

# Recetas de Cocina



## *Bolitas de coco*

### **Ingredientes:**

20 galletas María molidas  
1 lata de leche condensada  
1 y media tazas de coco  
rallado para espolvorear

### **Preparación:**

Poner en una olla la leche condensada. Cuando empieza a hervir agregar las galletas y la mitad del coco rallado, moviendo constantemente hasta que la mezcla se desprenda del fondo de la olla. Dejar enfriar y formar bolitas. Finalmente envolverlas con el resto del coco rallado. Alcanza para unas 20 bolitas.



## *Ensalada de coliflor*

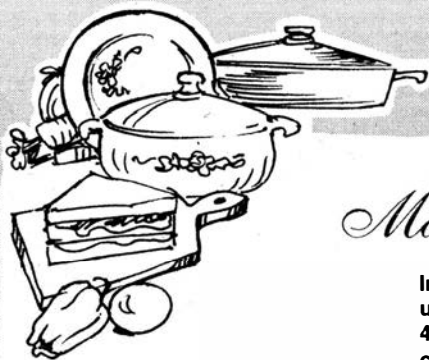
### **Ingredientes:**

1 coliflor mediana  
medio kilo de vainicas tiernas  
picadas en trocitos pequeños  
un cuarto de kilo de tomate  
pelado, picado y escurrido

1 cebolla picada fina  
1 chile dulce pequeño picado fino  
1 rollito de culantro picado fino  
sal, pimienta y ajo  
1 cucharada de jugo de limón ácido  
1 taza de mayonesa  
hojas de lechuga

### **Preparación:**

Hervir la coliflor 10 minutos con la sal y 2 cucharadas de leche para blanquearla. Escurrirla, picarla y enfriarla. Hervir las vainicas. Cuando estén suaves se escurren y se dejan enfriar. Mezclar en un tazón la mayonesa y los condimentos. Agregar las verduras bien frías y las hojas de lechuga picadas. Rociarle el zumo de limón. Hacerla una hora antes de servir y, si es posible, refrigerarla.



### Maicena de naranja

**Ingredientes:**

un litro de jugo de naranja  
4 cucharaditas de maicena  
colorante  
media taza de azúcar

**Preparación:**

Poner al fuego una olla con el jugo de naranja. Cuando esté hirviendo, se le agrega la maicena disuelta en un poco de agua fría. Agregar el azúcar y el colorante, y moverlo constantemente, hasta que el jugo espese. Quitar del fuego y poner en moldes. Espere a que enfríe. Si desea póngalo en la refrigeradora.



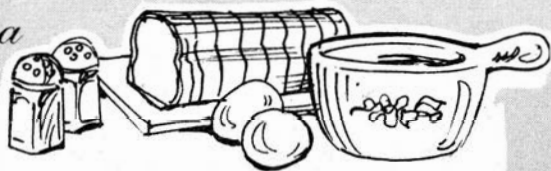
**Ingredientes:**

1 cucharada de mantequilla  
1 lata de leche condensada  
2 tazas de azúcar  
12 yemas de huevo  
azúcar refinada

### Yemitas

**Preparación:**

Batir un poco las yemas con tenedor en un recipiente pequeño. Mezclar en una olla mediana gruesa, la mantequilla, la leche condensada y azúcar. Revolver bien. Agregar las yemas. Poner sobre fuego moderado y revolver con cuchara de madera durante 25 minutos. Quitar del calor y dejar refrescar, revolviendo a menudo, hasta que se puedan formar bolitas pequeñas con las manos, tomando primero la mezcla de las orillas que se enfría primero, y luego la del fondo. Pasar por azúcar refinada y ya frías meter en un frasco para mantenerlas melcochosas.



### Ingredientes:

1 taza de masa en polvo  
3 cuartos de taza de agua  
media barra de mantequilla  
o margarina  
queso blanco rallado  
sal al gusto

## Tortillas abombadas de queso

### Preparación:

Mezclar la harina de maíz con agua, hasta formar la masa. Agregar sal, queso y amasar bien. Hacer con la masa preparada, tortillas muy delgadas y freírlas en una sartén con suficiente grasa bien caliente.



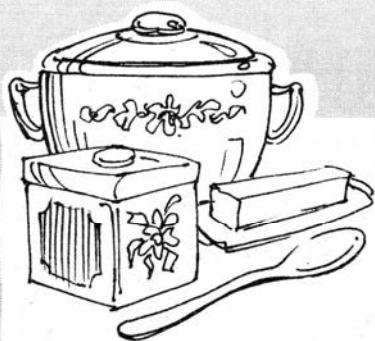
### Ingredientes:

medio kilo de masa  
1 kilo de carne molida  
medio kilo de papas cocinadas  
6 huevos cocidos (duros)  
1 rollo de culantro o cilantro  
1 cebolla  
achiote  
2 cubitos  
hojas asadas de banano  
taza y media de arroz

## Lomo de Carne molida

### Preparación:

Se cocina el arroz con el achiote. Aparte se cocinan las papas y los huevos, y se parten en pedazos medianos. Para hacer el lomo, se mezcla la masa con la carne molida y con todos los olores bien picados. Se extiende en forma de una tortilla grande encima de las hojas de banano. En el centro de la masa se agrega una capa de arroz, otra de huevo, y otra de papa. Por último se le da forma de arrollado. Se envuelve con la hoja y se amarra bien con hilo (o dagailla) comenzando de un extremo y enrollando el hilo hasta llegar al otro extremo. Una vez amarrado el lomo se hierva durante 40 minutos. Para terminar, se parte en tajadas y se fríen en manteca o aceite con achiote. Con esta receta se hacen tres lomos.



## Recetas de Cocina

### Pollo con piña

**Ingredientes:**

1 pollo en piezas  
zumo de limón  
1 diente de ajo  
3 tajadas de piña en trozos  
sal, pimienta, aceite

**Preparación:**

Primero cocinar el pollo en agua con sal y ajo. Rociar el pollo con el zumo de limón, la sal y la pimienta, y dejar en reposo por 20 minutos. Freír el pollo en aceite bien caliente hasta dorarlo. Añadir el zumo de la piña y cocinar hasta que el pollo esté listo. Retirar el pollo del sartén, poner en él los trozos de piña y cocinarlos a fuego alto hasta que espese la salsa. Por último, bañar el pollo con esa salsa. Servir acompañado con arroz.



**Ingredientes:**

10 tortillas medianas  
medio kilo de carne de res  
cocinada y deshilachada  
1 repollo pequeño  
salsa de tomate  
salsa inglesa  
mayonesa y ajo  
mondadientes o palillos  
de dientes

### Tacos Ticos

**Preparación:**

Picar fino el repollo, rociar de sal y apartar. En un extremo de cada tortilla colocar un poquito de carne y arrollar. Prensar con un palillo de dientes. Freírla en aceite, sin dorar demasiado y luego poner sobre servilletas de papel a escurrir. Quitar el palillo de dientes, abrir y poner salsa inglesa, repollo, mayonesa y salsa de tomate. Alcanza para 10 porciones.