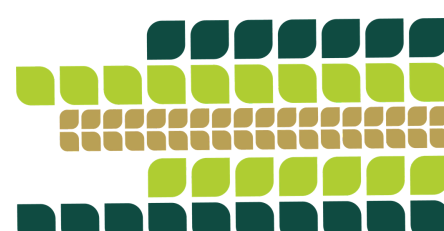


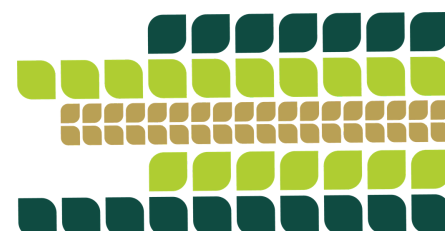
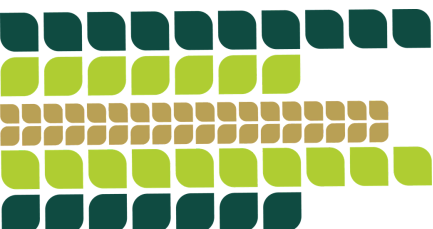


LIBRO DE COCINA

INSPIRADO EN EL MES DE LA HERENCIA HISPANA
CON PLATILLOS DE LA TRADICIÓN HISPANA Y LATINA



Cuando veas la etiqueta **Responsibly Grown, Farmworker Assured** o apoyes a una marca certificada por EFI, significa que los trabajadores agrícolas gozan de condiciones laborales más seguras y saludables y que participan en la identificación de problemas que afectan la seguridad y la calidad de tus alimentos.



RECETAS

● INDICE ●



01

Pupusas

02

Pão de Queijo

03

Mangú

04

Chilaquiles

05

Ajiaco

06

Ceviche

07

Mofongo

08

Ropa Vieja

09

Alfajores

10

Leche Asada

11

Tembleque



Pupusas

Las pupusas son el platillo más famoso de El Salvador; se comen a cualquier hora del día y se preparan con una variedad de rellenos.



Ingredientes: (4 porciones)

- 4 tazas de harina de maíz
- 4 tazas de agua tibia
- 3 tazas de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 jalapeño (opcional), cortado en rodajas finas, para decorar

Instrucciones:

- En un tazón, mezcla la harina para masa y el agua tibia.
- Cuando la masa y el agua estén bien mezcladas y se sientan húmedas al tacto, déjalas reposar unos minutos.
- Coloca el queso mozzarella en un tazón.
- Agrega el aceite de oliva y mézclalo con el queso.
- Precalienta una plancha o un sartén a fuego medio. Agrega mantequilla para crear una superficie resbaladiza.
- Con las manos, toma aproximadamente 3 cucharadas de harina de maíz del tazón y forma una bola de unas 2 pulgadas de ancho.
- Con las palmas de las manos, presiona suavemente la bola de masa de un lado a otro entre ambas manos hasta que se aplane y forme un disco de aproximadamente 1 cm de grosor y 10 cm de largo.
- Usa tu puño para hacer una pequeña hendidura en el centro del disco.
- Rellena la hendidura con aproximadamente 2 cucharadas de queso.
- Con los dedos, jala los bordes de la masa sobre el relleno para que el queso quede completamente sellado dentro de una pequeña bola de masa.
- Presiona la bola de masa entre tus palmas, moviéndola suavemente de un lado a otro, para aplanar la masa hasta formar el mismo disco delgado que antes.
- Coloca cada pupusa en la plancha o sartén precalentada.
- Cuando el primer lado adquiera un color dorado pálido, después de unos 2 minutos, dale la vuelta y cocina el otro lado. Sirve y disfruta.

Recipe obtained from Familia Kitchen by Estela Medrano Benítez via <https://familiakitchen.com/es/pupusas-with-curtido-tomato-salsa-el-salvadors-1-dish/>

Pão de Queijo

Estos bocaditos de queso son adictivos y saben exactamente igual que los de los restaurantes brasileños



Ingredientes: (24 unidades)

- 1 taza de leche entera
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal
- 280 g de harina de tapioca
- 2 huevos grandes
- 1 1/2 tazas de queso parmesano rallado

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 350 °F (176 °C). Forra 2 bandejas para hornear con papel pergamino. Pon la leche, el aceite y la sal en una sartén mediana y deja que hierva a fuego medio, revolviendo de vez en cuando. Retira del fuego tan pronto como empiecen a formarse burbujas grandes en la leche.
- Agrega la harina de tapioca y revuelve con una cuchara de madera hasta que todo quede bien mezclado. Transfiere la masa al tazón de una batidora equipada con el accesorio de paleta. Bate la masa durante unos minutos a velocidad media hasta que se suavice y se enfríe.
- Con la batidora a velocidad media, agrega los huevos a la masa uno por uno, esperando a que el primer huevo se incorpore por completo antes de agregar el segundo. Raspa los lados del tazón y luego incorpora el queso, batiendo hasta que la masa se vuelva pegajosa.
- Coloca la masa con una cuchara pequeña para helado, dejando un espacio de 4 cm entre cada porción (12 por bandeja). Sumerge la cuchara en agua entre cada porción para evitar que se pegue.
- Hornea durante 15 minutos, luego gira las bandejas de hornear de adelante hacia atrás. Continúa horneando por otros 10 a 15 minutos, hasta que los bocaditos se hayan hinchado y la parte de abajo se dore.

Mangú

El mangú es un platillo dominicano cremoso y reconfortante que se prepara con puré de plátanos verdes. Sencillo, sustancioso y lleno de sabor, es un desayuno típico que suele servirse con cebollas salteadas, huevos, salchicha frita y queso frito.



Ingredientes: (4 porciones)

- 3 plátanos verdes
- 3/4 de cucharadita de sal
- Agua (para hervir)
- 1/2 taza de agua a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1/2 taza de cebolla roja cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- Una pizca de sal
- 1 cucharada de aceite
- 500 g de salami
- 4 huevos

Instrucciones:

- Pela los plátanos, córtalos a lo largo y luego en trozos más pequeños.
- Coloca los plátanos en una olla, cúbrelos con agua, agrega la sal y deja que hierva a fuego medio-alto. Cocínalos hasta que estén muy blandos, entre 15 y 20 minutos.
- Prepara el salami cortándolo horizontalmente y corta las cebollas en aros.
- Mientras tanto, coloca las cebollas en un tazón, agrega el vinagre y la sal, y deja reposar durante 5 minutos.
- Calienta el aceite a fuego bajo, agrega las cebollas y cocina hasta que estén blandas y translúcidas, de 2 a 3 minutos. Retira del fuego.
- En una sartén aparte, agrega aceite y rompe los huevos para freírlos. Usa la misma sartén para freír el salami.
- Escurre los plátanos y reserva aproximadamente 1/2 taza del líquido de cocción.
- Machácalos inmediatamente hasta que queden casi homogéneos.
- Agrega la mantequilla y, poco a poco, el agua reservada, machacando hasta lograr una textura cremosa.
- Sirve con el salami y la cebolla encima.

Chilaquiles

Hay muchas variantes de chilaquiles: verdes, rojos, con mole, con huevo o con pollo. Disfruta de esta receta de chilaquiles verdes con pollo.



Ingredientes: (4 porciones)

- 18 tortillas de maíz, de unos 13 cm de diámetro
- 1 kg de jitomates verdes, pelados y lavados
- 1/2 cebolla blanca grande
- 1 o 2 chiles serranos o jalapeños
- 1 diente de ajo
- 2 o 3 ramitas de cilantro
- 2 tazas de caldo de pollo o de verduras
- 3 cucharadas de aceite
- 1 lb de pechuga de pollo
- Queso cotija o feta

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 300 °F (150 °C). Corta las tortillas en pedazos de 5 cm, úntalas ligeramente con aceite y espolvoréalas con sal. Ponlas en una charola y hornéalas de 15 a 20 minutos, hasta que se tuesten. Deja que se enfríen.
- Precalienta el horno a 350 °F (175 °C). Pon los tomates verdes, la cebolla, el ajo y los chiles serranos en un recipiente. Añade una cucharada de aceite aprox. y úntalo sobre todos los ingredientes hasta que todos tengan una capa ligera de aceite. Pon todo en una charola para hornear y espolvorea con sal.
- Hornea hasta que los tomates estén suaves y todos los ingredientes se vean un poco quemados. Pon todo en una licuadora con el cilantro y el caldo y licúa perfectamente.
- Calienta la cucharada adicional de aceite en un sartén a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, añade la salsa licuada y termina de cocinar a fuego medio durante unos 10 minutos. Sazona al gusto.
- Añade los totopos con cuidado. Revuelve bien para que los totopos se cubran completamente con la salsa.
- Sirve los chilaquiles en un platón con las rodajas de cebolla, el queso rallado, la crema y el cilantro. Disfruta de inmediato.

Ajiaco Santafereño

Esta receta de ajiaco, un platillo sustancioso sin gluten que se prepara en una sola olla, se sirve con aguacate, arroz, alcaparras y crema.



Ingredientes: (4 porciones)

- 1 lb. de pollo, pechuga o pernil
- 1 lb. gramos de mazorca tierna (dos mazorcas pequeñas)
- ½ lb. de cebolla larga
- 125 gramos de cilantro
- 10 gramos de ajo
- 100 gramos de guascas, dividida
- 1 lb. de papa sabanera
- 1 lb. de papa pastusa
- 1 lb. de papa criolla, dividida
- 2 litros de agua
- Crema de leche (opcional, al gusto)
- Alcaparras (opcional, al gusto)
- Sal, al gusto

Instrucciones:

- Elabore un buen caldo con el agua, el pollo, un 'bouquet garni' (ajo, cebolla, cilantro y una parte de las guascas), y la mazorca. Deje hervir a fuego alto.
- Pele las tres clases de papa, lávelas bien y córtelas en cubos medianos; resérvelas en agua fría.
- Una vez esté el caldo de buen sabor, retire el cilantro, la cebolla y el pollo. Desmenuce el pollo y déjelo separado.
- Añada la papa sabanera, luego la pastusa y la mitad de la criolla, que se deshace más rápido y da consistencia y color al ajiaco.
- Baje el fuego a intensidad media y pruebe si está bien de sal. Revuelva suavemente y agregue el resto de papa criolla y el resto de las guascas. Bajé el fuego a lento y dejé conservar.
- Añada el pollo desmenuzado, deje un último hervor y sirva.
- Decore con crema de leche y alcaparras.

Ceviche Peruano

El ceviche es un platillo tradicional peruano, y sus sabores han conquistado a otros países.



Ingredientes: (4 porciones)

- 2 libras de pescado (lubina, platija, mero, pargo rojo o cualquier pescado blanco o rosado que encuentres)
- 1 cebolla roja
- 1 chile picado o rocoto
- 2 dientes de ajo
- 1 tallo de apio
- 1 cucharadita de jengibre
- Sal, pimienta y azúcar, al gusto
- 300 ml de jugo de limón
- Caldos de camote
- Mazorca de maíz hervida

Instrucciones:

- Corta $\frac{3}{4}$ de cebolla en tiras largas y ponla en un plato fondo por 15 minutos en agua con sal para bajarle.
- Ahora corta el pescado en cubos, evita que sean pedazos delgados porque sino se cocinará demasiado con el limón. Mételo en la refrigeradora mientras cocinas.
- En el plato fondo en donde estaba la cebolla quítale el agua y echa el pescado con el ají o rocoto y deja que repose. Salpimenta la mezcla.
- En una licuadora coloca un cuarto de cebolla, los dientes de ajo, la rama de apio, una cuchara sopera del pescado que has cortado y el jugo de limón y licúa todo para hacer la famosa "leche de tigre".
- Pasa por un colador esta mezcla para sacarle todo el jugo a la mezcla.
- Prueba la leche de tigre y salpimenta a tu gusto. Si sientes que está un poco ácido, échale una pizca de azúcar y vuelve a probarla.
- Por último, saca el pescado de la refrigeradora y en un bowl grande mezcla la leche de tigre con el pescado y sirve inmediatamente para que no se sobrecocine.
- Puedes acompañarlo con choclo desgranado o camote cocido.

Mofongo

Plátanos tiernos, chicharrones crujientes, ajo intenso y un caldo sabroso se mezclan para crear este plato puertorriqueño tan querido.



Ingredientes: (4 porciones)

- 4 tazas de caldo de pollo
- 2 cebollas verdes, picadas en trozos grandes
- 2 ramitas de culantro o cilantro (ver notas)
- 1 hoja de laurel
- 12 dientes de ajo grandes, pelados y ligeramente machacados, divididos
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 4 tazas de aceite de cocina neutro
- 4 plátanos verdes grandes
- 3 tazas de chicharrones fritos, divididos, y más para servir
- Sal, al gusto

Instrucciones:

- En una olla pequeña, pon a hervir a fuego medio el caldo de pollo, la cebolla verde, el cilantro, la hoja de laurel, 4 dientes de ajo y la mantequilla. Una vez que empiece a hervir, retira del fuego, tapa y deja a un lado para mantenerlo caliente mientras fríes los plátanos.
- En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio-alto hasta que alcance los 175°C (350 °F). Mientras se calienta el aceite, pela los plátanos, retira la cáscara y córtalos en trozos horizontales de 5cm.
- Cuando el aceite alcance los 175°C, agrega los trozos de plátano y fríelos, ajustando el fuego según sea necesario para mantener la temperatura del aceite alrededor de los 175°C (350 °F), hasta que estén dorados y se puedan pinchar fácilmente con un tenedor.
- Una vez fritos los plátanos, en un mortero, machaca 2 dientes de ajo con una pizca grande de sal y 1/4 de los chicharrones. Repite este proceso 3 veces más.
- Una vez bien machacado, presiona el mofongo en el hueco redondeado del pilón. Usa una espátula flexible para aplanarlo y, luego, despega con cuidado el mofongo por los bordes. Voltea el pilón sobre un tazón o plato individual poco profundo, vierte un poco de suero por encima y sirve con chicharrones encima.

Ropa Vieja

Ropa vieja tradicional es uno de esos platillos que sabe a hogar, a calentao bien preparado y a recetas transmitidas de generación en generación.



Ingredientes: (4 porciones)

- 400 g de carne de cocido o carne guisada desmenuzada (ternera, cerdo o pollo)
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates maduros o 200 g de tomate triturado
- 1 hoja de laurel
- 100 ml de vino blanco seco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco para decorar

Instrucciones:

- Calienta un buen chorro de aceite de oliva virgen extra en una sartén amplia. Añade la cebolla y los ajos picados y sofríe a fuego medio hasta que estén bien pochados y empiecen a dorarse ligeramente. Esta base es clave para que la ropa vieja tenga sabor.
- Añade el pimiento rojo cortado en tiras finas y cocina durante unos minutos más, hasta que esté tierno y suelte todo su aroma.
- Incorpora el tomate triturado, la hoja de laurel y añade la carne desmenuzada y cocina entre 8 y 10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa quede bien concentrada.
- Vierte el vino blanco seco y deja cocinar 2 o 3 minutos, hasta que se evapore el alcohol.
- Añade la carne de cocido o carne guisada bien desmenuzada, junto con la hoja de laurel, sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.
- Deja que la ropa vieja se cocine a fuego bajo durante 15-20 minutos, removiendo de vez en cuando. La carne debe quedar melosa y bien ligada con la salsa.
- Retira la hoja de laurel, ajusta de sal si es necesario y espolvorea perejil fresco picado antes de servir.

Alfajores

El sabor dulce del dulce de leche combina a la perfección con las galletas de mantequilla, el coco y el azúcar en polvo, creando una combinación irresistible.



Ingredientes: (24 unidades)

- 1 lata de leche condensada o 1 lata de dulce de leche
- Abundante agua
- 2 barras de mantequilla derretidas
- 1 taza de azúcar pulverizada
- 2 tazas de fécula de maíz
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 huevo
- 1 cucharadita de vainilla
- Almendras trituradas, coco rallado y/o azúcar pulverizada (opcional)

Instrucciones:

- Calentar el agua en una cacerola a fuego alto hasta que hierva. Colocar la lata de leche condensada, bajar a fuego medio y calentar durante 3 horas. Por razones de seguridad, el agua siempre debe cubrir la lata. Para evitar que la misma se consuma, vigila la olla y agrega más agua de ser necesario.
- Retirar la lata del agua y dejar enfriar a temperatura ambiente hasta que sea manejable y se pueda abrir. Precalentar el horno a 170° C.
- En un tazón, combinar la mantequilla con el azúcar hasta integrar totalmente. Agregar la fécula de maíz, polvo de hornear, harina, huevo, vainilla y amasar hasta integrar totalmente.
- Seguir amasando hasta que la masa se desprege fácilmente del tazón y si es necesario, agregar más harina. Refrigerar la masa por 10 minutos.
- Tomar piezas de la masa y estirar sobre una superficie enharinada con un rodillo hasta que tenga unos 5mm de ancho.
- Cortar aprox 20 galletitas redondas. Colocar sobre una bandeja con papel encerado y hornear por 10 minutos. Retirar del horno y dejar reposar 15 minutos antes de rellenar.
- Tomar una galletita, cubrirla con una cucharada de dulce de leche y cerrar con otra galletita muy suavemente. Cubrir los bordes con un poco más de dulce de leche y pasarlos por las almendras trituradas o el coco rallado y el azúcar pulverizada. Repetir hasta terminar las galletitas.

Leche Asada

Es un postre dulce, parecido a una crema pastelera, elaborado con ingredientes sencillos como leche, azúcar, huevos y vainilla.



Ingredientes: (6 porciones)

- 1 litro de leche
- 1 taza (200 gr) de azúcar granulada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 6 huevos
- Agua

Caramelo:

- 3/4 taza de azúcar granulada

Instrucciones:

- Batir los huevos enteros e ir agregando la leche, azúcar y vainilla. Mezclar hasta que se disuelva el azúcar.
- Preparar el caramelo: Humedezca el azúcar granulada con 3 cucharadas de agua y lleve a fuego suave, hasta que se derrita completamente y tome color caramelo, no debe revolver. Debe ser paciente en este proceso porque puede tomar unos 10 minutos.
- Bañe con este caramelo el fondo y las paredes de un molde.
- Colocar la mezcla de la leche en la fuente o molde y llevar al horno por unos 40 minutos a 400°F (200°C).
- Dejar enfriar en el horno en la medida de lo posible.

Tembleque

Es un postre dulce, parecido a una crema pastelera, elaborado con ingredientes sencillos como leche, azúcar, huevos y vainilla.



Ingredientes: (6 porciones)

- 1 taza agua
- 2-3 palitos de canela
- 1-2 anís estrellado
- 5-6 clavitos
- (Opcional) Malagueta, nuez moscada
- 2 latas leche de coco
- (Opcional) 1/2 lata crema de coco
- 1/3 taza azúcar blanca (Si no vas a usar crema de coco, añade más azúcar, ajusta a tu gusto)
- 1/2 taza fécula de maíz (maizena)
- 1 cdta vainilla
- Pizca de sal
- Canela en polvo

Instrucciones:

- En una olla, pon a hervir el agua con las especias.
- En lo que hierve, en otra olla, sin prender la estufa, agrega la leche de coco (no la echas toda, reserva un poco), crema de coco, azúcar, vainilla y sal, y mézclalo todo.
- En un tazón, añade la fécula de maíz y la leche de coco que reservaste, y bátelo hasta que quede todo incorporado.
- Luego, añade la mezcla de fécula de maíz a la olla con el resto de los ingredientes e incorpóralos todos.
- Prende la estufa a fuego medio-bajo y cuela el té de especia.
- Revuelve la mezcla constantemente hasta que forme una consistencia espesa.
- Vierte la mezcla en el recipiente de tu preferencia y colócala en la nevera por varias horas, hasta que se solidifique y sirve.

Recipe obtained from Tiktok by Natalia via
[https://www.tiktok.com/@mamichanchu/video/7311418864905063722?](https://www.tiktok.com/@mamichanchu/video/7311418864905063722?is_from_webapp=1&sender_device=pc)
[is_from_webapp=1&sender_device=pc](https://www.tiktok.com/@mamichanchu/video/7311418864905063722?is_from_webapp=1&sender_device=pc)

ENVÍANOS TUS RECETAS FAVORITAS

INFO@EQUITABLEFOOD.ORG



CONOCE MÁS SOBRE EL MES DE LA HERENCIA HISPANA



[EQUITABLEFOOD.ORG/HHM](https://equitablefood.org/hhm)

