

RECETAS COSTEÑAS



FOTO: MARIANA JOSÉ ALVAREZ

RUNDOWN

Ingredientes:

Tres libras de pescado
 Dos cocos
 Un limón
 Seis u ocho bananos verdes
 Dos plátanos maduros
 Dos libras de yuca
 Una libra de quequisque
 Una cebolla mediana
 Dos dientes de ajo
 Un chile cabro
 Dos hojas de orégano
 Pimienta y sal al gusto

Método:

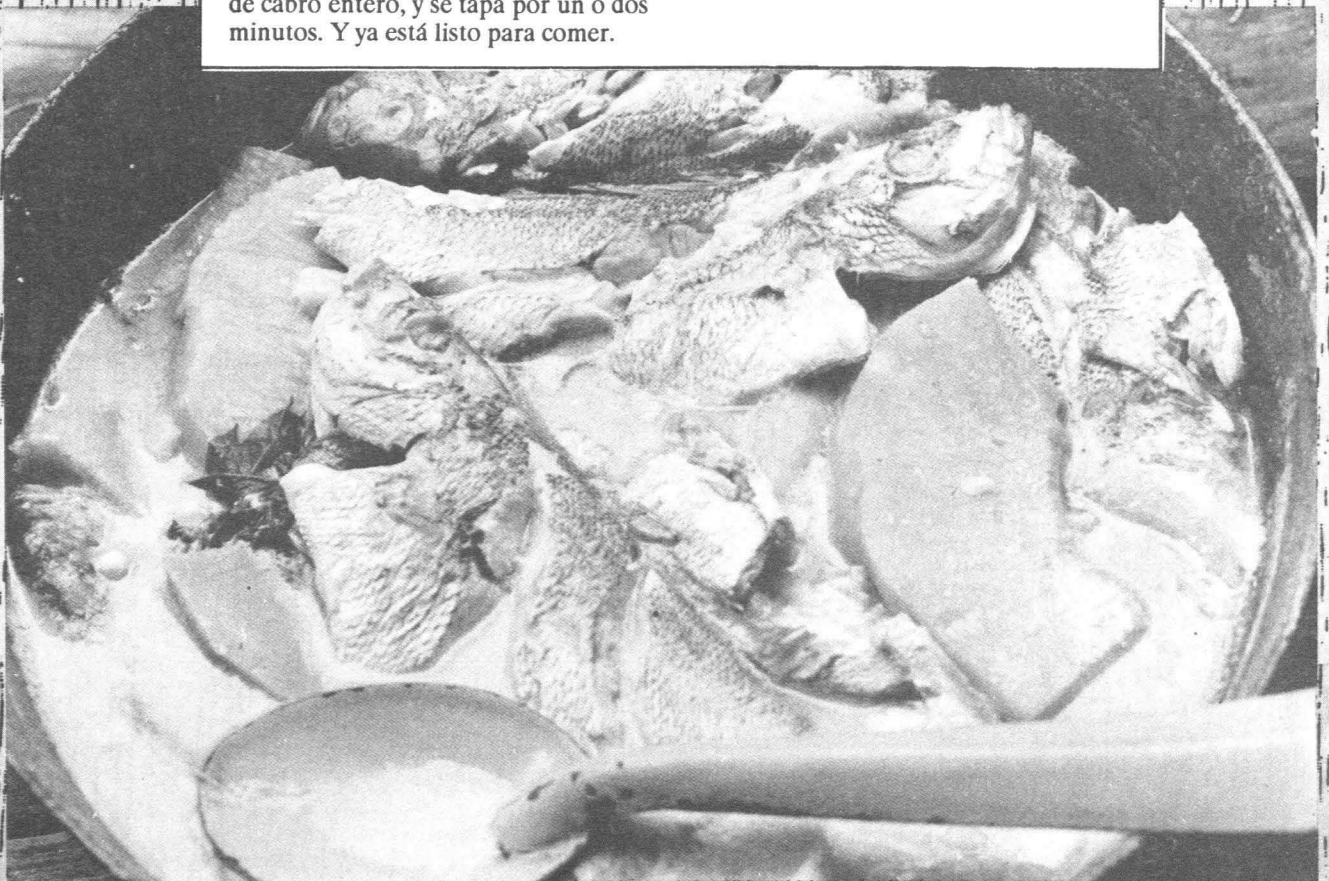
Prepare el pescado con sal y limón, déjelo reposar en un recipiente tapado. Raye el coco y use un litro de agua para extraer la leche. Ponga a hervir la leche del coco. Cuando la leche esté hirviendo, se agrega la cebolla, el ajo, la pimienta, el orégano y la sal. Unos 30 segundos después, se agrega el quequisque, los bananos, la yuca y los plátanos. Luego se tapa la porra y se deja cocinar. Cuando empiecen a ablandarse las viandas, se agrega el pescado y el chile de cabro entero, y se tapa por un o dos minutos. Y ya está listo para comer.

Ingredients:

Tree pounds of fish
 Two coconuts
 A lime
 Six or eight green bananas
 Two ripe plantins
 Two pounds of casava
 A pound of coco
 Half medium onion
 Two peg garlic
 A sweet pepper
 Two leaves of sweet margan
 Salt a peper to tast

Method:

Add lime juice, black pepper and salt to scord clean fish, let stand, grate coconut and extract milk in one quart of water. Put milk to a boil. Add ingredients such as onion sliced, garlic mashed, sweet pepper, marjan to the boiling milk. 30 seconds latter add the plantain, bananos, cassave and coco. Let it cook. When it is cooked, add fish and goad pepper to the cook ingredients, let stand for about ten minutes.



PONCHE DE ALETA DE TORTUGA

PONCHE DE ALETA DE TORTUGA

Ingredientes:

Una aleta de tortuga
 Un litro de leche
 Dos cucharaditas de canela
 Una onza de vainilla
 Dos cucharaditas de nuezmoscada
 Media botella de ron blanco
 Un puñito de sal
 Azúcar al gusto

Método:

Introduzca la aleta de tortuga en agua caliente, por diez segundos, y quítele la piel. Seguidamente, se cuece en agua hasta que se suaviza, luego límpiela bien quitándole los huesos. La carne que queda se licúa poco a poco con una taza de agua, agregando los ingredientes, la leche tibia y, por último, el ron.

TURTLE FIN PUNCH

Ingredientes:

A turtle fin
 A liter of milk
 Two teaspoons of cinnamon
 A ounce of vanilla
 Two teaspoons of nutmeg
 Half bottle of white rum
 A pinch of salt
 Sugar to taste

Method:

Introduce de turtle fin in hot water for about 10 seconds and then peel of the skin. After that put the fin to boil in water until soft, when soft, remove the bones and liquidize the meat little by little with one cup of water. Mix with the other ingredients and the lukewarm milk, adding the rum at the end.

RON POPE

RON POPE

Ingredientes:

Un litro de leche
 Una maizena pequeña
 Vainilla al gusto
 Ron (opcional)
 Azúcar al gusto
 Sal al gusto

Método:

Se pone al fuego un litro o dos de agua y, cuando ya esté hirviendo, se le agregan los ingredientes hasta que se haga atol. Luego se baja y, después de enfriarse, se sirve con rodajas de duff.

RRIUM POP

Ingredientes:

A liter of milk
 A small corn flour
 Vanilla to taste
 Rum (optional)
 Sugar to taste
 Salt to Taste

Method:

Boil up one or two liters of water. When it is boiling add the ingredients until they form a pop. Allow to cool and serve with slices of duff.



FOTO: MARIA JOSÉ ALVAREZ

ARROZ CON CAMARONES

ARROZ CON CAMARONES

Ingredientes:

Dos libras de camarones frescos
Una libra de arroz
Un coco
Tres tomates
Una zanahoria
Una cebolla
Dos chiltomas medianas
Pimienta
Sal

Método:

Hierva y pele los camarones. Raye el coco, sáqueles la leche y póngalos al fuego. Corte en trocitos los tomates, los chiltomas, la zanahoria y la cebolla, echándoles en la leche de coco. Cuando esté hirviendo, eche el arroz ya lavado, agréguele pimienta y sal a su gusto. Revuélvalo si lo quieres aguado y, si lo prefiere seco, no lo toques más.

RICE AND SHRIMPS

Ingredients:

Two pound of fresh shrimps
A pound of rice
Tree tomatoes
A coconut
A carrot
A onion
Two medium pepper.
black pepper
Salt

Method:

Boil and peel shrimps, grate coconut extract milk and put to boil, chop onion, tomatoes, carrot, sweet paper and add to coconut milk to boil, then shrimps, rice then season with black papper and salt. Cover the pot, leave to cook until dry. Stur to make it more pappy or leave it to make it shelly.

ATOL DE ALGAS

ATOL DE ALGAS

Ingredientes:

Algas
Un litro de leche
Una botella de ron
Azúcar al gusto
Canela o vainilla al gusto

Método:

Se limpian las algas de la siguiente manera: se secan al sol, se lavan con agua fresca y se vuelven a poner a secar; pueden considerarse limpias cuando ya no se les sienta el olor a pescado y desaparezca el color rojizo. Luego, las algas se dejan en agua durante toda una noche, con el objetivo de ampliar su tamaño, el cual puede aumentar hasta el triple. Cuando se vuelven transparentes, significa que ya están listas para cocinar. Entonces se le echa en una olla con agua hirviendo, y se revuelven por 10 minutos hasta que se derritan completamente. Se le agrega leche, azúcar y ron, y se deja cocinar la mezcla unos cinco minutos. Este delicioso atol puede servirse frío o caliente.

SEAWEED POP

Ingredients:

Seaweeds
A tin of milk
A bottle of rum
Sugar to sweeten
Cinnamon or vanilla to taste

Method:

The seaweed first has to been cleaned to take out the salt and fishy scent. This is done over a period of time using the wet and dry method. That is the seaweed is first dry in the sun and then quickly washed over with water and then left to dry again. The seaweed is considered "clean" when it no longer smells of fish and has lost its distinctive red color. The seaweed has to be soaked overnight so that it will triple in size, expands appear almost transparent and starts to melt, it is then ready to cook, so put it into a pot containing boiling water and stir for about ten minutes until it completely melts. Add the milk, sugar flavorings and rum and cook for a further five minutes. Delicious, serve hot or cold.

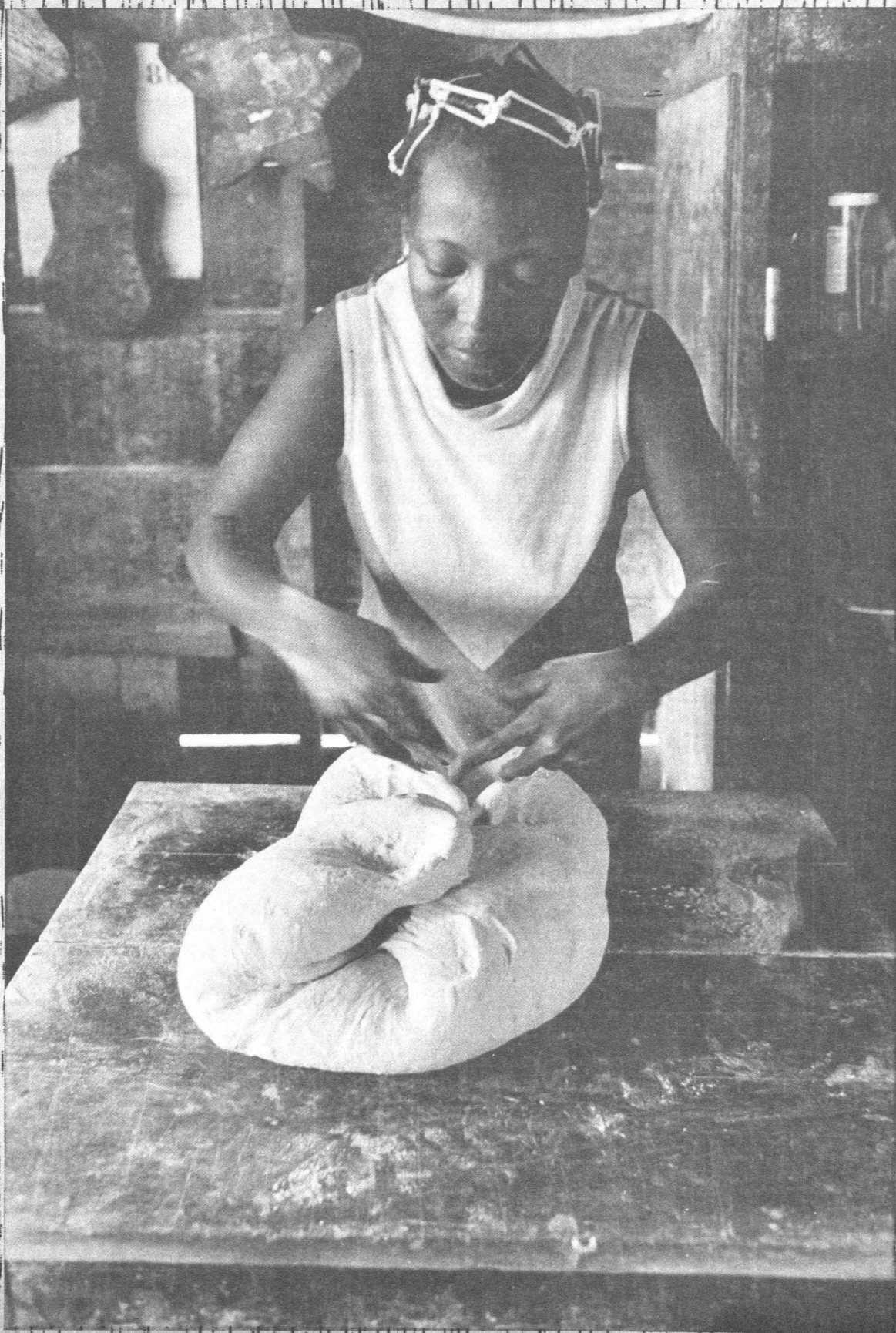


FOTO: MIZIA JOSÉ ALVAREZ

JOHNY CAKE

JOHNY CAKE

Ingredientes:

Dos libras de harina
 Dos onzas de manteca o aceite
 Media cucharada de sal
 Dos o tres cucharadas de polvo de hornear
 Tres cucharadas de azúcar
 Un coco

Método:

Mezcle los ingredientes secos en un recipiente: harina, sal azúcar y soda royal. Se raya el coco y se agrega a los ingredientes secos y al aceite. Se mezcla todo para hacer una masa. Si la masa es muy dura de moldear, se agrega un poquito de agua y se sigue amasando por un minuto. Se hacen panecillos del tamaño deseado, se hornea con temperatura alta y no se deja dorar mucho. Este pan es delicioso con mantequilla.

JOHNY CAKE

Ingredients:

Two pounds of flour
 Two onz. of lard or oil
 Half teaspoon of salt
 Two or tree teaspoon of baking powder
 Tree teaspoon of sugar
 A coconut

Method:

Mix dry ingredients such as flour, salt, sugar and baking powder. Grate coconut. Add grated coconut to dry ingredients. Add oil and mix well. If dough is not soft enough to knead add a little water. Knead for a minute, make small rolls, Bake in hot oven until light brown, eat nice with butter.

VINO DE GUAYABA

VINO DE GUAYABA

Ingredientes:

Dos docenas de guayabas
 Tres libras de azúcar
 Dos litros de agua
 Pedacitos de canela
 Media cucharada de clavo de olor
 Una cucharadita de pimienta

Método:

Primero se lavan las guayabas, se cortan en trocitos y se ponen a hervir en los dos litros de agua, por una hora. Cuando el jugo esté frío, se le echa el azúcar y se cuele. En una botella limpia, se echa el jugo y se agrega la canela, clavos y pimienta. Se guarda por tres meses.

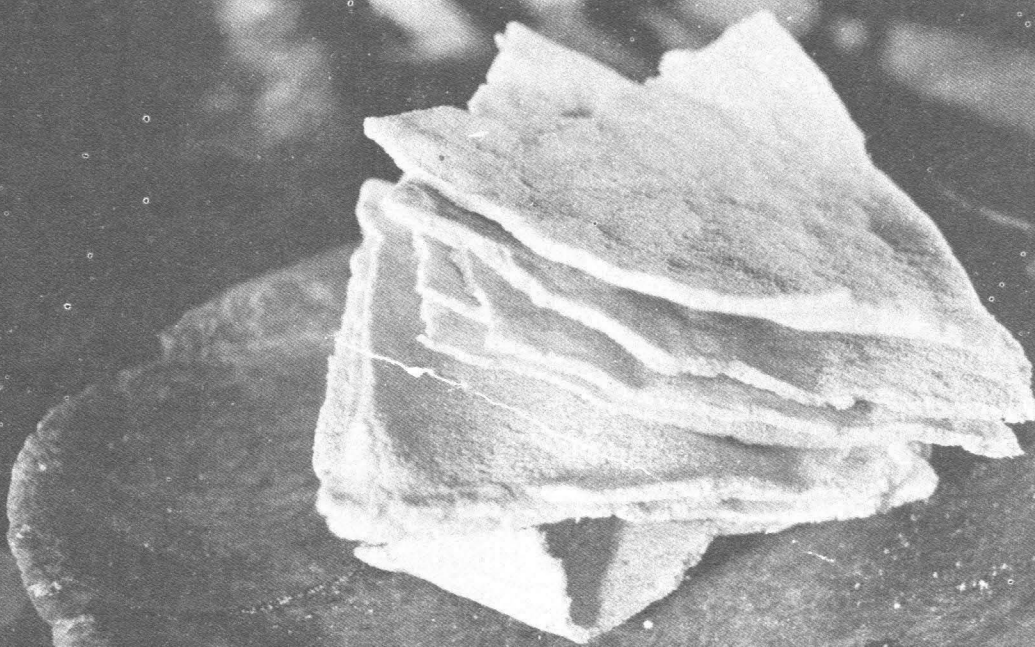
GUAVA WINE

Ingredients:

Two doz. of guabas
 Tree pounds of sugar
 Few pieces cinnamon stick
 A half teaspoon of clove seed
 A half teaspoon of pimienta seed
 Two liter of water

Method:

First wash the guava well, slice them, then boil in the two liter of water for one hour. Once the fruit is again cool, add sugar, strain the fruit then pour the juice into a clean bottle add cinnamon, clove and pimienta to set for about three months, wine will be ready.



DUFF

DUFF

Ingredientes:

Tres tazas de harina
 Dos cucharaditas de azúcar
 Media cucharadita de sal
 Una cucharadita y media de levadura
 Tres cucharaditas de manteca o mantequilla

Método:

Disuelva la levadura en una taza de agua o de leche tibia. Agreguéle media taza de harina y déjela reposar por 15 minutos hasta que crezca. Se añade entonces el resto de ingredientes y se amasa bien todo dándole forma de pelota. Envuelva la masa en un paño flojamente, dándole espacio para que se expanda, y póngala a hervir en un poco de agua. Se deja cocer por una hora y, después de cocida, se parte en rodajas y se sirve con Ron Pope, que usted mismo puede preparar.

DUFF

Ingredients:

Three cups of flour
 Two teaspoons of sugar
 Half teaspoons of salt
 One and half teaspoons of yeast
 Three teaspoons of lard or butter

Method:

Dissolve the yeast in a cup of warm water or milk. Add a half cup of flour and leave for fifteen minutes until it grows. Add all the other ingredients and form into a ball. Wrap in a loose cloth leaving space for it to expand. Boil in a little of water for one hour. When cooked, cut into slices and serve with Rum pope.

PINKI-PINKI

PINKI-PINKI

Ingredientes:

Un litro de agua
 Un litro de cususa
 Una libra de azúcar
 Dos bolsitas de semillas de anís
 Colorante

Método:

Hierva el anís y el azúcar juntos en un litro de agua. Déjelos hervir hasta que la mezcla se ponga espesa, enfríela y cuélela. Entonces, agréguele cususa (u otro licor) y el colorante. Se toma con cubitos de hielo.

PINKI-PINKI

Ingredients:

A liter of water
 A liter of cususa
 A pound of sugar
 Two packets of aniseed
 Colouring

Method:

Boil one liter of water with the aniseed and the sugar. Boil until the mixture tickens then leave to cool and sieve. When cool add cususa and the colouring. Drink with ice cubes.

Centroamérica y el Caribe

a fondo



Desde 1983 Pensamiento Propio produce mes a mes información y análisis sobre Centroamérica y el Caribe, elaborados por un equipo estable de periodistas, investigadores y colaboradores de renombre. Editada por CRIES.

Suscripción

Centroamérica y el Caribe US\$22
 América Latina y USA US\$27

Apartado C-163, Managua, Nicaragua

Conozca P.P. y luego decida su suscripción.

Nombre: _____

Dirección: _____

País: _____