

ESCUELA PROFESIONAL

DEPARTAMENTO DE
ECONOMIA DOMESTICA

◆

MAIZ
PLATANO
Y
ARROZ

◆

Cultive la tierra y aprenda a
preparar los platos Nacionales

CONTRIBUCION A LOS CURSOS
DE CAPACITACION

ESCUELA PROFESIONAL

DEPARTAMENTO DE
ECONOMIA DOMESTICA



MAIZ
PLATANO
Y
ARROZ



Cultive la tierra y aprenda a
preparar los platos Nacionales

EL MAIZ

Qué bello es el maíz! Más la costumbre
No nos deja admirar su bizzarria,
Ni agradecer del cielo ese presente,
Sólo porque lo da todos los días.

El don primero que con mano larga
Al nuevo mundo el Hacedor destina;
El más vistoso pabellón que ondula
De la virgen América en las cimas.

Contemplad una mata. A cada lado
De su caña robusta y amarilla
Penden sus tiernas hojas arqueadas,
Por el ambiente juguétón medidas.

Su pié desnudo muestra los anillos
Que a trecho igual sobre sus nudos brillan,
Y racimos de dedos elegantes,
En los cuales parece que se empina.

Más distantes las hojas hacia abajo,
Más rectas y agrupadas hacia arriba,
Donde empieza a mostrar tímidamente
Sus blancos tilos la primera espiga.

Semejante a una joven de quince años.
de esbeltas formas y de frente erguida,
Rodeada de alegres compañeras,
Rebosando salud y ansiando dicha.

Forma el viento, al mover sus largas hojas
El rumor de dulzura indefinida
De los trajes de seda, que se rozan
En el baile de bodas de una niña.

Se despliegan al sol y se levantan
Ya doradas, temblando, las espigas,
Que sobresalen cual penachos jaldes
De un escuadrón en las revueltas filas.

Gregorio Gutiérrez González.

TAMALES

(4 personas)

- 1 libra de masa
- $\frac{1}{2}$ libra de costilla de puerco
- 2 cebollas pequeñas
- $\frac{1}{4}$ ct. de pimienta
- $\frac{1}{4}$ de pollo
- $\frac{1}{3}$ tz. salsa de tomate
- 8 aceitunas
- 1 cucharadita de sal
- ají picante o tobasco
- $\frac{1}{2}$ libra de tomates

PROCEDIMIENTO

Pártase el puerco y la carne en presas. Póngase a coser con dos tazas de agua junto con la salsa de tomate, una cebolla picada, sal y pimienta. Déjese coser hasta que la carne esté suave, agregándole agua en pequeñas cantidades, media taza cada vez. La carne debe quedar con salsa abundante. Póngase la maza en una taza y agréguesele poco a poco $\frac{3}{4}$ de taza de salsa, revolviéndolo bien para que se mezcle con la masa. Hágase con rebanadas de cebolla y tomate, manteca y sal, una salsa. Póngase una porción de esta salsa sobre una hoja de plátano o de col untada en grasa. Extiéndase como para hacer una empanada. Póngase en el centro una porción de carne guisada y dos aceitunas, y un poquito salsa. Póngase una porción de esta salsa sobre una hoja de carne, envuélvase en la hoja, amárrese y póngase a cocer por 20 minutos.

TAMAL DE OLLA
(DE MAIZ NUEVO)
(4 personas)

Maíz nuevo (8 mazorcas)

½ libra de puerco

1 presa de gallina

1 cebolla, 1 tomate

2 cs. de mantequilla

2 cs. de vinagre

sal, pimienta, pimentón, aceituna, alcaparra

PROCEDIMIENTO

Se corta y se muele el maíz. Se cuela con suficiente agua. Se hace un guisado con los demás ingredientes. Se unen las mezclas y se pone al fuego cuando se cuaja. Se deja cocinar por 15 ó 25 minutos.

RECETAS DEL MAIZ

PASTEL DE MAÍZ NUEVO

(4 personas)

- 3 tz. de maíz nuevo molido
- 1 cs. de sal
- 1 libra de puerco
- 1 tomate
- ½ cebolla
- 2 ajíes dulces
- ¼ ají picante
- sal y pimienta al gusto
- 1 cs. de mantequilla

PROCEDIMIENTO

Muela el puerco con los ajíes, tomates, cebollas; añádase la sal y pimienta y la mantequilla; cocínese en una sartén por 15 minutos; ponga la mitad del maíz molido en un balde engrasado, encima el puerco y por último el resto del maíz. Póngalo en el horno por 30 minutos.

SOPAS DE MAIZ NUEVO

(4 personas)

- 1 lata de maíz nuevo o 4 mazorcas
- 2 tz. de agua hirviendo
- 1 tz. de leche
- 1 rebanada de cebolla
- 2 cs. de mantequilla
- 1½ cs. de harina
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Se corta y muele el maíz y se cuele, se pone a cocinar la leche con la cebolla en baño María. Se agrega el maíz y se cocina por espacio de 2 minutos.

ALBONDIGAS

(6 personas)

- 1 lb. de masa
- 1 lb. de puerco
- ½ lb. de carne
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 cs. de vinagre
- 1 latita de salsa de tomate
- 3 huevos
- recado verde
- sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Hágase un caldo con la carne guisada con un pedacito de cebolla, tomate, recado verde y sal. 2. Sancoche el puerco y muélalo. 3. Muela el resto de la cebolla, recado verde y tomate y haga un refrito con esto, agregándole el vinagre, la salsa de tomate y la sal. 4. Mezcle el puerco con refrito y junte ésto con la masa. 5. Añádale los huevos y amásela. 6. Labre las albóndigas y échelas al caldo. Apenas hiervan bájelas y sírvelas.

NOTA: No tape la olla porque se desbaratan,

MAZAMORRA DE MAIZ NUEVO

(4 personas)

- 1½ tz. de maíz nuevo molido (6 ó 7 mazorcas)
- 1 tz. de agua
- 1 tz. de leche
- 4 cs. de mantequilla
- ½ ct. de sal

PROCEDIMIENTO

Mezcle el maíz nuevo con el agua y cuélelo. Añada el resto de los ingredientes y póngalo en una olla al fuego, revolviendo constantemente hasta cuando espese. Déjelo cocinar por 10 minutos.

CHIRICANOS

(4 personas)

- 1½ tz. de masa
- ¾ tz. de raspadura
- 1 ct. de anís en grano
- 1 cs. de mantequilla

PROCEDIMIENTO

Ablande la masa con la mantequilla, añada la raspadura rallada, el anís amáselo hasta cuando todo esté bien mezclado con porciones de 1½ cs.; haga unos bollitos y póngalos al horno moderado. Envuélvalos en hojas de plátano.

TORRIJAS DE MAIZ NUEVO

(6 personas)

- 3½ tz. de maíz nuevo molido (15 mazorcas)
- 25 ajíes dulces
- ¼ ajíes picantes
- 3 huevos
- 1 cs. de sal
- ¼ ct. de pimienta

PROCEDIMIENTO

Se corta el maíz y se muele con los ajíes. Se le añade la sal y pimienta y el huevo se bate un poco. Se fríe por cucharadas en manteca caliente.

NOTA: Pueden hacerse las torrijas sin ponerles ajíes.

PAN DE MAIZ

Ingredientes:

- 1 lbs. de maíz bien pilado
- 24 huevos
- 8 raspaduras
- 1 real de anís en grano (2 Cs.)
- ½ botella de manteca de puerco
- ¼ libra de manteca de vaca

PROCEDIMIENTO

El maíz bien piladito, que no tenga nada de ojo, se echa en agua durante cinco días teniendo cuidado de lavarlo diariamente con agua fresca. Al terminar los cinco días se seca el agua y se pone a secar bien para molerlo entonces haciéndolo harina. Luego se muele la raspadura con la manteca de vaca y se mezcla todo esto con la harina molida, los huevos revueltos y la manteca de puerco. Se hacen los panecitos y se asan en un molde, poniéndolos sobre hojas de tallo.

TORTILLAS CON QUESO

(4 personas)

- 1 tz. de masa
- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$ de queso rallado
- 1 ct. de sal
- $\frac{1}{2}$ cs. de mantequilla

PROCEDIMIENTO

Añádase la masa con el huevo, el queso y la sal. Extienda la masa y córtela con cortador de pastas y fríalas en aceite caliente.

TORRIJAS DE MAÍZ NUEVO

- 2 tz. de maíz nuevo molido
- 2 huevos
- 3 cs. de azúcar
- $\frac{1}{2}$ ct. de vainilla
- $\frac{1}{8}$ ct. de sal

PROCEDIMIENTO

Mezcle todos los ingredientes. Se bate por 5 minutos.
Se fríe por cuharadas en aceite caliente.

CHICHA DE MAIZ NACIDO

(8 personas)

2 lbs. de maíz

8 raspaduras

agua.

PROCEDIMIENTO

Póngase el maíz en agua durante una noche. Al día siguiente se lava y se pone a nacer en una vasija tapada con hojas de banano durante 3 días teniendo cuidado de lavarlo todos los días. Al tercer día se muele y sancocha durante 1 hora. Cuando esté frío se echa agua hasta llenar la lata. Se cuele y luego se muele, se revuelve de nuevo todo en el agua de la lata y se cuele. Se deja todo el día siguiente para que tome ácido y al día siguiente se hirve con las raspaduras.

CHICHA A LOJA

Tuéstese el maíz, Sancóchese luego hasta que reviente el grano. Muélase y cuélese. Sazónese con pimienta de olor y pimienta picadora, al gusto

La masa debe aguararse en la misma agua en que se cocina el maíz tostado. Debe prepararse dos días antes del día en que se va a usar.

CHICHA SANTA FERENÑA

Cocínese el maíz entero, con cáscaras de piña, o piña, la cáscara de una naranja madura, clavito de olor, canela y jengibre. Muélase y cuélese. Debe prepararse dos días antes del día en que se va a usar.

SOUFFLE DE MAIZ

(4 personas)

- 1 lata de maíz nuevo
- 3 huevos
- 2 tz. de leche
- 2 cs. de azúcar
- 1 cs. de mantequilla derretida

PROCEDIMIENTO

Se mezcla el maíz con las yemas batidas, la leche, el azúcar y la mantequilla derretida. Luego se envuelve esta mezcla en clara de huevo bien batidos, se echa esta mezcla en una vasija de asar y se asa a fuego hasta cuando esté firme. Se sirve inmediatamente.

MAZAMORRA DE MAÍZ NUEVO CON NANCE

(4 personas)

- 1½ tz. de maíz nuevo molido (6 ó 7 mazorcas)
- 2 tz. de agua
- 4 cs. de azúcar
- ⅛ cts. de sal
- ¼ lb. de queso del país.
- ½ tz. de chicha de nance

PROCEDIMIENTO

Mezcle el maíz con el nance y cuélelo. Saque la leche del coco con el agua, añada el azúcar y la sal y siga el mismo procedimiento de la receta anterior.

Sírvase en platitos para postre, con queso rallado por encima.

PASTA DE HARINA DE MAIZ

(4 personas)

- 3 tz. de agua (más o menos)
- 1 ct. de sal
- 1 cs. de manteca
- 1 lb. de harina de maíz

Se coloca el agua a hervir con sal y manteca, al romper el hervor se le pone la harina de maíz sobrando un poco de la libra, se deja cocinar un rato y se revuelve con una cs. de madera procurando que no se apelote, se pone en una toalla húmeda y se van haciendo los bollos con una cucharada y poniéndole en el centro el guiso, se pone a hervir en salsa de tomate y el jugo que se sacó del guiso se coloca en una bandeja con queso rallado y adornados con perejil.

SOPAS DE MAIZ NUEVO

(6 personas)

- 1 tz. de maíz nuevo molido
- 4 tz. de agua
- 4 papas
- $\frac{1}{4}$ lbr. de repollo
- $\frac{1}{2}$ lbr. de carne
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Ponga la carne en el agua y déjela hervir por $1\frac{1}{2}$ hora. Añádale el maíz colado, las papas y el repollo partido en pedazos. Déjese cocinar todo por $\frac{1}{2}$ hora más.

BOLLO DE MAIZ NUEVO

(6 personas)

3 1/3 tz. de maíz nuevo molido (2 docenas de mazorcas tiernas).

sal al gusto

PROCEDIMIENTO

1. Se sacan los capullos.
2. Se corta el maíz y se muele.
3. Se cuele, se le pone sal.
4. Se rellenan los capullos y se ponen a cocinar en agua hirviendo por 20 ó 30 minutos.

EMPANADAS DE MASA

(4 personas)

- 2 tz. de masa
- ½ plátano maduro (sancochado)
- 1 huevo
- ½ ct. de sal, 1 tomate
- ½ libra de carne
- ½ cebolla, 2 cs. de manteca
- ají, vinagre, sal, pimienta al gusto, incurtido

PROCEDIMIENTO

Mucla la carne, cebolla, tomate, añade el vinagre, sal, pimienta, incurtido, prepara un guiso con estos ingredientes. Mezcle la masa con el plátano machacado, el huevo y la sal. Amase esto y en una hoja de tallo engrasado extienda después un poco de la masa, póngale una cs. del guiso; dóblela y dele la forma de empanada.

BOLLOS DE MAIZ NUEVO RELLENOS

(6 personas)

- 3½ tz. de maíz molido (2 docenas de mazorcas tiernas)
- 2 ct. de sal
- ½ lb. de puerco o una presa de gallina
- 1 cebolla, 1 tomate, incurtido de mostaza
pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO

1. Se corta el maíz, se muele y se cuela.
2. Haga un guiso con el puerco y demás ingredientes.
3. Una las dos mezclas.
4. Se llenan los capullos, se amarran y se ponen a cocinar en agua hirviendo por 45 ó 50 minutos.

BOLLOS PELONES

(4 personas)

Se hace un guiso con:

½ lb. de puerco

1 tomate

1 cebolla

1 es. de aceituna picada

1 es. de salsa de tomate

1 es. de alcaparra

1 es. de incurtidos en mostaza

½ cuarto de mantequilla

Cuando el guiso esté ya listo se le pone 2 huevos duros picados.

RECETAS DEL PLATANO

COMPOSICION DEL PLATANO

(Traducido del "Proximate Composition of Fresh Fruits")

EL PLATANO

En cuanto a vitaminas, se ha llegado a la conclusión que el plátano es una fuente excelente de las vitaminas A y C, bastante rico en vitamina B, deficiente en vitamina D, y que no carece de la vitamina E. (Tomado del "The Food Value of the Banana"). The United States Fruit Company, Boston, Massachusetts, 1928).

Su riqueza en vitamina C y lo barato de la fruta lo hacen competir ventajosamente con el jugo de tomate y el de naranja (china) como alimento para los niños basado en vitaminas solamente.

EL PLATANO

El plátano es una yerba gigante que en pocos meses llega a la altura de los grandes árboles, y los vence en pompa y lozanía. Sus espléndidas hojas recogen la lluvia y absorben el nocturno rocío para nutrir el verde y poroso tronco, que apenas necesita el jugo de la tierra para desarrollar su rápida y lujosa vegetación. Abanicos sonoros y ondulantes de la selva tropical, esos árboles yerbas parece que arrullan el brote y crecimiento del racimo de su fruto, como arrullan las criollas a sus hijuelos, con el monótono y sencillo ritmo de sus cantures. El racimo brota en la parte superior del tronco, a la sombra del magnífico penacho de las hojas; cada serie de sus granos que semejan dedos de gigante, viene envuelta en una sólida, estriada y luciente cubierta, que los guarece del sol, el aire y el rocío mientras pueden dañar su primera vegetación. Luego esta corteza se abre, se separa del fruto, y sobre él poco a poco se arrolla conforme aquél va necesitando del sol, del aire y del rocío, hasta que se desprende seca, cuando cada uno de los frutos puede ya nutrirse directamente por el recio pezón a que está unido.

Y según el enorme racimo se va nutriendo y madurando, el tronco se va inclinando, hasta depositarlo suavemente en manos del hombre, que puede dormirse a su sombra, seguro de que la bajada del prodigo fruto le despertará, viniéndosele a la boca. No tiene siquiera que cuidarse el agricultor de sembrar la mata de plátano que ha de sustituir a la que muere al rendir su racimo, pues por sí sola brota otra al pie mismo de la que se cae, con cuyos despojos se abona, beneficia y nutre.

“BOUILLON” DE PLATANO

- 12 tazas de agua
- 1 libra de carne de res con hueso
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharadita de culantro
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de orégano
- 2 plátanos verdes.

Método:

1. Pique la carne en pedazos pequeños y échele en agua fría.
2. Cuézase por media hora.
3. Prepare y añádale condimentos y déjese hervir a fuego lento por una hora.
4. Lave y pele los plátanos.
5. Póngales en agua con sal por cinco minutos.
6. Rállense o pásense por la máquina.
7. Cuele el caldo.
8. Añádale el plátano y póngalo de nuevo al fuego por 20 minutos.
9. Sírvasse caliente en tazas.

PIONONES DE PLATANO

- 3 plátanos maduros
- $\frac{1}{2}$ taza de carne picada
- $\frac{1}{4}$ taza de cebolla picada
- $\frac{1}{4}$ taza de tomate picado
- 1 huevo
- 6 aceitunas
- 1 cucharada de alcaparras
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharadita de sal
- achiote
- 1 taza de pan rallado

Método:

1. Lave los plátanos con un cepillo.
2. Péelos y pártalos a lo largo en cuatro tajadas.
3. Fríalos en poca manteca hasta dorarlos.
4. Fórmense círculos huecos con cada tajada y átese con palillos de dientes.
5. Sofría la carne en poca manteca por cinco minutos.
6. Añádase el resto a los ingredientes y sígase sofriendo por cinco minutos.
7. Rellene los círculos con mezcla de la carne.
8. Rebócelos con pan rallado, huevo batido y de nuevo en pan o con la siguiente pasta hecha así:
 - $\frac{3}{4}$ taza de harina
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
 - 1 cucharadita de "Baking Powder".
- $\frac{1}{3}$ taza de leche
- 1 huevo.

GUISADO DE PLATANO MADURO

- 4 plátanos maduros
 - 1 pedazo de yuca
 - $\frac{1}{4}$ lb. de puerco salado
 - $\frac{1}{8}$ lb. de carne fresca
 - 8 tz. de agua
 - 2 tomates
 - 1 cs. de salsa de tomate
 - 2 cebollas
- dos y medio centavos de recado verde
sal y pimienta al gusto
manteca

Método:

Ponga a cocinar la carne, el puerco, recado verde; cuando tenga una hora de estar hirviendo, échele el plátano y la yuca; cuando el plátano esté suave se maja bien, se mezcla con el caldo y se deja cocinar por 10 ó 15 minutos. Aparte se hace un refrito con el resto de los ingredientes y cuando se sirve el guisado se le pone por encima.

PASTELES

(Masa)

- 2 plátanos
- 2 otoes

Ralle los plátanos y los otoes usando la parte más fina del rallo. Exprímalo u poco y muélalo hasta que la masa esté bien suave. Añádale caldo del relleno, sal y manteca con achiote.

(Relleno)

- ¼ libra de carne de cerdo
- 2 onzas de jamón
- 1 onza de tocino
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharada de manteca con achiote
- 1 cucharada de pasas, si se desea
- ½ taza de garbanzos hervidos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- ½ taza de pimientos verdes
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de ajo, culantro y ají molido.

Método:

Parta en pedazos la carne, el jamón, el tocino, cebolla, tomate y pimiento y póngalo en una caldera junto con los demás ingredientes. Cuézalo a fuego lento por espacio de medio hora.

Las hojas de plátano en que han de envolverse deben pasarse por agua caliente antes de usarse. Una vez preparados los pasteles se sancochan en agua con sal que esté hirviendo. Estarán cocidos en una hora.

Con esta cantidad pueden hacerse de seis a ocho pasteles.

PLATANO EN VINO

(12 personas)

- 4 plátanos
- ½ botella de vino Málaga (o vino semejante del país)
- ¼ botella de mantequilla (o manteca)
- 1 taza de azúcar

Método:

Los plátanos se parten en pedazos no muy chicos, se colocan en una sartén con azúcar, mantequilla y vino y se dejan dorar a fuego lento.

SOPA DE CREMA DE PLATANO

- 1 taza de plátano
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de cebolla picada.
- 1 grano de ajo picado
- 4 cucharaditas de mantequilla
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de leche

Método:

1. Lave el plátano con el cepillo.
2. Pélelo y pártalo en cuadrados y póngase a hervir, en las dos tazas de agua.
3. Cuando esté blando, páselo por un colador con el agua que hirvió.
4. Prepare una salsa blanca,
5. Añádase el plátano y cuézase por diez minutos.
6. Sírvasse caliente adornado con perejil picado.
7. Use galletitas saladas si se desea.

CREMA DE HARINA DE PLATANO

(6 personas)

1 tz. de harina de plátano

1 coco

1 tz. de azúcar

Jenjibre

Método:

Saque le leche del coco, añada los ingredientes secos y el jengibre. Revuélvase hasta cuando espese.

AMARILLO A LA CREMA

- 3 plátanos maduros
- 2 huevos
- 4 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ tazas de leche
- 1 cucharadita de azúcar
- pimienta

Método:

1. Lave, pele y cueza al vapor los plátanos.
2. Cuando estén blandos páselos por un cedazo.
3. Derrita la mantequilla, añádale la harina, sal azúcar, y pimienta. Unalo todo.
4. Agréguele la leche poco a poco y muévelo constantemente.
5. Añádase el plátano y las yemas de huevo batidas.
6. Envuélvalo en las claras de huevo batidas.
7. Echese en un molde engrasado y hornéese lentamente por 15 minutos.
8. Sírvasse caliente como plato principal en el almuerzo.

BOCADILLO DE PLATANO

(4 personas)

- 1 tz. de plátano molido
- 1tz. de azúcar
- $\frac{1}{2}$ ct. de limón por cada 6 tz. de plátano

Método:

Se pone a cocinar todo junto. Cuando se ve el fondo de la olla, o cuando se hace una bolita en agua, se baja y se echa en una bandeja engrasada.

BOLAS DE PLATANO

- 1 plátano verde
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de manteca
- ½ diente de ajo
- 1 cucharada de pimiento verde picado
- 2 cucharadas de tomate picado
- 1 cucharada de trigo,
- 3 cucharadas de carne de res
- 1 cucharada de cebolla picada
- 6 aceitunas
- alcaparras
- achiote

Método:

1. Lave y pele el plátano.
2. Póngalo en agua de sal.
3. Rállele el plátano y añádale sal, manteca derretida, el achiote y la harina de trigo.
4. Sofríase la carne, tomate, ajo, pimiento, aceitunas y alcaparras en poca manteca.

PATACONES

2 plátanos verdes

1 cs. de sal

Manteca

Método:

Pele el plátano, pártalo en ruedas de $\frac{1}{2}$ pulgada de grueso, fríalas en manteca por 5 minutos, séquelas, macháquelas y fríalas de nuevo en manteca bien caliente,

DULCE DE PLATANO AMARILLO CON LECHE

- 4 tazas de leche
- 3 tazas de azúcar
- 1 plátano amarillo
- 2 pedacitos de canela

$\frac{1}{2}$ cucharadita de cáscara de limón

Método:

1. Lave, pele y parte los plátanos en tajadas redondas de media pulgada de espesor.
2. Una la leche, el azúcar y el amarillo.
3. Póngalo a hervir a fuego moderado hasta que el plátano esté blando y la leche se haya formado en granos.
4. Sírvasse frío como postre en el almuerzo o en la comida,

CHOCALO

(12 personas)

4 plátanos maduros

Jenjibre

3 cs. de harina

2 tazas de leche de coco

$\frac{1}{2}$ ct. de sal

2 ct. de azúcar

Método:

Pele los plátanos y pártalos en pedazos. Sáquele el corazón; añádele $1\frac{1}{2}$ tazas de leche de coco y jenjibre, sal y póngalo a cocinar en una olla. Revuelva la harina en el resto de la leche; añádele a esa mezcla azúcar, revuelva fuerte con la cuchara de palo y déjelo cocinar por 5 minutos. Sírvasse en platos de postre con leche de coco por encima,

PAN DE HARINA DE PLATANO

(12 personas)

- 1 taza de leche
- 1 cs. de mantequilla o manteca
- 1 cs. de manteca
- 1 cs. de azúcar
- 2 ct. de sal
- ½ cake de levadura
- 2 cs. de agua tibia
- 1 taza de harina de pan
- 2 tz. de harina de plátano

Método:

Caliente la leche y añada mantequilla, sal y azúcar cuando esté tibia la mezcla; añada la levadura disuelta en agua tibia. Añada harina y amase todo en la tabla. Ponga la masa en una taza bola, cúbrase y déjela levantar hasta que doble su volumen. Corte la masa y dele forma. Déjela levantar otra vez hasta que doble su volumen. Llévelo al horno de 450 a 500 F.

PLATANOS RELLENOS

(3 personas)

- 1 plátano
- 1 tajada de jamón o puerco
- 2 ajíes dulces
- 1 ct. de mantequilla

Método:

Prepare un guiso con el jamón, los ajíes bien picaditos y la mantequilla. Pele los plátanos por la mitad. Sáquele el corazón y rellénclo con el guiso.

Unte el plátano con manteca, envuélvalo en papel de seda y póngalo al horno moderado.

PIÑÓN DE AMARILLO

- 3 plátanos amarillos
- $\frac{3}{4}$ taza de carne de res
- $\frac{1}{4}$ taza de tocino
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de habichuelas tiernas
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de orégano
- 2 huevos
- 1 diente de ajo
- 1 taza de tomates en pedacitos
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 taza de agua

Método:

1. Muela la carne y el tocino.
2. Parta los ingredientes en pedacitos, menos los plátanos.
3. Lave y pele los plátanos
4. Pártaos a lo largo en tajadas como de cuatro pulgadas de espesor.
5. Fríase en poca manteca hasta que se doren.
6. Cueza a fuego lento el resto de los ingredientes hasta que las habichuelas estén blandas.
7. Engrase el fondo de una paila y ponga una hoja de plátano engrasada en ella.
8. Extienda sobre la hoja tres o cuatro tajadas de plátano, luego ponga sobre ellas una camada de relleno.
9. Vuelva a colocar tajadas de plátanos, luego relleno y repita lo hecho hasta que las tajadas se hayan terminado.
10. Bata los huevos y viértalos sobre el piñón amarillo.
11. Cuézase a fuego lento por espacio de diez minutos.
12. Sírvasse caliente como plato principal en el almuerzo.

PLATANO EN TENTACION

(6 personas)

- 2 plátanos maduros
- 1 ct. de canela pulverizada
- 1 cs. de azúcar
- ½ taza de agua
- 4 cs. de manteca o mantequilla

Método:

Pele los plátanos, pártalos en 3 ó 4 pedazos y póngalos en una sartén con el resto de los ingredientes y cocínese hasta cuando estén blandos y se doren con la manteca o mantequilla.

PANECILLOS DE HARINA DE PLATANOS

- ½ tz. de harina de plátano
- 1 tz. de harina de pan
- 3 ct. de baking powder
- 1 cs. de azúcar
- 1 cs. de mantequilla derretida o manteca
- ½ ct. de sal
- ¾ tz. de leche
- 1 huevo

Método:

Se baten los huevos y se le agregan las harinas B. P., azúcar y sal cernida; después se le agrega la leche y por último la mantequilla derretida. Se ponen en los moldes.

M O F O N G O

- 3 plátanos
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ tazas de chicharrón molido
- 1 grano de ajo.

Método:

1. Lave, pele y ase o fría los plátanos.
2. Muela los plátanos, el ajo, la sal y el chicharrón. en un mortero.
3. Déle la forma de un bollo o de tortillas.
4. Caliente de nuevo y sírvase solo como plato principal en el almuerzo.

GALLETAS DE HARINA DE PLATANO CON COCO

(12 personas)

- 1 tz. de harina de guineo
- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$ tz. de harina de pan
- 2 cs. de crema de coco
- $\frac{1}{4}$ ct. de Baking Powder
- $\frac{1}{2}$ tz de azúcar

El mismo procedimiento que para el jengibre. Después del huevo, añade la crema de coco.

TORTA DE PLATANO

(12) personas)

Se frien 5 plátanos maduros y se dejan enfriar, se baten 6 a 8 huevos y se pone en una sartén engrasado una capa de huevo, otro de plátano, queso blanco y amarillo, ambos rallados, otra capa de huevo y así sucesivamente hasta terminar con una capa de huevo; se coloca al horno para que se dore y se sirve con costillitas de puerco asado.

FLAN DE PLATANO

(6 personas)

- 6 plátanos amarillos
- 4 tazas de leche
- 6 huevos
- 1½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de vino o jugo de uvas

Método:

1. Lave y pele los plátanos.
2. Páselos por el tamiz.
3. Agréguele la leche hervida y el azúcar.
4. Ponga este líquido a fuego lento moviéndole constantemente con una espátula de madera hasta que se vuelva espesa como la crema.
5. Engrase un molde con mermelada o con un poquito de sirope.
6. Vierta el plátano en el molde y póngalo en baño María hasta que cuaje.
7. Déjese enfriar, sáquelo del molde y sírvalo rociado con vino o jugo de uvas.

PLATANOS VERDES GUISADOS

Se frien los plátanos como hemos explicado que se hace para comerlos fritos. Se prepara un buen mojo sofriendo en manteca bastante cebolla picada, ajo machacado, unos cuantos tomates, perejil y ají; bien sofrito todo; se echan los plátanos en mojo, se revuelven un rato y se cubren con caldo dejándolo dar unos cuantos hervores; se les pone sal y pimienta y se cuaja la salsa con el mismo plátano. Pueden servirse adornados con rebanadas de huevos duros.

GUANIMES DE PLATANOS

- 3 plátanos
- 1 taza de leche de coco
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de semilla de anís, hojas de plátano o bijao.

Método:

1. Lave y pele los plátanos.
2. Póngalo en agua con sal por cinco minutos.
3. Ralle los plátanos.
4. Caliente la leche y añádale el plátano, azúcar, anís y sal.
5. Forme bollos como de cinco pulgadas de largo por media de ancho.
6. Envuélvalos en hojas de plátano o de bijao, amárrelos con hilo y hiérvalos por una hora.
7. Sírvanse calientes como parte de la sopa, solos o con carne.

ANGU DE PLATANO VERDE

Se sancochan los plátanos y se muelen para preparar algo como una papilla. Se prepara una salsa de cebolla, ají, tomate, etc. Se sirve la papilla de plátano (en forma si hay aparato para ello) y se le echa encima un poco de salsa preparada y caliente.

MACHUQUILLO DE PLATANO VERDE Y PINTON

Se sancochan plátanos, mitad verdes y mitad pintones; cuando estén cocidos se aplastan con la mano del mortero dejándolos en trocitos, se mezclan y se les pone sal y pimienta. Se sofríen en manteca unos dientes de ajos y se agregan los plátanos y chicharrones con masa de puerco, se revuelve y se pone más manteca y se dejan al fuego hasta que queden suaves, se revuelven con cuchara de madera para que no se pongan negros.

NOTAS:—Para pelar los plátanos verdes se deben colocar debajo de la llave de agua porque de esta manera no manchan las manos.

CREMA DE PLATANO VERDE

Póngase a secar el plátano, partido en tajadas. Después de seco se muele bien para que la harina quede bien pulida. Tómese una libra de harina y mézclese con 2 botellas de leche fresca o una lata de leche crema agregándole a ésta otra cantidad igual de agua; póngase azúcar al gusto y un poquito de sal. Póngase al fuego por media hora.

GALLETAS DE HARINA DE PLATANO CON JENGIBRE

(12) personas)

- 1 $\frac{3}{4}$ tz. de harina de guineo
- $\frac{1}{4}$ tz. de harina de pan
- 8 es. de mantequilla
- 2 huevos
- $\frac{1}{4}$ ct. de baking
- 1 tz. de azúcar
- 1 $\frac{1}{2}$ tz de jengibre (jugo)

Método:

Bátase la mantequilla y el azúcar, añada el huevo y los ingredientes secos gradualmente a la mezcla, póngase por cucharaditas en una plancha, en un horno caliente.

RECETAS DEL ARROZ

ARROZ CON CAMARONES

- 1 tz. de arroz
- 2 tz de agua
- ½ lb. de camarones
- 1 cebolla
- 1 tomate, 6 ajíes dulces
- Ají picante al gusto.
- 2 cs. de salsa de tomate
- 1 cs. de vinagre
- 2 cs de manteca
- sal y pimienta al gusto

Método:

Limpie los camarones; cocínelos en agua con sal; cuando estén cocidos los pela y los parte en pedazos. Prepare un guiso con el resto de los ingredientes. Póngalo al fuego por 5 minutos, añada el arroz y después de 4 minutos añada el agua caliente.

ARROZ CON PUERCO

(5 personas)

- 2/3 lb. de puerco
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 6 ajíes dulces
- ají picante
- 1 cs. de vinagre
- sal y pimienta al gusto
- 3 cs. de manteca
- 1½ tz de arroz
- 3 tz de agua

Método:

Lave el puerco y pártalo en pedacitos; póngale sal, pimienta y vinagre. Fríalo en la manteca hasta cuando dore; añada la cebolla, tomate, ajíes dulces, ají picante, la salsa de tomate y déjelo cocinar por 10 minutos. Añada el agua y cuando esté hirviendo añada el arroz y siga el mismo procedimiento para cualquier clase de arroz.

ARROZ CON POLLO

(6 personas)

- 1 pollo tierno
- 1½ tz. de petit-pois (o quimbolitos)
- 1½ tz de pimientos (o 1 tz. de ajíes bien maduros)
- ½ tz. de salsa de tomate
- ½ tz de aceite o manteca
- cebollas
- 1 lb. de arroz

Método:

Se limpia, se lava y se divide en pedazos el pollo. En una paila se fríe la cebolla, tomates y los ajíes; agregue el pollo y fríalo un poco; agregue la salsa de tomates; agregue el agua; cuando el pollo está blando se saca y se desmenuza, se agrega el arroz y después de secado se le pone la gallina desmenuzada, cuando está casi el arroz se le agrega el petit-pois. Adórnese con pimientos morrones.

ARROZ CON CHORIZO

(5 personas)

- 1tz. de chorizo
- 6 ajíes dulces
- ½ cebolla
- ají picante
- 1½ tz. de arroz
- 3 tz. de agua
- 3 cs. de manteca

Método:

Ponga a freír el chorizo, ajíes, cebolla bien picada, añada el agua y la sal cuando ésta hierve. Ponga el arroz y siga el método de arroz corriente.

ARROZ CON TOMATES

(5 personas)

- 1 lb. de arroz
- 4 tz. de agua
- 1½ lb. de tomate
- 1 cs. de sal
- 2 cs. de manteca

Método:

Póngase a freir la manteca con los tomates y la sal. Agréguese el arroz a sofreir por un momento, después se le pone el agua tibia y se deja a fuego lento para que los granos se suavicen.

ARROZ AL HORNO CON PESCADO

(8 personas)

- 1 lb. de arroz
- 1 pescado de regular tamaño
- 1 lb. de tomate
- ½ lb. de mantequilla (o manteca)
- 2 cs. de salsa inglesa (puede suprimirse)
- 6 huevos
- sal y pimienta al gusto
- 2 cs. de alcaparra (puede suprimirse)
- 2 cs. de aceituna (puede suprimirse)
- salsa de tomate al gusto
- 2 cs. de incurtido

Método:

Se hace el arroz; se deja enfriar y se le pone 3 huevos, la mitad de mantequilla, sal y pimienta. Se extiende en un molde y se le pone pescado; tomates, incurtido y demás ingredientes; se baten los huevos restantes, se le echa encima y se deja en el horno por ½ hora.

ARROZ CON COCO Y CAMARONES SECOS

(5 personas)

1½ tz. de arroz

1½ coco

3 tz. de agua

2 cs. de sal

¼ tz. de camarones secos

Método:

Se ralla el coco y se saca la leche con las 3 tz. de agua. Se pone a calentar junto con los camarones y cuando está hirviendo se añade la sal y el arroz.

ARROZ CANADIENSE

(16 personas)

- 3 libras de arroz
 - 1½ tz. de zanahoria (o zanahoria fresca)
 - 1½ tz. de Petit-pois (o quimbolitos)
 - 1½ tz. de salsa Arturo (o salsa de tomate)
 - ¼ de gallina
 - ¼ lb. de puerco
 - ¼ lb. de tocino
 - 4 ajíes dulces
 - 2 cs. de vinagre
 - 2 cs. de manteca
 - ¼ lb. de jamón (o se aumenta la cantidad de puerco)
- Cebollas y tomates para el guiso del puerco y la gallina, sal, ají picante al gusto.

Método:

Se guisa un poco el puerco y la gallina; se pican los ingredientes y se ponen a freir todo junto hasta que empiecen a dorar; se le pone el arroz, se deja freir otro poco y se le pone el agua correspondiente a las libras de arroz.

ARROZ RELLENO

(12) personas)

Se hierven 2 lbs. de arroz hasta que los granos suavicen y ablanden. Se le ponen 6 huevos enteros, $\frac{1}{4}$ lb. de mantequilla, o manteca, sal y nuez moscada y 1 tz. de leche pura. Se guisan 1 gallina (ó 2 presas y 1 lb. de puerco. Se parte en trocitos y se le pone alcaparras, aceitunas, encurtidos, petit-pois, tomate y mantequilla.

En un molde engrasado se coloca una capa de arroz y otra de guiso y así acomodando con espátula. La última capa de arroz puede pintarse con yemas de huevo. Se pone al horno. Para hacer el guiso se pueden suprimir las alcaparras y aceitunas.

ARROZ CON FRIJOLES

(ESTILO CUBANO)

(8 personas)

Se hace un refrito y se frien dentro 1 lb. de arroz con 1 lata de salchichas y $\frac{1}{4}$ lb. de frijoles colorados previamente cocidos y blandos; se deja freir otro poco y se le pone el agua necesaria según la cantidad de arroz que se ha de usar y se deja cocinar destapado hasta cuando esté completamente seco; se revuelve un poquito y se tapa para que los graos de arroz se suavicen. Se puede servir este arroz con la torta de plátano.

ARROZ CON AJIES

- 1½ tz. de arroz
- 3 tz. de agua
- 1 tz. de ajíes dulces en pedazos
- 3 cs. de manteca
- 1 cs. de sal
- 1 ct. de vinagre
- ½ ct. de pimienta

Método:

Ponga a calentar el agua con los ajíes, vinagre, pimienta y sal. Cuando hierva el agua añada arroz y la manteca. Cuando seca el agua baje la llama y déjela cocinar a fuego lento hasta cuando esté blando. (Puede hacerse usando tomates en lugar de ajíes).

ARROZ CON DULCE

- 2 tz. de arroz
- 1 raspadura
- 4 tz. de agua
- canela en raja
- $\frac{3}{4}$ tz. de pasitas

Método:

Ponga a diluir la raspadura en el agua; cuando esté diluída dejése enfriar el agua, añada el arroz, la canela y las pasitas; póngase a cocinar a fuego lento para que los granos de arroz queden suave.

NOTA: Para que un arroz resulte bien hecho use siempre 2 tazas de agua por 1 de arroz.

ABREVIATURAS USADAS EN LAS RECETAS

Taza	tz.
cucharada	cs.
cucharadita	ct.
libra	lb.
mantequilla	mgulla.

ARROZ CON ZAPALLO

(3 personas)

- 1 cs. de manteca
- 1 tz. de zapallo en trocitos
- 1 tz. de arroz
- 2 tz. de agua
- 2 cts. de sal

Método:

Ponga a derretir la manteca y añada el zapallo para que se fría por 5 minutos. Añada el arroz y después de 3 minutos añada el agua caliente y la sal y siga el procediendo de cualquier clase de arroz.

ARROZ CON LENTEJAS

(3 personas)

- 1 tz. de arroz
- 1 cs. de lenteja
- 1 cs. de manteca
- 3 tz. de agua

Procedimiento igual al arroz blanco.

ARROZ HORNEADO

- 2 tz. de salsa blanca mediana
- 3 tz. de arroz cocido
- 1½ tz. de queso amarillo (o queso del país)
- 1 cs. de mantequilla
- 3 cs. de polvo de pan

Método:

Acomode en un plato de hornear una capa de arroz, una de salsa blanca y una de queso amarillo y así hasta haber utilizado todo el queso. En una sartén derrita la mantequilla y agregue las migajas de pan.

Espolvorée el arroz con las migajas. Hornée a 350 F. por 15 minutos.

ARROZ CON FRIJOLES

(8 personas)

- 1½ tz. de arroz
- 1 tz. de frijoles cocidos
- 4 cs. de manteca
- 3 tz. de agua
- 1 cs. de sal

Método:

Ponga a calentar el agua; cuando hierva, añada los frijoles, la sal, el arroz y la manteca. Cuando seca el agua baje la llama y déjelo cocinar a fuego lento hasta cuando esté blando.

ARROZ CON CACAO

(8 personas)

- 2 cs. de chocolate amargo
- 1 tz. de arroz
- $\frac{1}{2}$ tz. de azúcar
- 6 tz. de agua
- $\frac{1}{4}$ ct. de sal

Método:

Lávese el arroz y póngalo en agua. Ralle el coco, añada las 6 tz. de agua; páselo por un colador para sacar toda la leche. Ponga la leche en una olla; añada el chocolate diluido en un poco de la misma leche, la sal y el arroz; cuando el arroz esté blando añada el azúcar y déjelo cocinar hasta cuando esté completamente cocido.

ARROZ CON LECHE

(8 personas)

- 1 tz. de arroz
- 2 botellas de leche
- $\frac{1}{2}$ tz. de azúcar
- $\frac{1}{4}$ ct. de sal

Método:

Lave el arroz y déjelo en agua por una hora. Ponga la leche, arroz y la sal en una olla; póngala a fuego lento hasta cuando el arroz esté bien suave; añada el azúcar. Si es necesario puede añadirle más leche o agua.

ALIMENTACION

MEDIDAS USADAS EN COCINA

La taza , la cucharada, la cucharadita, la pinta, el litro, la libra, la onza, el kilo, el gramo.

TABLA DE ABREVIACIONES

tz.	taza	k.	kilo
ct.	cucharadita	gr.	gramo
cs.	cucharada	lt.	litro
pt.	pinta	lb.	libra
oc.	centígrado	oz.	onza
of.	farenheit	hr.	hora
3 ct.	1 cs.	1 taza	8 onzas de volumen
16 cs.	1 tz.	2 tz.	1 pt.
4 lt.	1 galón	2 pt.	1 lt.

Todos los materiales se miden a nivel. Los alimentos sólidos deben cernirse antes de medirse. La mantequilla y la manteca deben medirse en estado sólido.

MEDIDAS EQUIVALENTES A UNA LIBRA

- 2 tz de mantequilla
- 2 tz. de carne molida
- 2 tz. de azúcar granulada
- 2 2/3 tz. de azúcar morena
- 2 2/3 tz. de azúcar en polvo
- 1/2 tz. de azúcar refinada
- 4 tz. de harina
- 2 5/6 tz. de harina de maíz
- 2 2/3 de avena
- 1 7/8 tz. de arroz