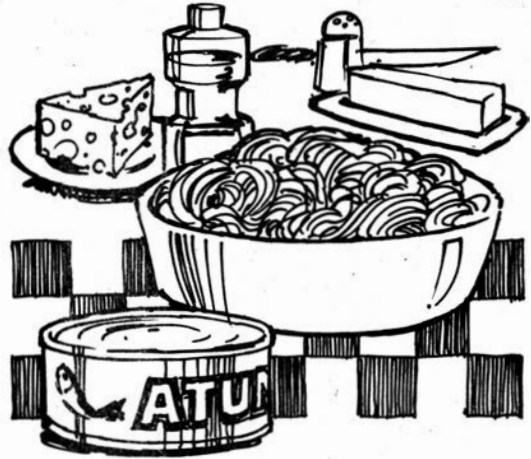


Recetas de COCINA

MACARRONES CON ATÚN EN SALSA BLANCA

Ingredientes:

- 1 lata de atún
- medio kilo de macarrones
- 2 onzas de queso blanco
- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de salsa blanca (vea la receta abajo)
- sal al gusto



Preparación:

Cocine los macarrones en agua hirviendo con la sal y el aceite. Cuando estén casi suaves, escúrralos. Revuélvalos la margarina y déjelos tapados en la misma olla. En un tazón desmenuce el atún, agregue la salsa blanca y condimente al gusto. Sirva los macarrones calientes en un platón. Póngales encima la salsa con el atún. Rocíe todo con el queso rallado. Si lo desea, puede revolver los macarrones con la salsa antes de rociar el queso.



SALSA BLANCA

Ingredientes:

- 1 cucharada de margarina
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de cebolla, picada fina
- sal al gusto

Preparación:

Derrita la margarina en una olla pequeña a fuego lento. Agregue la harina poco a poco, moviendo rápidamente para que no se pegue. Luego agregue la leche, también poco a poco y revolviendo bien. Agregue la cebolla picada y sal al gusto. Déjela hervir unos minutos sin dejar de revolver para que espese y quítela del fuego.

Esta salsa la puede usar con macarrones, verduras, pescado y otras cosas más.

TAMAL ASADO CON COCO

Ingredientes:

- 1 taza de masa
- media botella de leche agria
- media botella de leche corriente
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 onzas de margarina
- media taza de natilla
- media taza de queso rallado
- una pizca de nuez moscada
- tres cuartos de taza de coco rallado
- un cuarto de cucharadita de sal

Para cubrirlo

- media taza de leche
- 2 astillas de canela
- 1 cucharada de azúcar
- 6 clavos de olor



Preparación:

En una olla mezcle muy bien el coco rallado con la leche corriente. Agregue la masa, el azúcar y la leche agria, mezclando bien. Póngalo al fuego moviendo constantemente hasta que espese. Agregue el queso rallado, la nuez moscada y la sal. Cocínelo a calor moderado hasta que se derrita el queso. Agregue la natilla y la margarina. Bájelo del fuego y agregue la vainilla. Échelo en una cazuela mediana engrasada.

Para cubrirlo, hierva la media taza de leche con el azúcar, los clavos de olor y la canela. Cuele la leche sobre el tamal. Méntalo al horno a calor fuerte hasta que dore.



SALSA RÁPIDA PARA LA ENSALADA

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de vinagre
- un cuarto de cucharadita de mostaza
- un cuarto de cucharadita de sal
- un cuarto de cucharadita de azúcar
- una pizca de pimienta

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en un frasco con tapa. Agítelos bien y viértalos sobre la ensalada unos minutos antes de servirla.

GUISO DE CARNE CON MASA

Ingredientes:

- un cuarto de kilo de costilla de res en trocitos
- un cuarto de kilo de posta de res en trocitos
- 1 taza de masa
- 2 cebollas medianas picadas
- 1 chile dulce, chiltoma o ají picado
- 2 cucharadas de margarina o de manteca
- 6 dientes de ajo bien picados
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- 1 pizca de chile picante
- 1 pizca de pimienta blanca
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de hierbabuena
- 2 tazas de agua caliente
- sal al gusto



Preparación:

Dore las cebollas y los ajos en la margarina y póngales el orégano. Agregue las carnes. Cuando estén bien doradas, añada el chile dulce, el achiote y la hierbabuena. Condimente con el chile picante, la pimienta blanca y sal al gusto. Añada dos tazas de agua caliente. Tape la olla y cocine hasta que todo esté suave.

Por aparte deshaga la masa en una taza de agua. Agréguela poco a poco para espesar el caldo, sin dejar de revolver. Este guiso lo puede servir con arroz.



EMPANADITAS DE QUESO

Ingredientes:

- 2 barritas de margarina
- 2 tazas de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 tazas de queso rallado
- 1 huevo batido
- media cucharadita de sal

Preparación:

Mezcle la margarina, la harina, el azúcar y la sal con las manos, hasta formar una masa suave que no se pegue en los dedos. Si necesita más harina, agréguela poco a poco. Rocíe una mesa con harina. Estire ahí la pasta con un bolillo o con una botella enharinada. Corte la pasta en rueditas con la boca de un vaso o de una taza. Coloque un poquito de queso en el centro de cada ruedita y la dobla para formar la empanadita. Con una brochita o con una pluma de gallina bien limpia, pase poquitos del huevo batido por los bordes. Cierre las empanaditas presionando los bordes con la punta de un tenedor. Póngalas en una bandeja sin engrasar. Métalas al horno a fuego mediano por 15 minutos o hasta que las empanaditas estén doradas. Sírvalas calientes.



SOPA DE CABEZAS DE PESCADO

Ingredientes:

- 6 tazas de agua
- 6 cabezas de pescado pequeñas
- 1 cebolla en rodajas
- 2 zanahorias en rodajas
- 1 chayote, güisquil o patate tierno en tiritas
- 4 papas partidas en cuatro
- medio kilo de yuca o de tiquisque
- medio chile dulce, chiltoma o ají en tiritas
- 1 tallo de apio en trocitos
- 5 dientes de ajo picados
- 2 hojitas de laurel
- sal al gusto

Preparación:

Ponga en una olla 6 tazas de agua y las cabezas de pescado bien limpias. Agregue la sal, el laurel, los ajos, la cebolla, el apio y el chile dulce. Cocine a fuego bajo por unos 20 minutos, revolviendo de vez en cuando. Cuele el caldo y lo vuelve a poner al fuego ya sin las cabezas. Parta la yuca o el tiquisque en pedazos grandes para que no se deshagan. Agréguelos al caldo junto con las papas, las zanahorias y el chayote o güisquil. Suba el calor y deje cocinar hasta que todas las verduras estén suaves. Si lo desea puede echar un puñito de arroz crudo al comenzar a cocinar la sopa.

GUISO DE SALCHICHÓN

Ingredientes:

- medio kilo de salchichón
- 2 cebollas grandes partidas en cuatro
- 8 papas pequeñas cortadas a la mitad
- 4 zanahorias partidas
- 3 dientes de ajo bien picados
- medio chile dulce, chiltoma o ají, en tiritas
- 1 rollito de culantro o cilantro
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- un cuarto de taza de agua
- sal al gusto



Preparación:

En una olla grande ponga el salchichón a fuego mediano y agrega el agua. Cocínelo hasta que se seque el agua y el salchichón se dore por fuera. Aparte el salchichón en un plato. En la misma olla sin lavar, dore un poquito los ajos, las cebollas, el chile dulce, las papas y las zanahorias. Revuelva de vez en cuando. Parta el salchichón en pedazos y los echa en la olla. Agregue la salsa de tomate, el culantro bien picado y la sal al gusto. Tape la olla y cocine a fuego bajo hasta que las verduras estén suaves. Si lo desea, en vez de salchichón puede usar chorizo.