

# RECETAS COSTEÑAS



FOTOGRAFÍA DE 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:

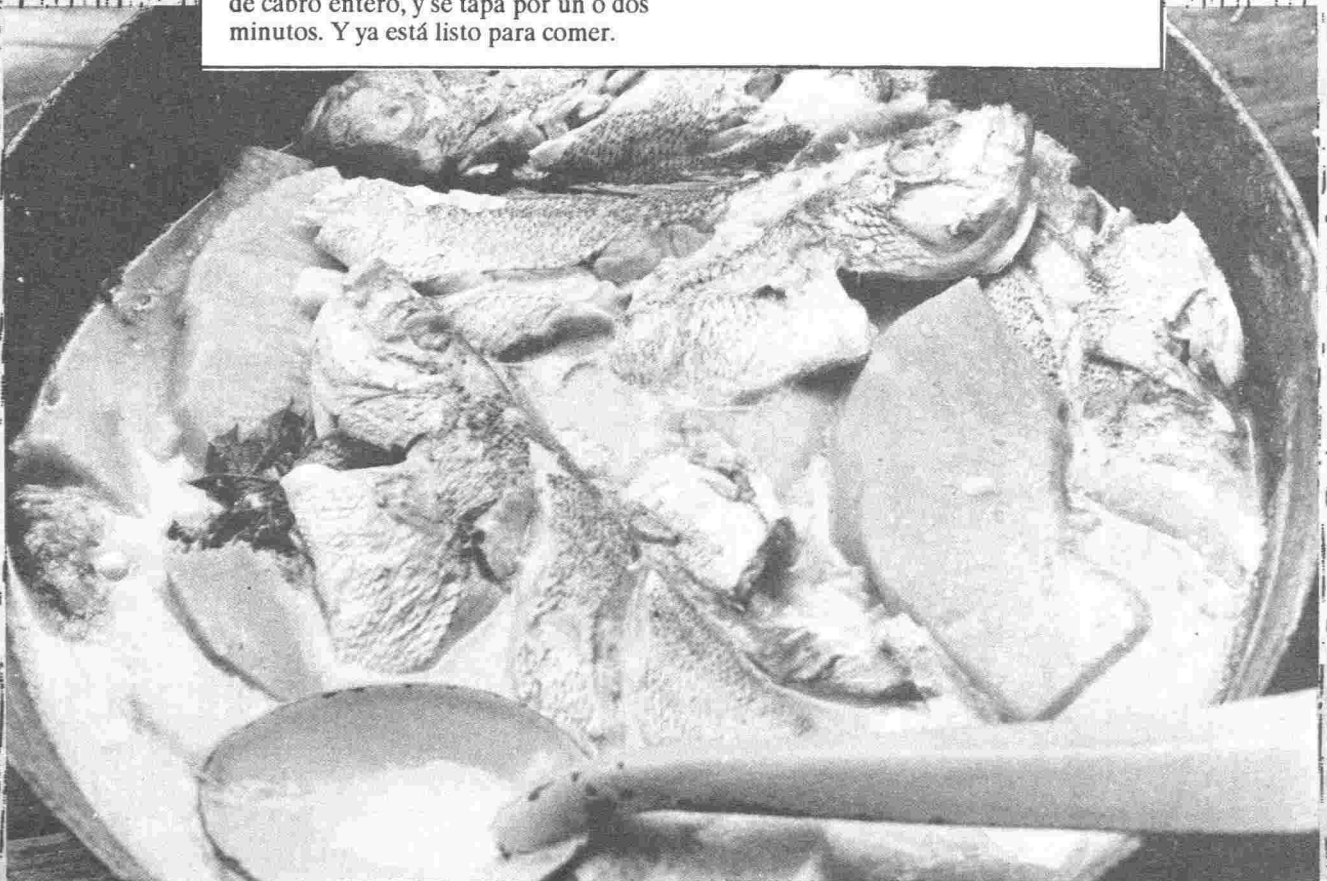
Prepare el pescado con sal y limón, déjelo reposar en un recipiente tapado. Raye el coco y use un litro de agua para extraer la leche. Ponga a hervir la leche del coco. Cuando la leche esté hirviendo, se agrega la cebolla, el ajo, la pimienta, el orégano y la sal. Unos 30 segundos después, se agrega 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.

WANT



FOTO: MARIA JOSE 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  
Pimiento<sup>a</sup>  
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 quiere aguado y, si lo prefiere seco, no lo toque más.

## RICE AND SHRIMPS

**Ingredients:**

Two pound of fresh shrimps  
A pound of rice  
Tree tomatoes  
A coconut  
A carrot  
An 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 pepper and salt. Cover the pot, leave to cook until dry. Stir 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 desaparece 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:**

Seaweed<sup>s</sup>  
A tin of milk  
A bottle of rum  
Sugar to sweeten  
Cinnamon or vanilla to taste

**Method:**

The seaweed first has to be 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 and appears 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.

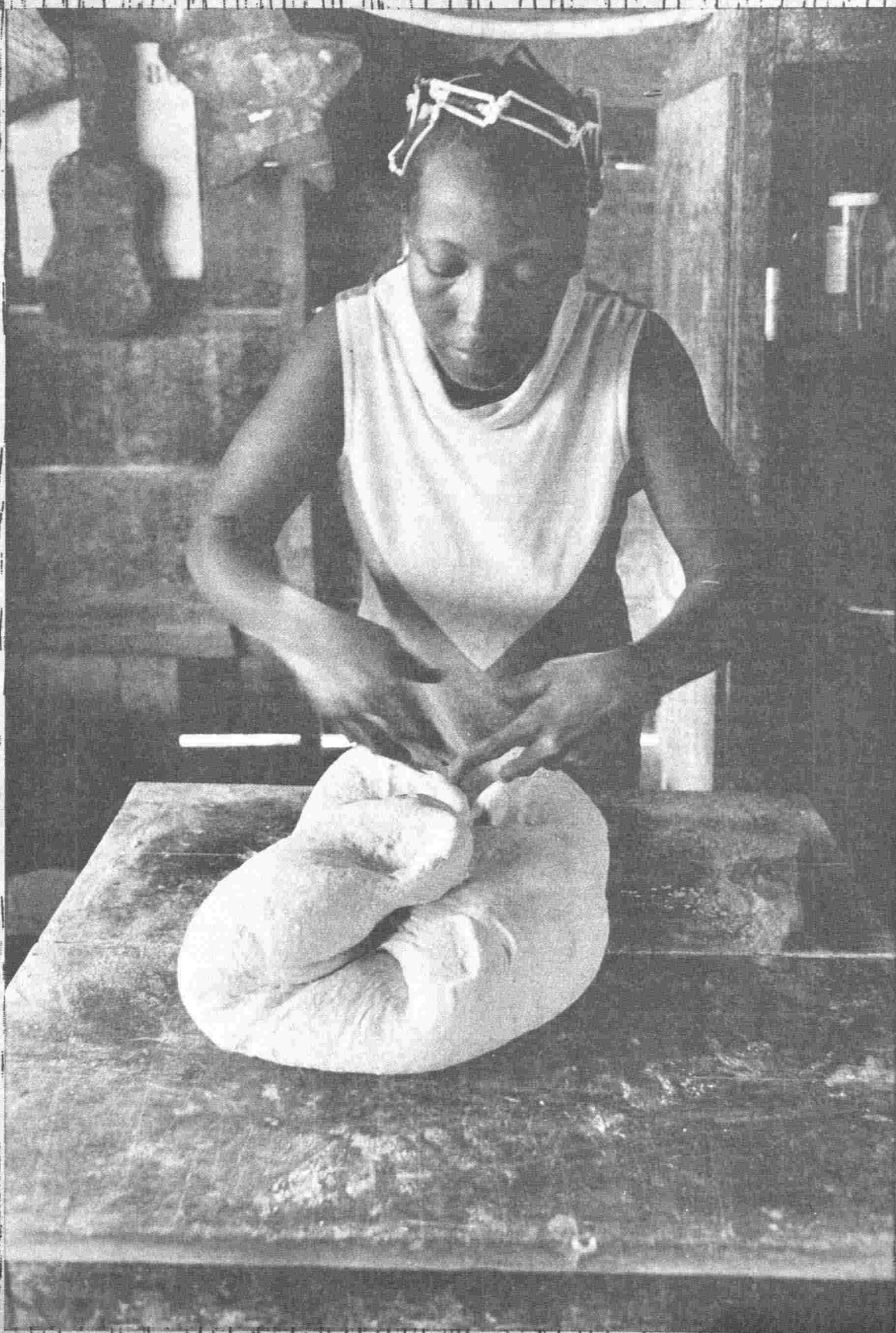


FOTO: MIZIA JOSÉ ALVAREZ

## 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.

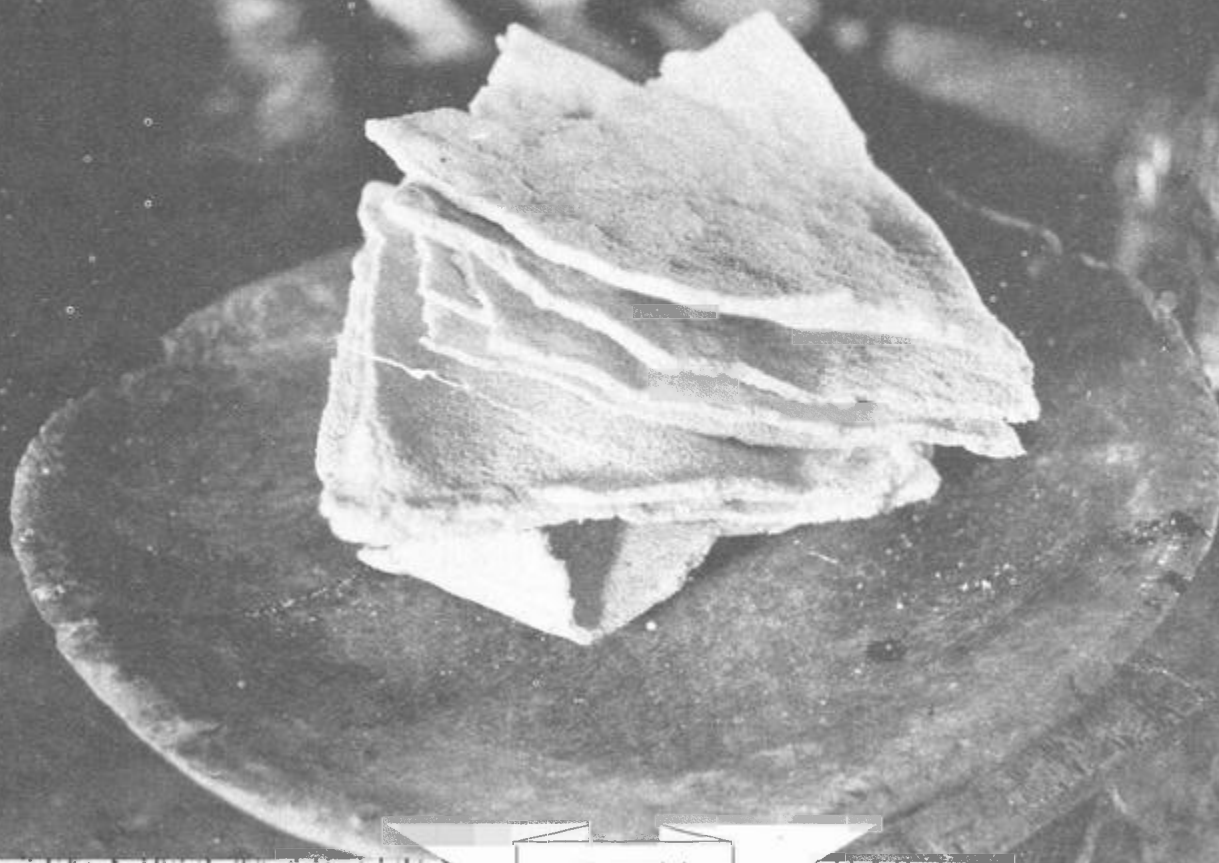
### GUAVA WINE

#### 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. Agregúele 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 teaspoon 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 thickens 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: \_\_\_\_\_