

PLATOS

21 RECETAS

TORTILLA DE BERENJENA

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Corte las berenjenas en trocitos con la cáscara.

2 Cocine en un poquito de aceite hasta ablandar

3 Bata los huevos, agregue harina y demás ingredientes.

4 Agregue las berenjenas a esta mezcla y fría en forma de tortilla. Dore por ambos lados

MOLONDrones GUISADOS

INGREDIENTES

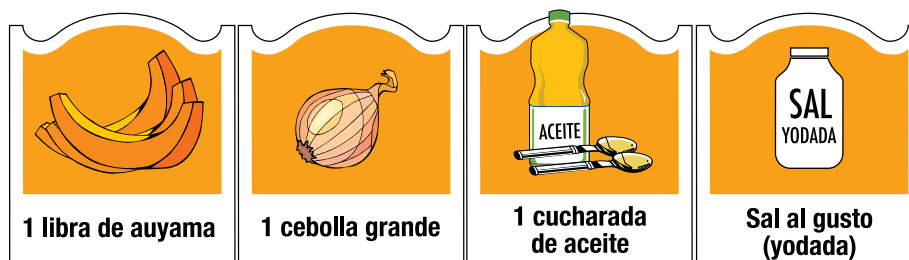


PREPARACIÓN

- 1 Lave los molondrones y pique en trocitos.
 - 2 Sofría los sazones, agregue los tomates picados y la pasta de tomate, añada el agua y cuando esta hierva agregue los molondrones. Deje cocinar hasta que estén blandos.
 - 3 En este momento agregue el puerro y cilantro picado.
- Sirva con arroz blanco o moro

ENSALADA DE AUYAMA CON CEBOLLA

INGREDIENTES

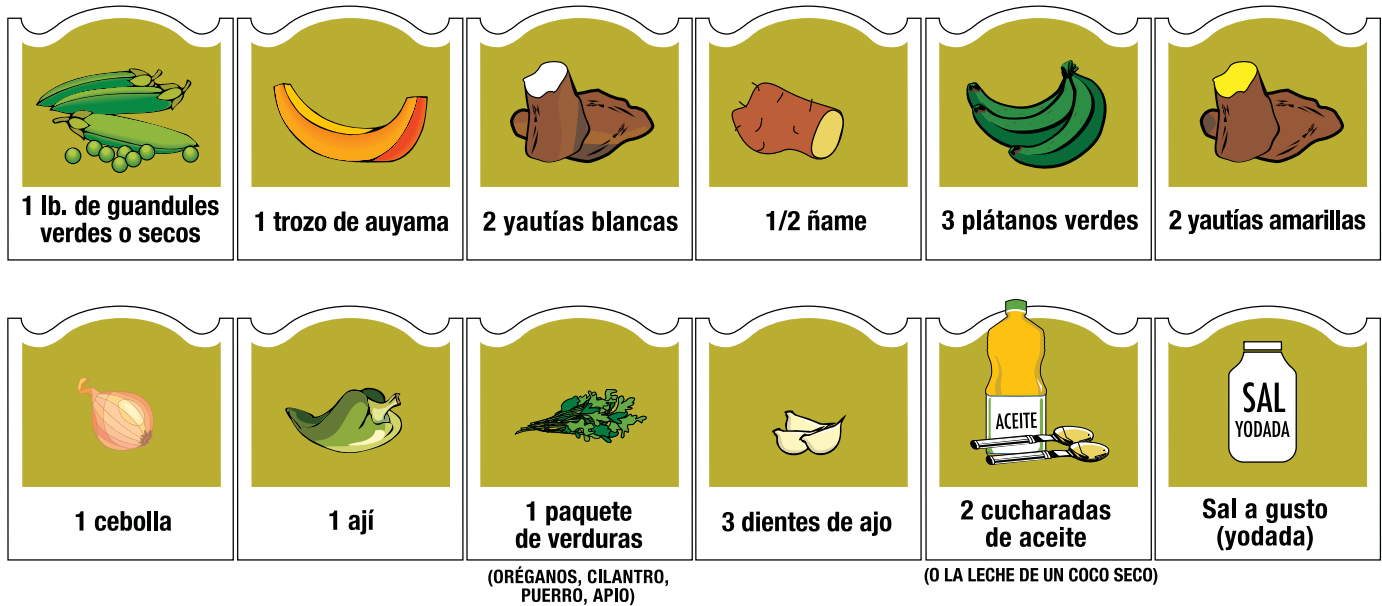


PREPARACIÓN

- 1 Sancoche la auyama con sal.
- 2 Córtaela en trocitos y colóquela en un plato.
- 3 Fría las cebollas y colóquelas sobre la auyama, agregue jugo de limón.

SANCOCHO DE GUANDULES

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

- Guise los guandules con los sazones, agregue agua o leche de coco, añada los víveres pelados y picados y déjelos cocer hasta que estén blandos.
(Puede agregar al final vinagre de naranja sazonado)

SOPA DE MOLONDRONES

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Lave y pique los molondrones.

3 Ponga a hervir con agua la carne salada, agregue los molondrones y la auyama

Cuando estén blandos agregue un sofrito con los sazones y las verduras picadas.
Sirva con arroz blanco.

ESPAGUETIS CON VEGETALES

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Haga un sofrito con los sazones.

2 Agregue los tomates.

3 Añada los vegetales cortados en trocitos.

4 Hierva los espaguetis y vierta la salsa sobre ellos.

Para aumentar el valor nutritivo, puede agregar rodajas de huevo sancochado, menudo de pollo o carne molida.

ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS

INGREDIENTES



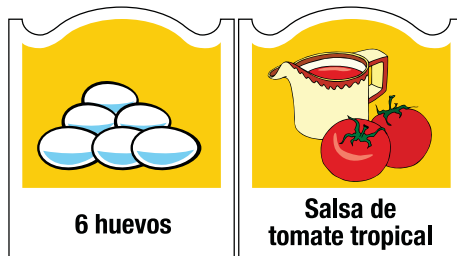
PREPARACIÓN

1 Se mezclan todos los ingredientes para las albóndigas, se moldean y se agregan a la salsa de tomate tropical, dejando que se cocinen por 10 minutos.

2 Se ponen a cocinar los espaguetis o coditos en agua con sal, hasta que estén blandos (alrededor de 15 minutos). Se escurren y ponen en una fuente, se agrega la salsa con las albóndigas.

HUEVOS REBOSADOS EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES



(RECETA EN LA SECCIÓN DE SALSAS)

PREPARACIÓN

1 En una sartén añada salsa de tomate tropical, caliente y agregue los huevos estrellados. Déjelo cocer hasta que obtengan la consistencia deseada

LOCRIO DE BERENJENAS

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Cocine el arroz con el agua y la sal, cuando esté secando, agregue las berenjenas previamente guisadas con salsa de tomate tropical.

2 Tape el arroz y deje cocer a fuego lento hasta que esté blando.
Puede servir con queso rallado por encima

ARROZ CON VEGETALES

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Raspe las zanahorias y corte en trocitos, corte el repollo y los molondrones también en trocitos.

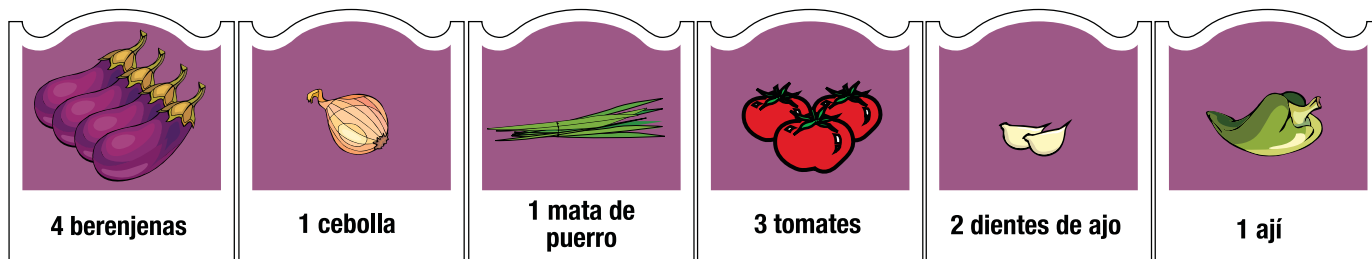
2 Sofría los sazones, agregue pasta de tomate o auyama en trocitos.

3 Agregue agua y cuando esté hirviendo añada los vegetales y el arroz.

4 Cuando el agua se consuma, tape y deje cocer hasta que el arroz esté blando.

BERENJENAS A LA NUTRI

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Lave y pique las berenjenas con la cáscara. Sofría los sazones, agregue las berenjenas y los tomates picados. Tápelas y déjelas cocinar hasta que estén blandas. Finalmente agregue los huevos batidos, y deje cocinar por cinco minutos más.

Los huevos pueden ser sustituidos por cualquier alimento de origen animal (carne, queso, sardinas)

TORTILLA DE ESPINACAS

INGREDIENTES



(O HOJAS DE REMOLACHA)



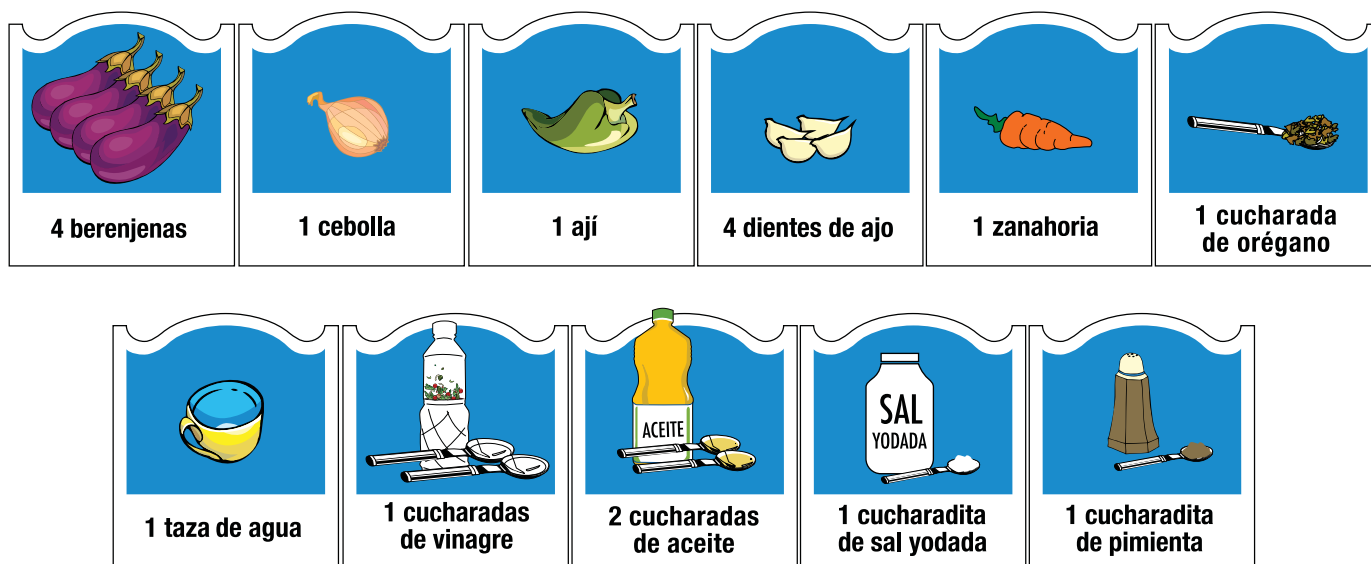
PREPARACIÓN

- 1** Lave y corte las hojas de espinacas o de remolacha, cocínelas al vapor unos minutos y escúrralas bien.
- 2** Prepare una mezcla con huevos batidos, la margarina, la leche, la harina, los ajíes y la cebolla, agregue las espinacas.
- 3** Fria en forma de tortilla. Dore esta mezcla por ambos lados, de 3 a 4 minutos.

Siempre que sea posible cocine los vegetales al vapor en poca agua.

BERENJENAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

- 1** Corte las berenjenas en cubitos. Déjelas en remojo en agua con sal. Sofría el ajo, cebolla y ajíes cortados en tiritas. Agrégales el agua, el vinagre y la pimienta. Al comenzar a hervir, añada las berenjenas y la zanahoria cortada en cuadrillos. Déjelo hervir por 15 minutos hasta que estén blandas.
Sírvese con galletas, pan, etc.

AREPAS DE ÑAME AMARILLO

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Pele el ñame, rállalo

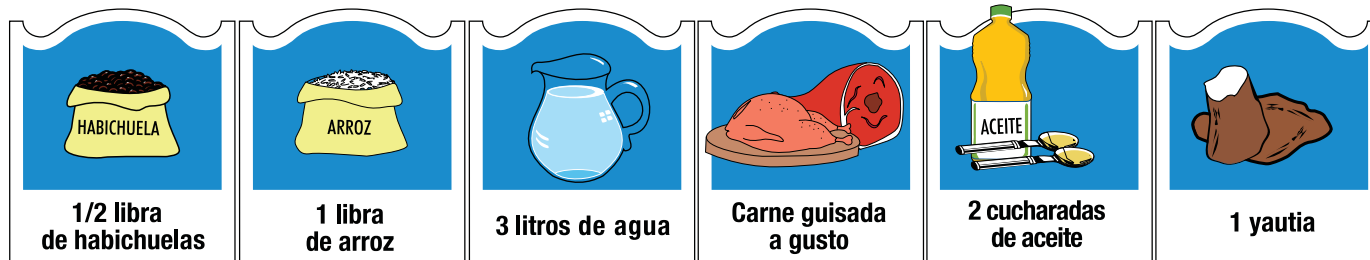
2 Agregue los huevos batidos con la margarina y la sal. Mezcle con movimientos envolventes

3 Fría la mezcla, tomando dos medidas de una cuchara grande de cocina

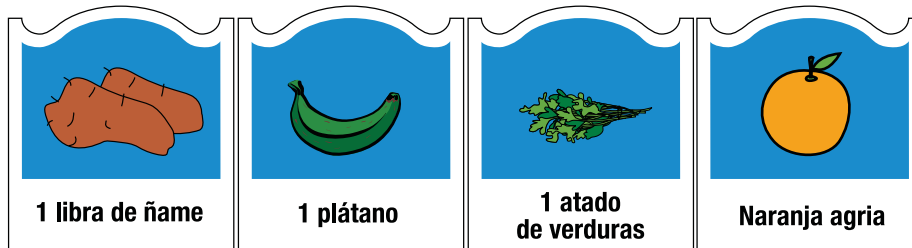
4 Dore por ambos lados. A gusto puede agregar anís, cebolla, etc.

CHAMBRE DE HABICHUELAS O GUANDULES

INGREDIENTES



(RES, CERDO, POLLO)



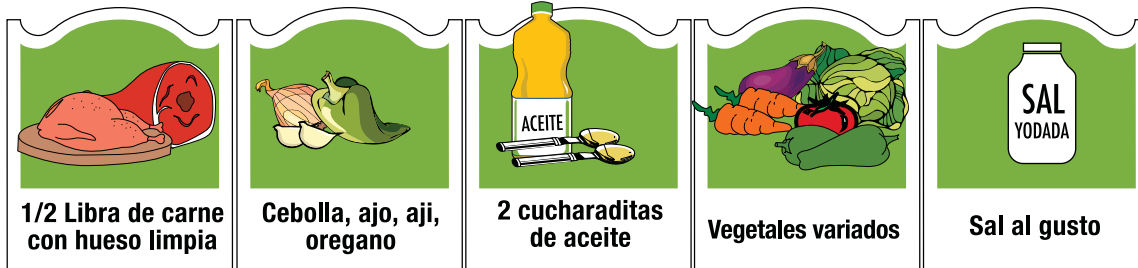
(SAZONES A GUSTO)

PREPARACIÓN

1 Guise la carne con los sazones, agregue las habichuelas blanditas con toda el agua. Cuando comience a hervir, añada arroz y luego los víveres. Cuando todo esté cocido, agregue el zumo de naranja agria.

CARNE GUISADA CON VEGETALES

INGREDIENTES

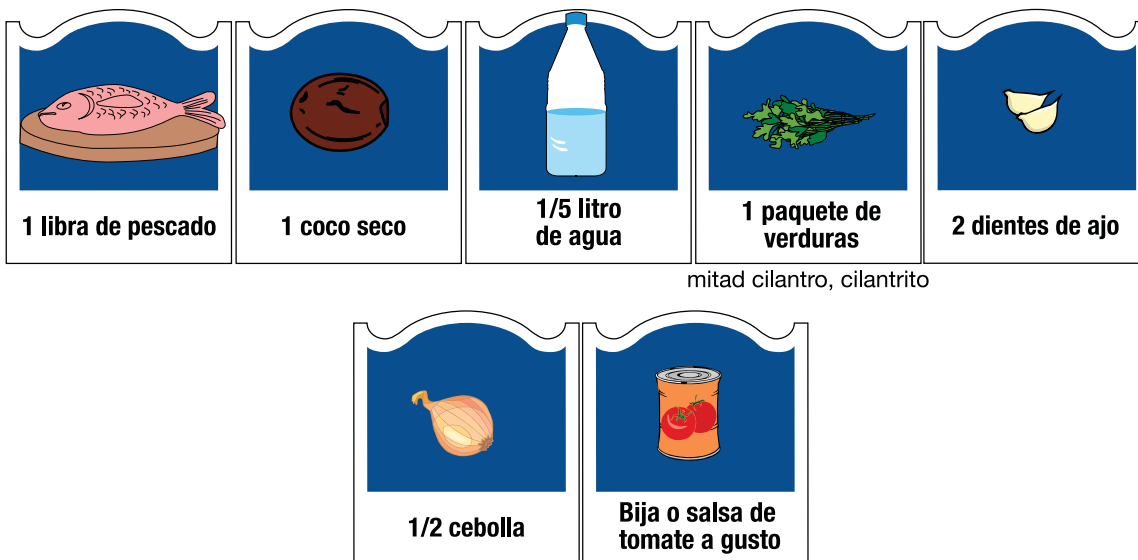


PREPARACIÓN

- 1 Se pone a cocer la carne en el agua con los condimentos y la sal, durante 20 minutos. Se le agregan los vegetales cortados en trocitos (tayota, repollo, vainita, berenjena, zanahoria, papa, maiz tierno) y se dejan cocer hasta que esten blandos.

Sirva con arroz, víveres, o harina de maiz guisada

PESCADO CON COCO



PREPARACIÓN

- 1 Sazone los pescados con sal, ajo y orégano.
- 2 Raye el coco y agregue el agua, extraiga la leche de coco.
- 3 Ponga la mitad de la leche de coco a calentar, agregue las verduras para extraer su sabor.
- 4 Agregar bija en aceite o salsa.
- 5 Mueva constantemente la leche de coco para hervir los grumos.
- 6 Agregue el pescado y deje cocer de 7 a 10 minutos a fuego o medio.
- 7 Sirva con arroz o guineos o tubérculos.

LOCRIO DE BACALAO CON COCO Y VEGETALES

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Remoje el bacalao o por 3 horas.

2 Luego desmenuce y guise con los sazones.

3 Agregue los vegetales y dos cucharadas de aceite.

4 Cuando este blando, agréguele leche de coco, mueva constantemente, luego agregue el arroz deje cocer hasta que el grano este blando.

Sirva con aguacate o ensalada. * El bacalao se puede sustituir por arenque o sardinas

MUSA CON COCO

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Remoje la harina de maíz en dos litros de agua durante media hora.

2 Raye un coco seco y extraiga dos litros de leche de coco.

3 Agréguela a la harina de maíz con resto de los ingredientes y cocine a fuego lento durante 15 minutos.

Puede servir con habichuela o guandules guisados, carne molida, queso rayado o huevo.

PURE DE YAUTÍA

(SE PUEDE SUSTITUIR POR YAUTÍA, ÑAME O YUCA)

INGREDIENTES



PREPARACIÓN

1 Pelar la yautía y sancocharla hasta que este blanda.

2 Machaque.

3 Agregue la leche y la mantequilla hasta tener la consistencia de puré.

Puede Servirse con queso rayado o huevo sancochado.

MORO DE TRIGO INTEGRAL

(CON LENTEJAS, HABICHUELAS, GUANDULES VERDE O SECO)

INGREDIENTES



(habichuela, lentejas o guandules)

PREPARACIÓN

1 Picar la cebolla y verduras.

2 Sofría la cebolla.

3 Agregue las verduras y la sal.

4 Agregue agua y deje hervir.

5 Añada el trigo.

6 Tape y déjelo a fuego lento durante 10 minutos hasta que esté blando. Sirva con su guiso preferido.