

LA COMIDA Y YO

RECETARIO DE RECUERDOS

español 277 - invierno 2021

HISTORIAS Y RECETAS FAMILIARES

RECETARIO DE RECUERDOS

*Este ebook es el trabajo de los
estudiantes de la clase de Español
para Hablantes Nativos de la
Universidad de Michigan, en el
semestre de invierno, 2021.*

Enhorabuena chicos!

INDICE

Barbacoa de Pollo, por Crystal Ramirez-Garcia

Caldo de Res, por Miranda Pablo

Capirotada, por Jacqueline Rodriguez

Chiles Rellenos, por Itzel Talavera

Enjitomatadas, por Oscar Sanchez-Martinez

Flan, por Lucas Tittle

Lomo Saltado, por Plero Guerra

Milanesa, por Pilar Oliveros

Mole Jaraqueño, por Astrid Hurtado

Paella Valenciana, por Catherine Sancho

Pastel del Carne, por Olga Luna

Pastelón, por Edgard Mercado

Pepián, por Andrea Cordoba

Pernil al Horno, por Juan Sanchez

Ponche, por Angela Ponce Solano

Tamales de Hoja de Plátano, por Bryanna Correa

Receta Para Barbacoa de Pollo

los ingredientes

30 Chiles guajillos

10 chiles ancho

1/4 de tomillo

5 hojas de laurel

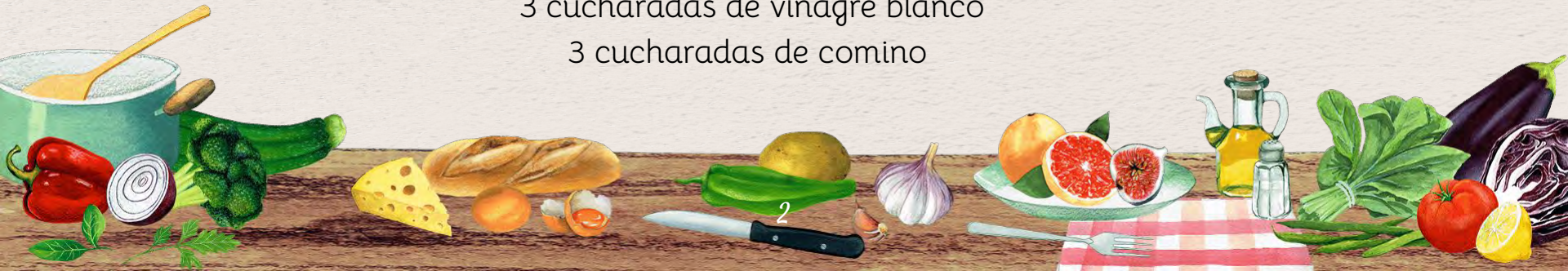
una cabeza de ajo

una cebolla grande

4 bolitas de pimienta

3 cucharadas de vinagre blanco

3 cucharadas de comino



Instrucciones!

1. lavar muy bien el pollo
2. después colocarlo en un cazuela grande
3. después asar el ajo la cebolla pimienta y el comino
4. después moler con el vinagre y verterlo en la cazuela reposar por lo menos 2 horas
5. después hervir los chiles d media hora
6. después moler y revolverlos con los demás ingredientes
7. pones a cocinar el pollo con todo los ingredientes x 2 horas y listo



La Importancia

- ◆ Mi madre escogió esa receta porque le trae recuerdos de su abuela
- ◆ Mi madre siempre tuvo una relación muy cercana con mi bisabuela.
- ◆ la comida es una forma en que no sola ella puede conectarse pero también nuestros
- ◆ La comida nos une juntos para recordar las historias que están atadas a las recetas



El Fin





**INGREDIENTES: CARNE DE RES,
PAPAS, ZANAHORIAS, WISKIL,
CEBOLLA, CILANTRO, SAL, REPOLLO**



CALDO DE RES

Para mi mamá el caldo de res es una costumbre de la gente desde muy antes en nuestro país de Guatemala. "El caldo es una comida especial para reunirnos con nuestra familia. También nos da alegría de dar un almuerzo para toda la familia."



LA RECETA:

1. Pon agua en una olla grande y meta la carne en la olla con sal en fuego alto
2. Hierva la carne por una o dos horas (depende que edad tiene la vaca) en fuego medio
3. Pele las papas y cebollas y cortelas en dos pedazos
4. Pele las zanahorias y cortelas en tres pedazos
5. Pele el wiskil y cortelo en cuatro pedazos
6. Corte el tomate en pedazos pequeños
7. Pon y mezcle la papa, cebolla, zanahoria, wiskil y tomate en la olla
8. Añada el repollo después de 10 minutos
9. Corte el cilantro en pedazos pequeños y ponlo en la olla después de 15 minutos (cuando toda las verduras y carne están cocidos)





*Receta para
Capirotada*

La historia detrás de la receta

Esta receta es una que hace mi mamá. No es su receta original, si no de su hermana porque la original es más secreto. Lo ha hecho desde que era joven y es uno de sus platos reconfortantes. También carga sentido porque es una receta que es tradicional de el tiempo de cuaresma. Entre razones religiosos y sentido familiar, esta receta es uno que no solamente es especial, pero delicioso.



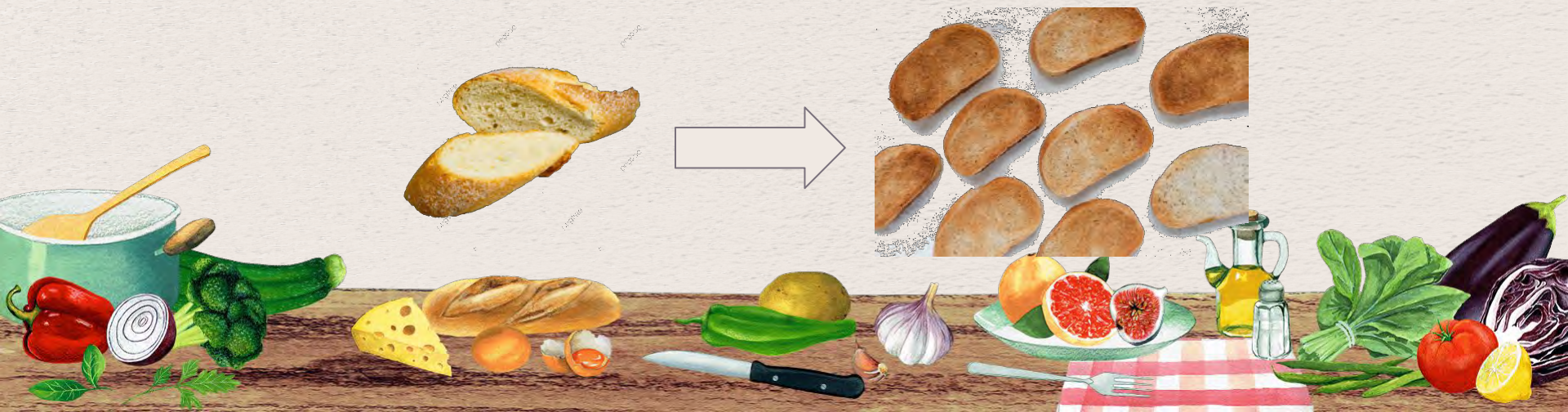
Ingredientes

- ◆ 4 bolillos
 - ◆ 1 piloncillo
 - ◆ 1 raja de canela
 - ◆ 1 lata de leche evaporada
 - ◆ 1 lata de leche condensada
 - ◆ 1 taza de leche regular
 - ◆ 1 cucharada de vainilla
 - ◆ 16 onzas de queso fresco rallado
 - ◆ ½ taza de pasas
 - ◆ 3 tazas de agua
 - ◆ 1 taza de aceite vegetal
 - ◆ 1 cucharada de mantequilla
- OPCIONAL:
- ◆ ½ taza de coco rallado
 - ◆ ½ taza de nuez en trozos



Instrucciones

- ◆ Corta los **4 bolillos** en grosor de **~2 pulgadas** y deja cada extremo de el pan **~1 pulgada**.
- ◇ Deja los bolillos a secar **~24 horas** o hasta que estén duros. **No deben estar blandos!**
- ◆ Dora los trozos de pan en un sartén con el **aceite** caliente por un minuto cada lado o hasta que queden un color café claro.



Instrucciones Cont'd

- ◆ Aparte, en una olla, se ponen las **3 tazas de agua**, el **piloncillo**, y **canela** a fuego alto hasta que hierba. Deja que hierba por **15 minutos**, luego reservalo.
- ◆ En otra olla, se pone a calentar la **leche regular, condensada, y evaporada** con la **vainilla** hasta que esté bien caliente. **No lo dejes hervir!!**



Instrucciones Cont'd

- ◆ En un molde (10 x 5 x 2 o similar), se forra con la **mantequilla**.
- ◆ Empieza a sumergir unas piezas de bolillo ya dorados en la mezcla de leche. Ya que absorben un poco de las leches, haz una capa en el molde.
- ◆ Baña la capa en el molde un poco con el jarabe de piloncillo y canela. Añadir el **queso fresco** y **pasas**, nueces, y/o coco.
- ◆ Repite los últimos dos pasos hasta que se acabe el pan o el molde se llene.
- ◆ Tapa el molde con aluminio y mételo al horno a **350F** por **~20 minutos**.

Y Punto!



Chiles Rellenos

Itzel Talavera

Ingredientes:

Chiles poblanos, queso, huevos, jitomates, sal, cebolla, ajo, aceite



1

Lava y dora chiles poblanos en un comal o en la estufa. Pon los chiles en una bolsa de plástico y déjalos por 15 minutos.



2

En un contenedor, bate 3-4 claras de huevo hasta que se haga una espuma que no se mueva cuando voltees en contenedor. Añade una yema de huevo a la espuma y bate.

3

Pon 1-2 jitomates a hervir

4

Rellena cada chile con un pedazo que queso fresco. Cubre los chiles en harina blanca.



5

Saca los tomates de la olla, péralos y muélelos con agua, sal, cebolla, y ajo. Pon la mezcla en una olla grande en la estufa.

6

Un chile a la vez: Pon el chile en la espuma de huevo, cubriéndolo completamente.



7

Pon el chile en un sartén con aceite y dóralo hasta que el chile esté completamente de un color dorado. NO dejes el chile solo, se puede quemar!

8

Sácalo y ponlo en la olla con la salsa de jitomate.



Opcional: Cocina arroz y frijoles para acompañar a los chiles rellenos.

Enjitomatadas

LA HISTORIA

En casa de su abuelita la primera vez que los pruebo, mi mamá tenía como 8 años (1986). Solo era ella, su abuelita y a veces su tita. Era un fin de semana y era hora de comer.

Siendo la primera nieta, era la consentida. Entonces su abuelita dijo que le iba hacer algo especial porque dijo (mi mamá) que tenía hambre. Por ser consentida se quedó en la mesa esperando. Se las sirvió y (mi mamá) comió sus enjitomatadas. Su abuelita se quedó viendo con riza de la cocina feliz que su nieta estaba contenta. Casi diez años después cuando tenía alrededor de 17/18 años era una mujer joven y estaba creciendo. Al mismo tiempo tuvo novio, y para impresionarlo, quiso cocinar. ¿Que iba a cocinar? Pues que mas estaría bien además de su plato favorito, pero no sabía cómo cocinarlas. Entonces un día le pregunto a su abuelita y se quedó haciéndolas con ella. Después (mi mamá) las hizo para su novio y ella nunca se olvidó de la receta. Mi mamá nunca escribió las recetas, nada más se acuerda pero es importante para ella porque es uno de los únicos platos que su abuelita le enseñó, y era como su mamá, y son de ellas.

Para mí son especiales porque son de especial ocasión y yo se que lo importante son para mi mamá. Es una receta donde nunca se cortan las esquinas. Nadie más las hace excepto que mi mamá porque mi tío no aprendió y mi abuelita no las hace mucho ni está en los estados unidos. Especialmente cuando este pasado año mi tita, (la abuelita de mi mamá) murió, entonces tiene mucho más sentido.

Solo se recuerda de los momentos donde cocinaba con su abuelita Entonces de lo que se acuerda esta es la receta...

Ingredientes:

- **Dos pechugas enteras de pollo**
- **Tres dientes de ajo**
- **Mitar de una cebolla mediana**
- **Un pequeño manojo de Cilantro**
- **Media cucharadita de sal**
- **Seis jitomates grandes**
- **Aceite de canola el necesario para freír las tortillas (mínimo una taza)**
- **Un cubo de knorr suiza (caldo con sabor de pollo)**
- **Un paquete de tortillas de maíz**
- **Una lata de crema**
- **Un paquete de queso blanco rallado**



Instrucciones:

Instrucciones de preparación para el pollo:

- 1. Primero agarra tus pechugas de pollo y enjuagarlas con agua fría.**
- 2. Pon las pechugas de pollo en una olla de agua y no te olvides echarles sal, mitad de tu cebolla, dos dientes de ajo, y el cilantro.**
- 3. Ahora pon tu olla con pechugas a hervir por cuarenta minutos.**
- 4. Cuando esté listo tu pollo apaga la estufa, déjalo enfriar y deshebrar tu pollo con tus manos limpias.**

Instrucciones de preparación para la salsa de jitomate:

- 1. Lava tus jitomates y ponlos a hervir en una olla con agua.**
- 2. Ya hervidos los jitomates, enfriarlos en agua fría y quitarles la cáscara.**
- 3. Pon los jitomates en una licuadora, agrégale el resto de tu cebolla, ajo, el cubo de knorr suiza, y una pizca de sal.**
- 4. Ya lista tu salsa de jitomate, pon una cucharada de aceite en una olla y vierte tu mezcla de la licuadora; déjala sazonar por cinco minutos.**

Instrucciones para preparar tus enjitomatadas:

- 1. En un sartén pon a calentar un poco de aceite, ya estando listo fríe tus tortillas una por una.**
- 2. Listas tus tortillas, toma una y pon un poco de tu pollo deshebrado, y doblala a la mitad.**
- 3. Repite el paso dos veces más, y teniendo tres preparadas agrega tu salsa de jitomate sobre las tortillas.**
- 4. Encima de tus enjitomatadas, pon crema y queso rallado al gusto.**
- 5. ¡No te olvides de limpiar la cocina y buen provecho!**

Una receta familiar-historia del flan



Mi madre inventó esta receta de su flan después de leer otras recetas complicadas. Ella no tenía todos los ingredientes adentro de su nevera y tenía que improvisar. Cuando le salió el flan, ella decidió a puntar los ingredientes y desde esa vez lo hace así. También, el flan de mi mamá es una cosa que era una parte de Puerto Rico que ella podía traer.

Es importante porque...

Un poco de Puerto Rico

Este postre no está en los supermercados y mi madre aprendió como hacerlo aquí en Michigan. Ella quiere que sus amigos aquí y su familia prueben un postre puertorriqueño. También, nos tenemos el flan en todos los eventos y es una cosa que la gente encanta en nuestras fiestas en mi familia.

Los ingredientes

- 4 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de crema de coco
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita (tsp) de vainilla
- 1 taza de azúcar para acaramelar el molde

La receta



1. **Eche una taza de azúcar en un molde redondo y ponga el molde encima de una hornilla a fuego medio.**
2. **Derrita el azúcar y retire de la hornilla.**
3. Coloque un envase de cristal con agua en el horno y prenda el horno a 350 F por diez minutos para hacer el "Baño de María".
4. Mezcle el resto de los ingredientes con una licuadora eléctrica en velocidad baja.
5. Ponga el molde encima del agua en el horno.
6. La mezcla en el molde y hornee por una hora y 10 minutos.
7. Retire del horno y ponga en la nevera.
8. No lo viere en seguida
9. Al día siguiente, pon el flan en un plato grande, y vielo
10. Sirva en pedazos pequeños

Buen provecho!

Lomo Saltado

Cantidad: 2-3 personas



Ingredientes:

- 1 libra de lomo fino
- 1/2 cebolla roja (cortada en tiras)
- 2 tomates medianos o 1 1/2 tomates grandes
- Un puñado de cilantro
 - Ajo en polvo
 - Comino
- Kión (en polvo o fresco)
- Ajo fresco picado (6)
- Pimienta negra
- Aceite de sésamo
- Aceite vegetal
- Vinagre de vino blanco
 - Salsa de soja
 - Salsa de ostras
- Pimiento amarillo (pasta) (preferiblemente ají amarillo, pero utilice el que pueda encontrar)
 - Ajo en polvo

Instrucciones

1. Mezcla la carne picada(en trozos de una o dos pulgadas) con ajo en polvo, comino, kion en polvo, sal y pimienta
2. Calienta 2 cucharadas de aceite(mezcla mitad sésamo y vegetal) en una sartén grande a fuego alto. Añade la carne y cocina hasta que se dore, 6-7 minutos, añade 3 cucharadas de vinagre de vino blanco a mitad de camino. Retira de la sartén y guarda un poco del caldo de carne para después
3. Calienta el aceite que sobra en la misma sartén, luego añade la cebolla roja y el ajo fresco y cocina durante unos 5 minutos, hasta que se ablande y se dore.
4. Vuelve a añadir la carne y comience a agregar salsa de soya al gusto y aproximadamente 2 cucharadas de salsa de ostras y una (o dos) cucharada de pasta de ají amarillo. Añada el caldo de carne que guardastes antes.
5. Añade el tomate y cocina durante otros 5-7 minutos, hasta que los tomates hayan soltado parte de su jugo y que se ablande.
6. Termina con cilantro picado encima y sirve con arroz blanco o papas fritas (o ambos)

Origen del plato

El origen del lomo saltado es algo complicado en la mezcla de la historia peruana. Varios profesores y chefs dicen que el lomo saltado es una comida de cultura china y cultura peruana por la inmigración de los chinos a Perú en los 1800s. Para mi familia el lomo saltado es similar al ceviche en que es considerado el plato nacional de Perú y es casi una identidad cultural para muchos peruanos como mis padres. He crecido comiendo lomo saltado toda mi vida y realmente es parte de mi cultura y vida diaria. La transmisión de estas recetas es muy importante para mí porque las veo como una cultura y un estilo de vida que quiero que mis hijos/familia experimenten.

MILANESA

de carne



¡No olvides lavarte las manos!

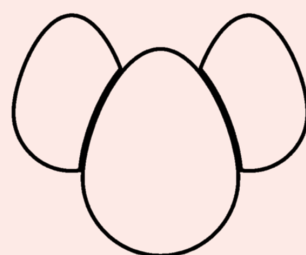
INGREDIENTES



4 filetes de carne



1 bolsa de Pan rayado



2 Huevos



Mostaza



Aceite

PROCEDIMIENTO

4 COMENSALES ⌚ 30 MIN

1. Machaque la carne hasta dejarla de un espesor de 1.5 cm (aprox). Sazone con sal, pimienta y orégano a gusto.

2. Pongale mostaza a la carne y esparzala. Luego bata en un recipiente aparte los huevos con ajo y perejil. Bañe los filetes de carne por la mezcla de huevos.

3. Aseguraté de que queden bien remojadas. Pase las milanesas por el pan rayado en un recipiente aparte. Repite este paso por lo menos una vez más.

4. Ponga a calentar el aceite (5 min) y fríe las milanesas hasta que se doren.

5. Deje las milanesas sobre papel absorbente para retirar el aceite sobrante.

S U H I S T O R I A

En Uruguay la milanesa de carne es un plato muy común, se estima que las familias uruguayas la comen por lo menos 2 veces por semana.

La popularidad se debe al potencial productor de carne vacuna que tiene Uruguay. Generalmente se comen como plato principal, y suele ir acompañada de arroz, ensalada, pure de papas o papas fritas.

En cuanto a su historia, el origen de este delicioso plato es confuso y controversial. Es muy popular en Uruguay, Argentina, Paraguay, Bolivia y Peru. Se dice que fue introducida especialmente a los primeros dos países por la inmigración italiana a finales del siglo XIX. La primera receta se publicó en 1880 y desde ese momento se extendió rápidamente hasta convertirse en uno de los platos más típicos de estos dos países.



ENTREVISTA

Entrevista realizada a mi madre, Paula, el martes 6 de abril.

¿Por qué es importante para tí y para nuestra familia?

"Yo creo que es tan significativo para nuestra familia porque para nosotros es una tradición, desde que conocí a tu padre nuestras familias se han juntado a comer milanesas todos los domingos.

Es todo un día, nos juntamos a cocinar, comer y a lavar todos juntos. Es una instancia que nos encanta para tener un tiempo en familia, charlar y pasar un buen rato."

No solo esto, pero sino que también las milanesas son parte de nuestra identidad. Desde que somos chicos comemos milanesas y es una costumbre que la pasamos de generación en generación."

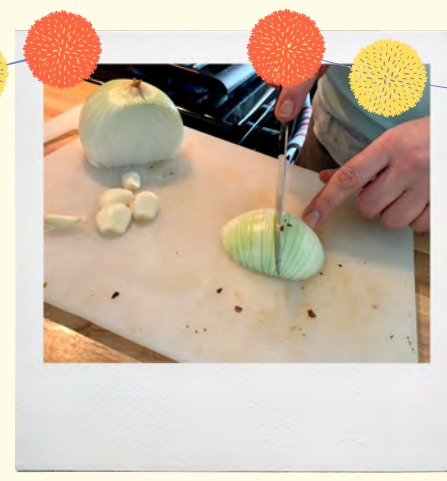




1



2



3



Historia de la receta

Mole Jaraqueño

Entrevista

Yo entrevisté a mi abuelita José por teléfono porque ella vive en Atlixco, Puebla. Ella ha vivido en Puebla toda su vida y ahí también creció mi papá. Ella aprendió como hacer el mole Jaraqueño ayudándole a su mamá, mi bisabuela Conchita cuando era joven. Mi abuelita es una de las mejores cocineras que yo conozco.

Esta receta fue hecha por mi bisabuela Conchita. Ella modificó la receta del mole Poblano que es un platillo muy complicado con muchos ingredientes. Ella quería un platillo un poco más simple para servir durante las comidas familiares para festejar cumpleaños y aniversarios, pero que no le ocupara todo el día para prepararlo. Este platillo es el favorito de mi papá porque le trae recuerdos de su familia. Cada vez que visitamos a mi abuelita José, la hija de mi bisabuela, ella lo prepara para mí. Yo recuerdo que a mi abuelita José le gustaba mucho cocinar y disfrutaba preparar muchos platillos mexicanos cuando íbamos de visita.

Ingredientes

¼ kg chile pasilla
⅛ kg cacahuete
Un cucharón de ajonjolí
medio cucharón de pasas
1 tableta de chocolate
abuelita
4 dientes de Ajo
¼ de una cebolla
Un trozo de canela
6 piernas de pollo

Instrucciones

1. cuece el pollo en agua con sal
2. hecha un trozo de cebolla y ajo.
3. no frías junto el chile con el cacahuete o el ajonjolí, fríe cada cosa por separado
5. muele el chile, el cacahuete, las pasas, el ajonjolí, y caldo de pollo en una licuadora
6. fríe la cebolla, la canela y el ajo juntos.
7. hierve los ingredientes molidos y el pollo por una hora.
8. sirve con ajonjolí tostado encima y acompáñalo con arroz.





UNA RECETA FAMILIAR

La Paella Valenciana



Historia del Plato...

La paella es el plato más representativo de la cocina española. El origen de este plato es popular dado que contiene ingredientes muy económicos y al mismo tiempo nutritivos. Es la típica comida familiar de los domingos en España. Al mismo tiempo, es el plato más demandado de los turistas que vienen a España. Aunque hay distintas recetas para hacer paella (con carne, mariscos, vegetales), la que describimos aquí hoy es la de carne porque es la más conocida y, al mismo tiempo, la más fácil de preparar. La zona de España donde la paella es más popular es el mediterráneo, específicamente Valencia.

Historia Familiar...

El entrevistado es mi padre, que nació y se creó en España. Este es el plato que más recuerdos le trae de su infancia y de su juventud. Después de viniendo a los EEUU hace casi 20 años, disfruta cocinando este plato español con su familia y sus amigos.

Esta receta es importante para mi padre porque le ayuda a compartir su cultura con la gente que conoce. Nos ayuda como familia permanecer conectados con las tradiciones de nuestro país.

Para mí, la paella siempre ha sido una oportunidad de aprender de mi padre y de poder compartir tradiciones culturales y familiares con todos los miembros de mi familia.

Ingredientes:

- 150 mL de aceite de oliva
- 1 kilo de arroz de tipo Bomba
- 200g de judías verdes planas
- 250 g de pimientos rojo
- 250 g de pimiento verde
- 200g de salsa de tomate triturado
- 20 g de pimentón ahumado
- 1 g de azafran
- 1 kilo de pollo deshuesado y troceado
- 2 litros de caldo de pollo
- Zumo de un limón
- Una rama de romero
- 50 g de sal
- *Sirve 10 personas

Preparacion:

- En una paellera (de 40 cm de diámetro) pon el aceite de oliva a calentar a fuego algo.
- Pon a freír los trozos de pollo durante 10 minutos. Asegurate de que el pollo está bien hecho.
- Mueve al extremo de la paella el pollo y haz sitio para los vegetales
- Fríe los vegetales durante 5 minutos, empezando con el pimiento rojo y verde
- Fríe las judías verdes durante 5 minutos
- Hecha el tomate triturado
- Disuelve y mezcla en el tomate el pimentón ahumado y el azafrán
- Mezcla todos los ingredientes bien para que se cocinen juntos durante 5 minutos más.
- Pon el caldo de pollo hasta el nivel de las asas de la paellera.
- Espera hasta que el caldo hierva. En ese momento, pon el arroz y mézclalo bien con el resto de los ingredientes
- Pon el zumo de limón, la rama de romero, y a sal (en este momento ya no se debe mover más los ingredientes)
- Deja que el arroz se haga en fuego alto durante 15 minutos
- Una vez se ha hecho el arroz y se ha consumido el caldo, déjalo cocinar 5 minutos más a fuego bajo.
- Apaga el fuego, retira del fuego, y déjalo reposar 15 minutos antes de servir

Pastel de Carne

Historia de la Receta: “Es una rica receta que mi abuela le enseñó a mi madre y después mi madre me la enseñó a mi. Cuando preparo esta receta, recuerdo cuando estábamos juntas disfrutando el tiempo que compartimos comiendo en familia con tanto amor y disfrutando su rico sabor” (Mi Madre).



INGREDIENTES:

500 gramos de carne molida de res
500 gramos de carne de puerco
2 papas grandes
3 zanahorias
3 ramitas de apio
1 chile morrón
1 paquete de tocino
3 huevos
3 dientes de ajo triturados
2 cucharadas de mostaza
4 cucharadas de salsa cátsup
1 cucharada de comino
1 cucharada de consomé
Sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

1. Precalienta el horno aproximadamente 300°F.
2. Corta las papas, zanahorias, apio, y chile morrón en cuadros pequeños.
3. Sazona las carnes de res y puerco con la sal, pimienta, y los 3 dientes de ajo.
4. En un sartén de medio tamaño, pon a cocer las carnes de res y puerco por 15 minutos a fuego lento. No debes de cocerlo completamente. La carne necesita más tiempo en el calor para que no vaya a quedar cruda cuando la pongas en el horno con el resto de los ingredientes.
5. Retira el sartén de la estufa y deja enfriar las carnes por unos minutos.
6. En un tazón, vierte la carne, las papas, las zanahorias, el apio, el chile morrón, los huevos, la ketchup, la mostaza, el comino, y el consomé.
7. Mezcla todos los ingredientes y asegúrate de que queden bien incorporados.
8. En un refractario resistente al fuego, engrasalo con un poco de aceite para prevenir que se vayan a pegar los ingredientes.
9. Vierte la mezcla del tazón en el refractario.
10. Coloca los trozos de tocino encima de los otros ingredientes, cubriendo el refractario por completo.
11. Cúbrelolo con papel aluminio y mételo al horno por aproximadamente 45 minutos.
12. Quítale el aluminio al refractario y deja el refractario en el horno por otros 15 minutos. Esto va a ayudar a que quede bien doradito el tocino.
13. Retira el refractario del horno y ya está listo para disfrutar.

Recetas de Puerto Rico



Aunque no lo crean, esto no es simplemente un plato de lasaña hecho con plátanos porque a alguien se le olvidó comprar la pasta. Para mi padre, este era su plato favorito cuando era joven. Este fue uno de los primeros platos que él me enseñó a cocinar.

Mi padre tiene muchas hermanas y cuando él era joven, este plato era la mejor manera de alimentarlos a todos. El me ha contado múltiples veces como él iba a la finca que se encontraba detrás de su casa y escogía los mejores plátanos para cocinar. Durante nuestra entrevista, él me contó que los mejores plátanos son los más maduros porque esos suelen ser los más dulces. Esta receta ha sido una manera para conectarme más con mi padre y espero que les guste.



INGREDIENTES

2lb de carne molida de res
8 plátanos bien maduros
2 huevos
3 cucharadas de sofrito
½ cebolla picada
1 pimiento rojo
1 lata de salsa de tomate
2 sobres de sazón con achiote

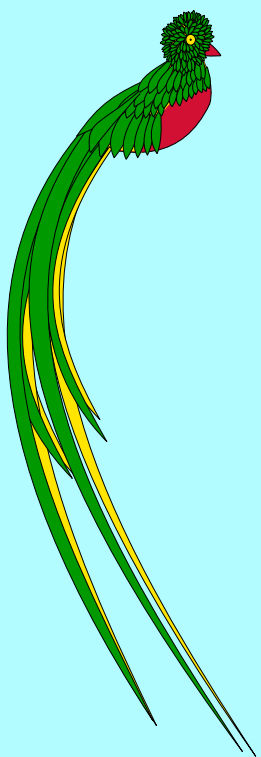


El pastelón

PROCESO

1. En una holla, mezcle la carne, la salsa, el sofrito, el sazón, la cebolla, el pimiento y cocine por 30 minutos a fuego medio.
2. Pele y pique el plátano en pedazos finos y colóquelos en el fondo del molde.
3. Coloque la carne molida cocinada encima de los plátanos. No olvide permitir que la carne se enfríe antes de que la coloque.
4. Coloque más plátanos maduros sobre la carne molida.
5. Bate los dos huevos y con una brocha páselos por encima de los plátanos.
5. Hornee a 350° F por 15-20 minutos





¿SABES PREPARAR PEPIÁN?



El pepián es uno de los platos favoritos de mi mamá. Mi abuelita le enseñó cómo prepararlo cuando era joven porque es uno de los platos más famosos de Guatemala. Ella lo prepara estilo occidental, ya que es de Xela, y compartió que asocia el plato con bonitas memorias familiares. El pepián se sirve después de bodas y fue inspirado por comida indígena.

1

Parte el pollo y déjalo hervir por 25 minutos a fuego medio con sal y aproximadamente 4 tazas de agua.

2

Asa los tomates, miltomates, la cebolla y el ajo juntos, y los colocas en una licuadora. Déjalos enfriar.

3

Asa los chiles y colócalos en la licuadora junto con los otros ingredientes.

4

Asa la pepitoria, la canela, y el ajonjolí. Colócalos en la licuadora junto con los otros ingredientes.

5

Tuesta el pan y colócalo en la licuadora.

6

Licúa los ingredientes con dos tazas de caldo de pollo.

7

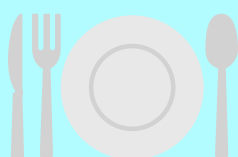
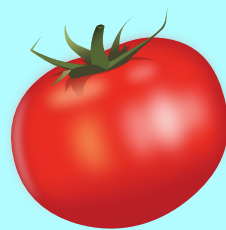
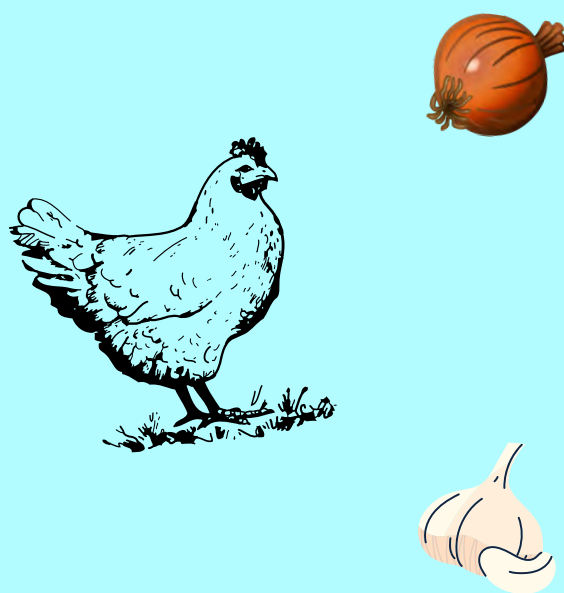
Vierte el recado sobre el pollo y hiérvelo por 10 minutos.

8

¡Disfruta! ¡No olvides servirlo con tortillas y arroz!

ingredientes

2 LBS. POLLO
4 TOMATES ROMA
1/2 CEBOLLA MEDIANA
1 DIENTE AJO
4 MILTOMATES
2 OZ ANJONJOLÍ
2 OZ PEPITORIA
1 CHILE ANCHO
1 CHILE PASILLA
1 CHILE GUAJILLO
3 RODAJAS DE PAN BLANCO
1/3 CUCHARADITA DE PIMIENTA
1/3 CUCHARADITA DE COMINO
1 HOJITA DE CANELA (4 CM)
SAL



Pernil al horno

Historia:

Mi madre me explicó que recuerda que su abuela y su madre lo hacían todas las navidades en Puerto Rico. El cerdo en general es la carne más consumida en la isla y durante las navidades su consumo aumenta significativamente. Es bien común en Puerto Rico que en el 24 de diciembre de cada año invites a familiares y amigos a tu hogar para comer pernil al horno. Al igual que a mi, este plato le recuerda a mi madre de la unión familiar que hay durante las navidades y la compañía de sus seres queridos.

Ingredientes:

- Pernil (hombro de cerdo)

Por cada libra de pernil necesitarás:

- 1.5 dientes de ajo
- ¼ tsp de orégano fresco
- ¼ tsp de sal
- ½ tsp de adobo
- ½ tsp de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Coloque los dientes de ajo, adobo, sal, orégano fresco y aceite de oliva en una procesadora para hacer el marinado.
2. Separe el cuero del pernil con un cuchillo.
3. Utilice el cuchillo para crear perforaciones en el pernil en ambos lados de la carne para que penetre mejor el marinado.
4. Riegue el marinado a través del pernil e intenta que caiga un poco en las perforaciones que hiciste en el paso anterior.
5. Coloque el pernil en una bandeja onda y pon el cuero encima del pernil.
6. Ponle un poco de agua dentro de la bandeja y sellala con papel de aluminio.
7. Coloque el pernil en un horno precalentado a 350 grados fahrenheit.
8. Cocine el pernil hasta que alcance una temperatura interna de 160 grados fahrenheit.
9. Saque el pernil del horno y quita el papel de aluminio. Vuelve y coloque el pernil en el horno en modo de parrilla a una temperatura de 450 grados fahrenheit por 3 minutos. No lo dejes más tiempo, sino se puede quemar el cuero.
10. De nuevo saque el pernil del horno y déjalo reposar por 20 minutos.



Receta Familiar

De la familia Solano

Historia de receta



Ingredientes



1. 4 manzanas amarillas
2. 1 lb guayabas
3. 3 ramos de caña
4. 1 lb tejocote
5. 100/150 g ciruela pasa
6. 1 trocito de canela
7. 2 puños de jamaica
8. 2 piloncillos
9. 8 tamarindos
10. 5-6 L de agua



Instrucciones de preparación

1. Recoleta todo los ingredientes. Recuerda de lavarte las manos.
2. No olvides lavar bien las frutas antes de trabajar con ellas.
3. Corta cada manzana en ocho partes. Pon atención de quitar las semillas
4. Parte los tejocotes en mitad
5. Pela la caña con un cuchillo para quitar la cáscara dura. Ten cuidado haciendo esto
6. No peles los tamarindos si no se deshacen
7. Pon a hervir el agua con el piloncillo y la canela
8. También añade las manzanas, los tejocotes, las guayabas, la caña, el tamarindo y las ciruela pasas.
9. Deja hervir por veinte a veinticinco minutos
10. Mueve el ponche. Pon atención de que el piloncillo se deshaga
11. Pruébalo y sigue hirviendo hasta que esté espeso

Tamales en Hoja de Plátano

UNA RECETA DE MARIBEL CORREA PRESENTADA POR BRYANNA CORREA

La Historia

Cuando mi mamá emigro para los estados unidos al estado de California, tenia una vecina del estado de Guerrero que le invito tamales en hoja de plátano, algo que no había visto antes. Le gustaron tanto que le pregunto por la receta a la vecina. Luego, mi mamá, después de tener a sus hijos, pensó que sería una buena idea empezar a cocinar los tamales porque se podría involucrar toda la familia y toma muchas manos para cocinar los. Además, solamente dos de los hermanos de mi mamá también viven en California con ella entonces haciendo tamales de hoja de plátano se hizo como una tradición para ella y sus dos hermanos.



Ingredientes

- Carne de puerco
- Ajo
- Cebolla
- Sal
- Hojas de laurel
- Pimientas gordas
- Chile guajillo
- Aceite
- Caldo de pollo en polvo
- Comino
- Clavo de olor
- Hojas de plátano
- Manteca
- Royal para hornear



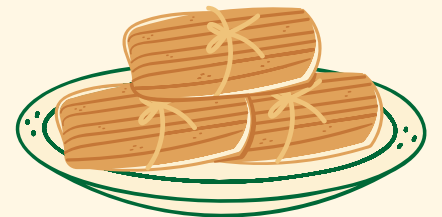
Instrucciones:

Preparación



- 1.) Primero, cocina el puerco en agua hirviente, con ajo, cebolla, sal, hojas de laurel, y pimientas gordas. Después de cocinar la carne, deshebrala y pone la a lado.
- 2.) Luego, pone a hervir chile guajillo en agua y, cuando acabe de hervir, pone lo en la licuadora con ajo y cebolla.
- 3.) Cuela la salsa y pone la en una olla con un poco de aceite a calentar; agrega cebolla al aceite y pone la salsa a freír. Sazona la con sal, caldo de pollo en polvo, comino, y clavo de olor.
- 4.) Separa una parte de la salsa roja para la masa y pone la a enfriar. Con la demás salsa que queda en la olla, agrega el puerco y deja lo a hervir junto para que se integre la salsa al puerco.
- 5.) Pone a enfriar el puerco con salsa y en tal tiempo, pone a hervir agua para cocer las hojas de plátano.
- 6.) Lava las hojas de plátano y corta las en cuadros de aproximadamente 12 pulgadas. Ya que el agua este hirviendo, pone las hojas en el agua caliente, con el fuego apagado, para suavizar las. Después, saca las hojas y pone las a escurrir.
- 7.) Próximo, para la masa, agrega manteca, sal, royal para hornear, y la salsa roja que ya está fría. Mezcla todos los ingredientes de la masa hasta que tenga una textura suave. **NOTA: ¡No agregues la salsa caliente al mezclar la con la masa fría porque se puede cocinar la masa!**

Construcción



- 1.) Toma una hoja de plátano ya escurrida y agrega masa en el centro de la hoja, extendiendo la con una cuchar hasta que quede delgada la capa de masa como una tortilla.
- 2.) Agrega la carne en salsa roja al centro de la capa de masa. **NOTA: No pongas la carne en la masa hasta que este fría para prevenir que se cocine la masa.**
- 3.) Después, dobla hacia el centro dos lados de la hoja y luego los otros dos lados, formado el tamal y tomando en cuenta que no salga la masa ni la salsa y puerco de los lados del tamal. Pone lo al lado.
- 4.) Repite este procedimiento, haciendo tamales hasta que se te acaben los ingredientes.

Cocimiento



- 1.) Pone agua en una olla vaporera y acomoda los tamales en la olla cara a cara empezando por la orilla de la olla y dejando un hueco en el centro de la olla para que el vapor suba y por si necesitas agregar más agua.
- 2.) Tapa la olla y pone la a hervir a fuego medio por una hora y media, revisando durante este tiempo que la olla tenga suficiente agua, agregando más si necesita.
- 3.) Después de la hora y media, saca un tamal para ver si la masa está completamente cocinada. Sabes que ya están listos cuando la masa se puede despegar de la hoja por si sola.
- 4.) Apaga el fuego, saca los tamales, dejalos enfriar por un par de minutos, **¡y a comer!**