

# RECETAS DE COCINA

## FRESCO DE SEMILLAS DE AYOTE

### Ingredientes:

1 taza de semillas de ayote

Media taza de azúcar

8 tazas de agua

### Preparación:

Las semillas de ayote se ponen a secar al sol. Luego se lavan y se licúan con el agua y el azúcar. Si lo desea se puede colar. Da para 7 vasos grandes.



## CROQUETAS DE ARROZ

### Ingredientes:

1 taza y media de arroz cocinado

1 taza de queso rallado

Un cuarto de cucharadita de polvo de hornear

2 huevos crudos batidos

Sal y pimienta al gusto

Aceite o manteca para freír las croquetas

### Preparación:

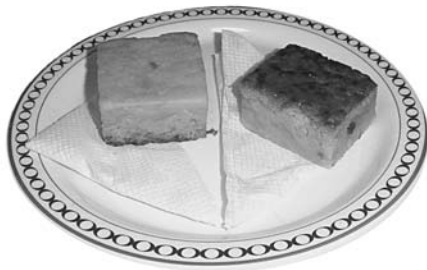
En un tazón se mezclan muy bien todos los ingredientes. Con las manos húmedas para que no se pegue la pasta, se van haciendo las tortitas o croquetas. Por aparte se pone a calentar una sartén con aceite o manteca y se fríen hasta que tomen un color dorado.



## QUEQUE DE ZANAHORIA

### Ingredientes:

- 1 taza y cuarto de zanahorias crudas y ralladas
- 1 taza de leche
- 1 taza de azúcar
- Media taza de aceite
- 1 taza y media de harina
- 2 huevos
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- Media cucharadita de sal
- Media cucharadita de canela



### Preparación:

En un tazón se mezclan muy bien la zanahoria rallada y el azúcar. Se le agregan la leche, el aceite, los huevos, la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato, la sal y la canela. Se revuelve todo muy bien hasta lograr una pasta suave. La pasta se pone en un molde engrasado y se hornea hasta que esté cocinado.

## SOPA RANCHERA

### Ingredientes:

- 1 taza de maíz tierno
- 1 pechuga de pollo cocinada y partida en trocitos
- 1 cebolla pequeña picada fina
- Medio kilo de queso
- 1 cucharada de aceite
- El caldo donde se cocinó la pechuga
- Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

Se pone a fuego fuerte una olla con el aceite. Cuando el aceite está bien caliente, se sofríen la cebolla y los granos de maíz por unos tres minutos. Se agrega el caldo en que se cocinó la pechuga, los pedacitos de pechuga, el queso, la sal y la pimienta. Se deja hervir por unos 5 minutos. Si la sopa queda muy espesa se le puede agregar un poquito de agua.

## ARROZ CON VEGETALES



### Ingredientes:

- 3 tazas de arroz
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- Medio kilo de vainicas picadas finas
- 1 zanahoria mediana picada fina
- 1 cebolla mediana picada fina
- 1 chile dulce o chiltoma picado fino
- 1 cabeza de ajo picado fino
- 1 rollo de culantro o cilantro picado fino
- 1 ramita de apio picada fina
- 2 cucharadas de aceite
- 1 sobre de consomé de pollo
- 1 cuarto de taza de queso rallado
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

En una olla y a fuego fuerte, se sofríen en aceite la cebolla, las zanahorias, el chile, el apio, los ajos y las vainicas. Se agrega el arroz y se revuelve todo muy bien. Se agregan las cuatro tazas de agua, el sobre de consomé, el culantro, la sal y la pimienta. Cuando hierve, se baja a fuego medio y se tapa hasta que el arroz reviente. Luego se le revuelven la mantequilla y el queso, y se sirve.

## TEQUEÑOS

### Ingredientes:

- 4 tazas de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Media taza de aceite
- 2 barritas de margarina o mantequilla
- Media cucharadita de sal
- El jugo de 1 limón ácido
- 3 huevos crudos
- Medio kilo de queso blanco duro
- Agua fría



### Preparación:

El queso se parte en tiras de unos 5 centímetros de largo por 1 centímetro de ancho. Se forma una pasta con la margarina, la sal, los huevos, la harina y el polvo de hornear, poniéndole poquitos de agua y jugo de limón para que apelmace bien. La pasta se extiende sobre una mesa y se parte en tiras. Con cada tira se enrolla un pedazo de queso. Los rollitos se fríen en una sartén con el aceite bien caliente.

## SÁNGUCHE DE HUEVO DURO

### Ingredientes:

6 huevos cocinados  
1 cebolla mediana  
picada fina  
1 cucharada de jugo  
de limón agrio  
7 cucharadas de  
mayonesa  
Sal al gusto  
Pan



### Preparación:

Con un tenedor se majan bien los huevos duros hasta que queden en boronitas. Luego se le agregan los demás ingredientes revolviendo todo muy bien hasta formar una mezcla suave. Esta mezcla sirve para hacer sándwiches. Pero también puede revolverse con papa cocinada picada y se tendrá una rica ensalada.

## BOLITAS DE ZANAHORIA Y NARANJA

### Ingredientes:

3 cuartos de kilo de azúcar  
Medio kilo de zanahoria  
El jugo de tres naranjas



### Preparación:

Se pelan y se rallan las zanahorias. Se ponen a cocinar a fuego medio con el azúcar hasta que se forme una miel. Cuando la mezcla esté espesando se le agrega el jugo de naranja, revolviéndola constantemente hasta que empiece a desprenderse del fondo, teniendo el cuidado de que no se seque mucho. Se retira la olla del fuego. Se continúa revolviendo la mezcla hasta que entibie. Luego se forman bolitas con la mano o con una cuchara y se dejan enfriar para que endurezcan.