lo largo quita el corazón y con una cuchara, saca toda la comida dejando las conchas y el corazón. Con una cuchara saca toda la comida dejando las conchas vacías, a esta comida le mezcla queso rallado o queso crema, poquita sal, pimienta y un poquito de nuez moscada. Vuelva a llenar las conchas y encima le pone galleta molida, pan molido o queso, los pone al horno poco antes de ir a la mesa.

Otro modo;

Igual que en el primero, solo que en lugar de queso utiliza huevos duros bien deshechos con crema y galleta molida. Solo sal y pimienta.
Encima le espolvorea galleta y una rebanada de huevo duro con gotas de salsa de tomate en el centro.

CHIBERRO

5 libras de chiberro crudo pelado sin barbas, partido en pedazos, deje en agua durante 2 horas agua y 4 cucharadas de cal viva. Sed deja tapado lávese varias veces en agua fría.

4 libras de azúcar y 2 ½ botellas de agua caliente; hágase miel espesa.

En la miel espesa póngase los pedazos de chiberro en tajadas, de vez encunado retire del fuego y haciendo un movimiento en el perol deles vuelta con la paleta de madera, cuando la miel este de punto que pegue en los dedos, saque en un azafate los pedazos, désele una batida a la miel en el fuego y antes que enfríe váyase bañando cada pedazo, la baja y bate.

CHANCHITO PREFERIDO

Para medio cerdito, se hace un adobo con sal, pimienta y jugo de limón. Esto se le echa todo al cerdito, se unta muy bien por encima con unos 10 dientes de ajo picados muy fino, le agrega media taza de vinagre, una taza de aceite, una cucharada de chile molido dulce, una cucharada grande de perejil picado finamente.

Todo esto es un adobo, con lo que usted estará bañando el cerdito unas cuantas horas y mejor si lo deja por la noche en la nevera.

Cuando sea hora de ponerlo al horno, le pone media taza de agua y una cucharada de salsa inglesa, para hacer la salsa la prueba de sal y pimienta y cuando se esté cocinando bañarlo. Puede poner entre la carne, incrustada unas cuantas ciruelas pasas sin semilla o dátiles, las ciruelas las pasas y los dátiles no son necesarios.

Pero le dan mucho gusto y decoración, si lo quiere mejor, pone un poco de vino blanco.

CHANCHO FRITO

Una pierna de cerdo de 6 a 8 libras
3 cucharadas de vinagre, sal y pimienta al gusto.

Preparación;
Se pone al fuego un recipiente con el agua necesaria para cubrir la pierna. Se pone los otros ingredientes y cuando el agua esta hirviendo se mete la pierna y se deja cocer. Se deja

enfriar en su misma agua. Se le quita la grasa a la pierna con un lienzo limpio y se rebana. Se sirve en frío.
Esta carne es especial para hacer comida fría y emparedado.

CHILES RELLENOS

Unos 6 chiles dulces grandes, ya sean rojos o verdes. Se ponen cerca de la llama de la estufa para que se asen y poderles quitar la piel, después les corta la parte de arriba y le saca todas las semillas quedando limpios.

Prepare unas 3 cucharadas de arroz cocido y le mezcla una cucharada de queso de leche fresca desmenuzado, amasa un poquito, los rellena y los tapa con una rueda de cebolla cruda, los envuelve en huevo, batiendo primero la clara un poco, después la yema, con sal y un poquito de pimienta, los pone al fuego en una freidera con manteca. Los puede servir así como están. Pero también puede ponerlos con una salsa suave.

CHOCOLATE

El chocolate rehace disolviéndolo en un poquito de leche o agua caliente después echa el resto del liquido y lo pone a hervir un momento. Hay algunos chocolates que no necesitan hervirse. Se toman en caliente o frío.

CHULETAS DE CERDO

En un traste refractario untado de margarina, coloca las chuletas untadas de salsa de tomate de botella, azúcar morena, una rodaja de limón encima de cada chuleta y rodajas de cebolla.

El trate se cubre con tapadera o papel aluminio. Horno a 350 hasta que estén cocinadas. Y para completar un puré de papas.

DURAZNOS EN MIEL

Procure que los duraznos no estén verdes, si no un poco maduros o sea camulianos. Los lava y los pela, haciéndoles tres cortes a lo largo. los pone en una olla (no de aluminio) con suficiente agua que los cubra y un poco de azúcar.

A medida que se van cocinando, usted echa azúcar por pocos, a dejarlos del dulce que quiera. La miel queda rosada y no muy espesa, los duraznos tienen que estar pasados y le quedarán enteros.

DELICIA PARA BOCA

Bata un quesito crema, agregando leche en pequeñas cantidades hasta obtener una mezcla cremosa. Añada un sobrecito de sopa de cebolla, todo bien revuelto, lo enfría por lo menos dos horas.

Lo sirve con galletas de soda, papas grandes fritas y pan tostado, para que cada invitado las unte a su gusto.

DULCE DE LECHE

1 botella de leche natural
9 onzas de azúcar

se pone a fuego medio. moviendo constantemente para un mismo lado, hasta que espese. Puede agregarle canela.

DULCE DE ZAPOTE

1 libra de azúcar
1 botella de agua.

Se pone a hervir el agua y el azúcar hasta que haga miel rala, le echa una libra de zapote bien deshecho, se cocina0 un rato y al bajarlo le mezcla ¼ de botella de leche.

DULCE DE MAMONES

1 libra de azúcar
½ libra de mamones

Se pelan los mamones y se ponen al fuego en suficiente agua, con el azúcar se dejan hervir hasta que coja punto y los mamones se pongan rojos.

DULCE DE PAPAYA VERDE CON PIÑA

La papaya verde y la piña se rallan, se mide la misma cantidad de azúcar, a se ponen a fuego suave, moviendo de vez en cuando para que no se pegue. Cuando usted voltea un poco la olla y despega, esta en su punto.

DULCE DE PAPAYA VERDE

1 libra de papaya rallada
½ de azúcar
4 onzas de pasitas
jugo de dos limones.

Una libra de papaya rallada, se pone a hervir con media de azúcar, con 4 onzas de pasitas negras y el jugo de 2 limones. Lo deja al fuego, hasta que dé el punto que usted desea.

DULCE DE MARAÑON

1 libra de azúcar
1 libra de marañón.

Se pelan los marañones y se ponen un rato en agua con limón, puede partirlos por mitad. se sacan y se cocinan en suficiente agua con el azúcar, se dejan en el fuego hasta que ablanden y se mire la miel un poco espesa, les pone el jugo de un limón.

Las semillas se asan en un caldero o ene. Horno (no les toque el aceite que sueltan porque es cáustico) cuando ya están asadas se pelan, se trituran y se echan en el dulce antes de coger punto. Si no quiere no ponga las semillas.

DULCE DE HIGOS

12 onzas de higos
1 libra de azúcar
hojas de higos.

Los higos se pasan por agua caliente y se pelan, se hace la miel y después de un rato se echan los higos, hasta que estén de punto, pasados, pero con miel un poco rala.

También los puede hacer pelando los higos crudos, lavándolos con agua y jugo de limón. Los pone al fuego con suficiente agua a que cubra los higos y el azúcar, hasta que tengan punto. Las hojas se cocinan junto con los higos y después se sacan.

DULCE DE PLATANO

1 libra de plátanos maduros
1 libra de azúcar
6 clavos de olor.

Se cortan los plátanos en pedazos de dos a tres dedos de ancho y se ponen al fuego con bastante agua, el azúcar y los clavos de olor, hasta que se pasen.

ESPINACA

Se lava bien y se cocina en un poco de agua fría y un poquito de sal, en olla tapada, fuego no muy fuerte. Cuando estén cocinadazas las echa en un pascón para que boten el agua.

ENSALADA DE POLLO SENCILLA

Se cortan en pedacitos los restos de un pollo hervido y se sazonan en la ensaladera con aceite, vinagre, pimienta, sal, un diente de ajo picado y perejil bien picado.

Esta ensalada de pollo se sirve con papas hervidas y frías, cortadas en cuadrito, aliñadas lo mismo que el pollo. Le pone lechuga.

ENSALADA DECORARTIVA

Peras decorativas.

Una lata de peras medianas. Se pone a congelar 2 días o más. Después de ese tiempo remoje la lata y abre en los dos lados por la orilla. Saca las peras congeladas y las rebana.

En cada platillo individual hace un nidito con lechuga finamente cortada en tiras, la sazona a su gusto, puede con aceite, sal, jugo de limón. En medio una rebanada de pera, encima una cucharadita llena de mayonesa, una cereza y deshojitas de hierbabuena.

ENSALADA DE LANGOSTA

1 ½ taza de carne de langosta
½ taza de apio picado
1 lechuga
½ pepino en vinagre partido en rodajas
2 huevos cocidos
mayonesa, vinagre o limón al gusto.

Una langosta ya cocinada. Se corta la carne en pedazos, se le rocía un poco de limón o vinagre y se revuelve con el apio y un poco de mayonesa, solo con el fin de humedecerla lo suficiente para que tome consistencia (si se le pone mucha pierde su sabor, que es muy fino).

Se presenta esta ensalada sobre las hojas de lechuga, que deben de estar bien frías. Se adorna con las yemas de huevo cernidas en un pascón fino y las claras partidas en rajitas sobre las antenas de la langosta. Y el pepino en rebanadas muy finas como adorno.

ENSLADA DECORATIVA DE TOMATE

Tomates un poco grande, se pasan en agua caliente, para quitarles la piel fina. Se les corta una tapa de encima y con una cuchara les saca todas las semillas.

Relleno:
Un pollo cocido, se parte en tiritas finas, pedazos chuiquitos de apio, sal , una cucharadita de aceite de oliva, unas gotas de salsa inglesa revuelto con mayonesa, rellena los tomates y

los pone sobre unas tres hojas de lechuga enteras, no muy grandes,. A unos tres huevos cocidos y duros se les quita la yema y se espolvorean encima de los tomates y se pone pequeños pedacitos de chile verde.

ESPAGUETIES TONTOS

Se cocinan los espagueties en agua hirviendo con sal y una cabeza de ajo(el ajo es opcional)

Como prepararlos;
Cuando ya están los espagueties ya hervidos se cuelan en un pascón para que boten toda el agua y los pasa calientes a una fuente que va a la mesa, mientras tiene la mantequilla derretida al fuego suave la echa sobre los espagueties calientes, si gusta encima puede ponerles queso rallado.

ESPAGUETIES AL HORNO

Prepare en un traste hondo, media o una libra de espaguties, en una olla pone a hervir agua con sal, cuando esta hirviendo se van metiendo los espagueties de punta y despacio, se doblan para que queden acomodados en la olla. El espaguettie no debe quedar mañoso, si no un poquito duro. Cuando ya están de punto, los pasa por un pascón y les pone agua al tiempo o fria, es para que no se peguen. Mientras prepare un traste que va al horno untándolo de mantequilla o margarina y pone una parte de los espagueties con pedacitos de margarina y después otra capa y unas tres tiras de chile dulce grande, de lo ancho de dos dedos, lo llena de leche asta cubrirlo , un poquito de sal y pimienta al gusto, que quede bien mezclado. Si usted quiere que quede bien gustoso, puede poner entre la capa de chile un poquito de queso rallado encima.

ESPAGUETIES IMPERIALES

1 libra de pastas chatas pequeñas, hervidas en un poco de sal
¼ de libra de margarina (1 barra)
½ de queso rallado
½ taza de crema.

Todo revuelto, se pone en una fuente refractaria, en el horno un momento, espolvoreando encima con un poco de pimienta gorda molida.

ELOTES COCIDOS

En una olla se ponen en el fondo hojas de elotes de los que va a cocinar, a cada elote se le dejan de 4 a 5 hojas, se acomodan en la olla con bastante agua que los cubra y sal, encima pone otras hojas.

ESPUMILLAS

Dos claras de huevo a punto de nieve o sea merengue duro, echa poco a poco media taza de azúcar cernida y sígase batiendo. En cazos suavemente engrasados o en papel encerado pone cucharadas de merengue o al tamaño que usted guste. Horno200, cuando ya estàn doraditas se apaga el horno y no se sacan hasta después de una hora, para que sean más consistentes puede poner por cada clara una gota de limón

ENCURTIDO DE CEBOLLA

Se puede hacer4 de cebollas blancas quitando el tallo y de cebollas rojas pequeñas también y de cebollas grandes partidas en cuatro. Las limpia quitando el tallo, las raíces y unas dos capitas. Esteriliza un bote de vidrio.

Las cebollas las echa en agua hirviendo e inmediatamente pasarlas a un pascón, no les ponga agua helada. Cuando ya están frías ponerlas en el bote esterilizado, usted calcula lo que pueda echar de vinagre.

El vinagre se pone a hervir con sal, pimienta y hojas de laurel trituradas. Si usted quiere le pone chil4e. cuando mire que ya todo esto a soltado, se baja y se deja enfriar, se lo echa a la cebolla, tapándose herméticamente y a los quince días lo puede saborear.

ESENCIA DE TAMARINDO

5 libra de tamarindo
6 botellas de agua.

Se pone a hervir el agua, mientras tanto se desconchan los tamarindos, les echa el agua hirviendo y deja que se enfríe, con las manos limpias se deshacen y se cuelan en una manta rala o en un pascón fino, se envasa y al momento de ocuparlo le echa agua azucarada.

FRIJOLES COLADOS

Se hacen en cualquier grasa, siempre en sartén de barro son más ricos los frijoles. En un pascón fino echa una puñada de frijoles enteros o los que usted quiera poner, con un mazo de madera oprima los frijoles para que solo vaya cayendo en un plato la pasta sin concha y mientras en una freidera con un poco de manteca o margarina echa los frijoles, cocinándolos a fuego suave y volteándolos con la misma freidera, si le gusta la cebolla, se le pone bien picadita, toman un sabor más delicioso, para servirlos hace un huequito en medio pone un trocito de mantequilla o margarina.

FRIJOLES FRITOS

Machaca la cantidad que usted desea hacer, los muele, en un sartén de barro son más deliciosos o en frídera pone bastante manteca con cebolla picada, echa los frijoles y los mueve para que se combinen con la cebolla, después en la misma fridera se les va dando vueltas para arriba, hasta que le queden todos juntos con la manteca recogida y dorados.

MIS FRIJOLES PREFERIDOS

Media libra de frijoles ya cocidos, pone en una fridera un poco de a manteca o aceite, lo que prefiera, cuando esté caliente, con una cuchara de pascón pasa los frijoles de al olla a la freidera, pero con nada de caldo, les da varias vueltas a fuego fuerte, todos quedan bañados en manteca y sabor a ellas. Se sofríen un poquito nuevamente. Los echa en la olla con todo y manteca donde está el caldo, a que hierva un poco. Esto lo repite dos veces más y los deja en la olla.

Estos frijoles quedan listos para servir a cualquier hora y solo se calientan.

Para libra y media de frijoles, media cucharada de manteca, pero cada ves que los ponga en la freidera, usted puede agregar a los frijoles lo que quiera, chile dulce, cebolla, tomate, etc.

FRIJOLES CHUTA

Se pone en un sartén hondo de barro, manteca de cerdo y una cebolla picada y se deja cocinar pero no a que se dore, después una cucharada de frijoles enteros, estos los deshacen con un tenedor, otra cucharada de enteros, no los toca, otra cucharada que deshace y así hasta que quedan mitad enteros y mitad deshechos, cuando mire que están secos, echa un poquito de caldo de fríjol. Quedan sofritos y jugosos.

CASAMIENTO O MOROS CRISTIANOS

Se revuelven frijoles con arroz en el fuego un momento, se pica bastante cebolla y se echan los frijoles y cuando este cocinada la cebolla revuelva el arroz.

Pone en un sartén de barro; manteca y unos diez dientes de ajo machacados. Cuando ya están bien dorados los quito y pongo los frijoles cocinados enteros y un poco del caldo y ya cuando han tomado el gusto de la manteca y los ajos, combino el arroz dejándolos otro rato.

FRIJOLES BLANCOS EN ESPINAZO DE CERDO

Una libra de frijoles blancos lavados, se cuecen en botella y cuarto de agua por media hora, se le bota el agua y se le pone otra botella y cuarto de agua fresca, si es caliente mejor. Se lleva al fuego con 2 tallos de cebolla, ajos pelados machacados, se echa media libra de espinazo de cerdo lavado.

Cuando ya están cocidos los frijoles y la carne pone la sal y el siguiente recado; 2 tomates asados, quitando la concha al calor del fuego o pasadas por agua caliente, se deshacen 2 cucharadas de frijoles ya cocinados, se deslían en un poquito de caldo de los mismos, ¼ cucharadita de orégano, asa en las llamas un chile dulce grandes, dos dientes de ajos machacados. Todo esto deshecho y bien combinado se echa en una olla de frijoles con espinazo.

PUPUSAS DE FRIJOLES

Procure que las tortillas tengan caras, se abren y levanta esa piel fina poniéndoles frijoles colados fritos en manteca y cebolla picada muy fina y se ponen dentro de la tortilla, puede hacer sin colar los frijoles, pero ya no se miran finas las pupusas.

También se hacen poniendo los frijoles en la mitad de una tortilla y doblando la otra mitad, si las quiere más grandes pone una tortilla con frijoles fritos y queso rallado encima y otra tortilla encima.

FRESCOS NATURALES

FRESCO DETAMARINDO

Ya lavados los tamarindos, se pelan y se le quitan las venas, se ponen en agua para que se reblandezcan, después de un rato los aprieta con la mano, hasta dejar las semillas limpias, éstas deben quitarse. En agua azucarada se echa el jugo de tamarindo pasándolo primero por un pascón de alambre fino, si es mucha la cantidad que hace póngale pedazos grandes de hielo para enfriar mejor.

HORCHATA

Se pone en remojo el arroz ya limpio y lavado, tuesta una raja de canela y en piedra de moler o en un molino fino se muele el arroz juntamente con la canela tostada, le pone agua y se cuela en una manta fina. El arroz que queda en al manta se vuelve a moler. Se echa en la olla, pone agua, le revuelve azúcar, conchitas de limón y pedazos de hielo grandes.

FRESCO DE PIÑA

Lave bien la piña y la parte por mitad atravesada, use un cuchillo filudo y con punta, la pica muy bien, dejando solamente el corazón. Con una cuchara raspa la concha y saca toda la comida. Pone agua a su gusto, como lo quiera de espeso y azúcar. Para servirlo ponga hielo picado.

FRESCO DE SEMILLAS DE AYOTE

Las semillas de un ayote sazón se ponen al sol, se muelen poniéndolas en una olla, se echa agua gradualmente para que no quede ralo, puede endulzarlo con dulce de rapadura rallado, también puede hacerlo con azúcar. Es un gran alimento. Sin endulzar es magnifico para los diabéticos.

FRESCO DE GUANABANA

Se pela la guanábana se quita el corazón, se hacen pedazos para ponerlo en agua, esto es para que suelte, luego lo echa en un pascón que caiga en otro traste el jugo, apretando la pulpa con un mazo de madera. Le pone agua, azúcar y hielo.

FRESCO DE MORA

Las moras maduras se lavan, las echa en un pascón y con un mazo de madera las deshace echando poquitos de agua, hasta que solo queden los residuos que no sirven, lava el pascón y pasa otra vez el jugo. Le agrega agua, azúcar y hielo.

FRESCO DE LECHE Y CAFÉ

Para una botella de leche, dos cucharadas de café molido no muy llenas. Ponga a hervir un momento y añada azúcar. Se pasa por un colador fino y se sirve bien helado; se le puede añadir una cucharada de crema sin sal.

FLOR DE IZOTE

La flor de izote se sancocha con un poquito de sal a su gusto, ya cocinada quitarla del agua, dejarla enfriar para picarla. En una freidera con manteca o aceite sofríe la flor y le pone huevo batido, sal y pimienta, después de probarlo, va poniendo hasta darle el sazón.

FLOR DE IZOTE

Sólo la flor sin el tallo.

Se pone a hervir agua con un poquito de sal, por cinco minutos, les bota el agua y pone otra agua limpia, sal un poquito. Las escurre en un pascón y las puede hacer en aiguste, en tortas grandes y chiquitas de huevo.

FRITAS PARA DESAYUNO

Bata 3 huevos con una batidora de mano, 4 onzas de harina, 1 cucharadita colmada de polvo de hornear y un poquito de sal.

Se bate todo junto a formar una pasta. En una freidera con aceite muy caliente se ponen cucharadas, hasta que se doren por ambos lados, se sirven con azúcar espolvoreadas o con miel.

Otra forma de hacer fritas;

A la misma masa como la anterior puede agregar legumbres molidas cocinadas, carnes cocidas, camarones cocidos picados y el nombre se le cambia según lo que usted le pone y se fríen por cucharadas, con esta masa puede envolver rebanadas de manzana peladas sin corazón y se fríen.

GUINEOS VERDES CON CERDO

Para una libra de tajo o costilla, 4 a5 guineos sancochados, en una ollita cocina el cerdo con agua y sal, unos dientes de ajo machacados en pedazos. Cuando el cerdo ya está suave lo desmenuza y lo fríe en manteca, con tomate cebolla chile dulce. Le agrega un poco del agua donde lo cocino; disuelve un poquito de achiote mezclado bien y se le echa, machaca los guineos y lo mezcla todo. Si usted no lo quiere muy seco, le pone otro poquito de l agua que cocino el cerdo, también puede hacerlo con carne de res.

GUINEOS MADUROS EN LECHE

En un traste para el horno, que sea refractario, lo unta por dentro con mantequilla y coloca los guineos, poniéndoles azúcar, pedacitos de margarina. Así puede hacer una o dos capas, siempre que sea en capas.

Los cubre de leche, si tiene crema sin sal puede ponerle dos cucharadas lo mete al horno no muy fuerte. Cuando usted mire que han dorado por encima un poco, ya los puede sacar.

GUARO CURADO

En un litro de guaro (aguardiente) echa una puñada de ciruelas pasas par5tidas, sin semillas y lo deja por 15 días o más si usted lo prefiere.

GUACAMOL

2 aguacates grandes maduros deshechos con un tenedor, le agrega lo siguiente; 1 cabeza de cebolla picada cruda, un poquito de polvo de orégano tostado, sal, pimienta,1 cucharada de vinagre, 2 cucharadas de aceite de oliva.

Este guacamol se hace para servirlo luego, porque se corre el riesgo de que se ponga negro.

HUEVOS RELLENOS

Se le sacan la yema a 6 huevos duros, cuidando de no estropear la clara, se unen 3 onzas de queso crema con las yemas, agregándoles ¼ libra de jamón, un pepino encurtido (molido) y ¼ cucharadita de mostaza.

Después de bien unida esta masa, se rellenan los huevos y se colocan en una fuente con lechuga y zanahoria rallada, adornándolos por encima con unas rodajitas de aceituna rellena y rociando todo con gotas de aceite de oliva.

HUEVOS DETORTUGA

Poner a hervir agua lo suficiente para cubrir los huevos. Agrega al agua antes de hervir; salsa inglesa, salsa de tomate, sal , pimienta y tabasco. Al soltar el hervor se echan los huevos, a que se cocinen por 3 minutos. Si se cocinan por más tiempo quedaran duros por dentro.

HIGADO

Se deja en remojo en agua fría, con un poco de vinagre durante media hora y después se quita el pellejo. Se corta en pedazos, poniendo en una freidera cebolla picada y después el higado, sal y pimienta.

HELADO DE LIMÓN

1botella y ¼ de agua (un litro)
½ libra de azúcar y 2 cucharadas más.

Colocar en el fuego, hervir y retirarlo, se deja enfriar un poco y agregar la ralladura de limón, lo deja enfriar más y después lo pasa por un colador, agregarle el jugo de 2 limones y medio, no muy pequeños y mezclar media libra de crema sin sal, poner en la maquina o en el frizer, bátalo cuando comienza a congelar, se sirve con una cereza.

Otra forma;

Prepárese 4 vasos de agua fría, con 12 cucharadas de azúcar, agregándole 8 cucharadas de jugo de limón bien maduro. Llena los trastes de la congeladora.

HELADO DE BANANO

4 bananos crudos pelados y colados, por su puesto maduros, 1 taza de leche cocida fría, ¼ taza de crema, 1 taza de azúcar. Pone en su congelador.

HELADO DE MANGO

2 tazas de jugo de mango (6 a 8 mangos) lavados y colados teniendo cuidado que no pase la cáscara
1 taza de leche cocida
1 y ½ tazas de azúcar.

Todo bien mezclado, niévese en el congelador. A medio congelar siempre se da una batida y se vuelve a congelador.

HOJUELAS FRITAS

2 huevos
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de sal
1 taza de harina de trigo (puede poner más si es necesario).

Mezclados los huevos con azúcar y sal, después la leche y harina amásese extiéndase con un bolillo y córtese los pedazos , volteando boca abajo, un plato del tamaño que guste, fría en manteca y sírvase con miel blanca.

HOJUELAS

Una libra de harina, le pone una cucharadita de polvo de hornear o el que usted guste y cernir, ya cernida le hace un hueco en medio y le echa 2 huevos enteros, 2 yemas y el jugo de una naranja dulce. Hace una masa que quede fina y se hacen bolitas como para hacer tortillas un poco grande. Extiende la masa con un rodillo de madera hasta dejarla delgada y entonces corta las ruedas, con un plato mediano o pequeño se le hará fácil.

Tiene lista una freidera con media libra de manteca bien caliente y usted va poniendo una por una las hojuelas, cuando ya están doradas las saca. Hace la miel espesa y la bate para que se ponga blanca cuando la echa sobre las hojuelas.

ISLAS FLOTANTES

Botella y cuarto de leche con azúcar a su gusto y una raja de canela, se pone a hervir para que suelte la canela. Cuela la leche y le mezcla unas tres o cuatro yemas bien batidas, la pone al fuego suave, moviendo a un mismo lado con la paleta de madera, cuando espese se baja inmediatamente sin dejar que hierva. (ninguna nata o poleada debe hervir) la pone en una fuente ancha, las claras se baten, pone azúcar poco a poco y sigue batiendo hasta que estén duras y hagan pico, con una cuchara va poniendo encima de la poleada montoncitos, dejándoles pico para que se miren atractivas.

Nota;
Para que le quede más rala; 2 botellas de leche 4 yemas y al bajarla del fuego una copita de ron y encima del merengue una cucharadita de poleada un poquito de ralladura de limón.

JALEA DE MORA

2 libras de mora
2 libras de azúcar.

Machaca las moras en un traste que no sea aluminio y le junta el azúcar revolviéndolo bien. En la mañana lo pone al fuego no muy fuerte y cuando mueva y despegue de los dos lados, ya esta listo.

Si no quiere la jalea con semillas la cuela en un pascón fino, después la cocina al punto que usted guste.

LECHE MERENGUEADA

Se prepara un poco más de media botella de leche, poniéndola a hervir con una rajita de canela, azúcar al gusto, cuando ha hervido se cuela y se deja enfriar. Bate 4 claras de huevo a punto de nieve o sean duras, se las revuelve a la leche estando ya fría, si usted quiere que le queden más ricas, las pone en el frizer una hora antes de servirlas o si no las deja en la nevera.

En el fondo puede poner bizcochos o lenguas partidas en dos.

LECHE MORENA

1 ¼ botella de leche cocida
½ taza de azúcar
1 cucharada de maicena deshecha en un poquito de agua fría.

Ponga en fuego manso el azúcar, muévalo hasta que se vuelva una bola acaramelada agregue leche caliente hasta que se deshaga el azúcar, añada la maicena disuelta en leche caliente. Deje que espese, sírvase caliente o fría.

LECHE DORMIDA

Para 2 ½
Botellas de leche, ¼ de pastilla de cuajo. Endulce la leche a su gusto, unas rajas de canela y conchitas de limón, se deshace la pastilla en un poquito de agua tibia y la revuelve a la leche, lo tapa con una manta, hasta que cuaje, saque la cuajada sin que se mezcle al agua que está en el fondo y la puede servir.

Esta leche es inmejorable para enfermos, los que tienen ulcera en el estómago y convalecientes de cualquier otra enfermedad.

LECHUGA DE CABEZA

A una lechuga de cualquier tamaño, con un cuchillo de punta y con filo, corta alrededor del tallo con la profundidad de una pulgada. Hecho esto la pone bajo el chorro de agua por unos minutos y ellas solas se aflojan, usted puede ir quitando una a una y salen perfectas.

LECHUGA

Para conservar la lechuga fresca guárdela en el refrigerador envuelta en una manta. Le durara muchos días hasta semanas, en perfecto estado.

LIMONADA

Endulza el agua primero, a disolver completamente el azúcar, después echa el jugo de limón. Si le queda simple disuelva otro poquito de azúcar en agua y lo mezcla.

LIMPIANDO CAMARONES

En una olla con agua hirviendo se echan los camarones enteros sin pelar y tapa la olla. Cuando los mire rojos ya están. Pero no se quitan de la olla ni se destapan, hasta que están fríos. Entonces se separa el cascaron, la cabeza y la vena negra.

COMO SACAR EL JUGO DE LIMON

Casi todo mundo saca el jugo de limón cortándolo por el centro, el corazón es duro y obstruye la salida del jugo, un limón cortado en rebanadas redondas a los lados al ras del corazón le dará mas jugo que cortándolo por la mitad. El corazón tiene que quedar entero, estas tajadas así cortadas sirven también para servir con pescado, mariscos y carnes.

: