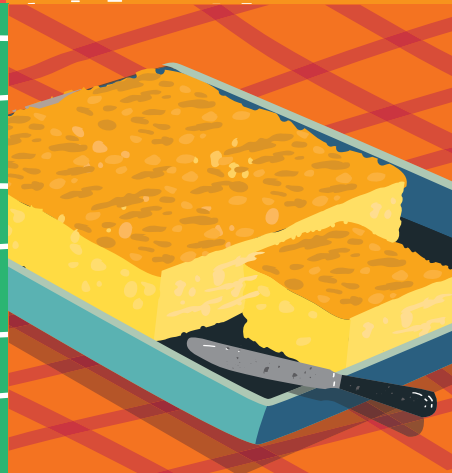
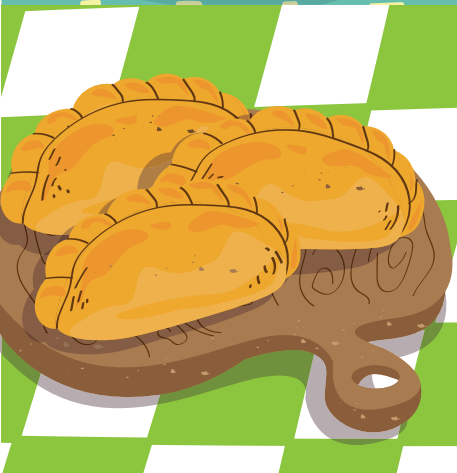
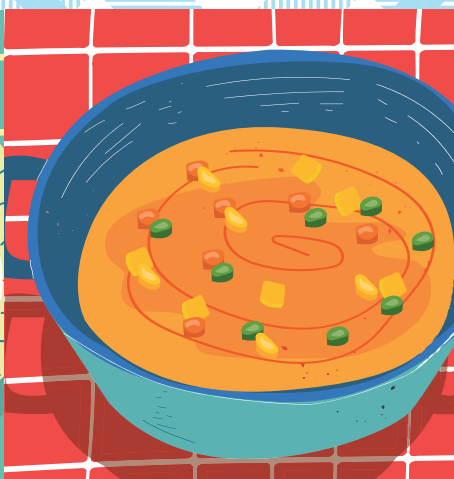


RECETARIO de COMIDAS

de la producción de la
agricultura familiar campesina

DECIDAMOS
CAMPAÑA
POR LA EXPRESION
CIUDADANA

Manos Unidas



RECETARIO de COMIDAS

de la producción de la
agricultura familiar campesina

DECIDAMOS
CAMPAÑA
POR LA EXPRESION
CIUDADANA

Manos Unidas

**Comidas típicas y vegetarianas
que se realizan con la utilización de la
producción hortícola y de ganado menor.**

**En el marco del proyecto:
“Fortalecimiento de la producción local agroecológica sostenible
como modelo de desarrollo socioeconómico en localidades de los
departamentos de Cordillera y Paraguarí”**



Introducción

Comer no se trata solo de ingerir calorías y nutrientes, alimentarnos va más allá de una ingesta diaria. Encontrarnos en la mesa, frente a un plato de comida nutre nuestras relaciones, nos une y entrelaza en tanto en nuestros hogares como en nuestras comunidades. Son pocas las cosas que tienen tantas posibilidades ocultas, la comida es una de ellas, nos abre las puertas a muchos mundos; no solo une los esfuerzos entre quienes cultivan los ingredientes, quienes preparan los alimentos y quienes los consumen sino que generan sentido y nos permiten formar parte de comunidades y tradiciones.

La comida forma parte de nuestras historias personales, las recetas de la familia, los secretos de las abuelas, nuestros platos favoritos. Expresan emociones y afectos, a la vez que generan conexión, cultura, identidad. Rodear la mesa y juntos preparar la chipa para semana santa, va más allá de la tradición, nos ayuda a encontrarnos en familia como lo hicieron nuestros antepasados, formando y haciendo historia mediante un *rito* que no se termina sólo en esa chipa, sino que es el hilo que trasciende nuestros hogares y nuestras comunidades, siendo cultura e identidad. Este recetario es un esfuerzo en hacer visibles esas uniones, deseamos acercar a cada lector la posibilidad de participar en este mundo de significados: desde la comida tradicional y sus alcances, como nuevas recetas que amplíen las posibilidades de creación de cada cocinera y cocinero.

El “problema” del hambre

En Paraguay, cerca del 12% de la población sufre desnutrición cuando el país produce alimentos para 80 millones de habitantes, aún así 700 mil personas pasan hambre (FPCH). El hambre no es un fenómeno accidental, está relacionada a la manera en la cual se da la división, producción y distribución de los recursos para la producción de alimentos. La más efectiva respuesta a la crisis del hambre en el mundo es la Agricultura Familiar Campesina (AFC), la cual encuentra la manera más justa y sostenible de enfrentar la problemática no sólo del hambre, sino del cambio climático en el mundo.

La AFC es clave en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), no solo porque sus métodos de producción agroecológica y a pequeña escala respetan y contemplan al medio en el cual se realizan, sino producen más del 80% de los alimentos del planeta (FAO, 2019) es decir que la AFC es la responsable de alimentar al mundo. Pero no solo enfrenta el problema del hambre, sino que se encuentra conectada con todos los otros ODS, desde el fin a la pobreza (ODS1) hasta la paz y justicia (ODS16). Este es el mundo que

se esconde detrás de cada plato de comida: un mundo de relaciones y de trabajo, pero por sobre todas las cosas de posibilidades, y estas aumentan enormemente cuando valoramos el rol que la Agricultura Familiar Campesina tiene en la construcción de un mundo sostenible. Poner fin al hambre es reconocer el derecho a la alimentación como impostergable y trabajar en la unión de esfuerzos en su establecimiento como tal en la agenda pública. Una de las principales metas es la Seguridad Alimentaria, entendida como la capacidad que poseen las personas de tener “acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana” (FAO, 1996). *Aunque este derecho abarca factores distintos desde: el acceso a la tierra, recursos y tecnología; respeto a la tradición y cultura de grupos y comunidades; acceso a la salud y educación.*

La seguridad alimentaria va de la mano con la soberanía alimentaria, que contempla no sólo el acceso a los alimentos sino que estos sean nutritivos y culturalmente apropiados, producidos a través de métodos sostenibles y saludables. Recopilar recetas tradicionales es una revalorización de nuestros conocimientos, permitiendo que nos volvamos agentes empoderados de algo que tantas veces pasamos por alto pero es lo que finalmente nos da vida: la comida.

El tercer ODS habla de garantizar una vida sana y promover el bienestar, y en este punto la alimentación es clave. En este sentido el bienestar y seguridad incluye el derecho a no padecer sobrepeso u obesidad, siendo que en la actualidad nos encontramos sobreexpuestos a dinámicas y ambientes que las impulsan –son obsogénicos– al mismo tiempo que las condenan socialmente (López y López *apud* Gómez y Guillén, 2018).

En un país donde el 12% de la población sufre subalimentación¹ es decir no ingieren las calorías necesarias para subsistir. Casi un 60% del total de la población padece de sobrepeso u obesidad (ENFR, 2011), y con 12,4% de los niños menores de 5 años con sobrepeso. Esto se traduce no solo en una menor calidad de vida por malnutrición sino en un 11,4% de las muertes de personas mayores de 15 años (Sequera *apud* Gómez y Guillén, 2018) vinculadas a problemas vinculadas al sobrepeso y obesidad, sin contar aquellas por malnutrición, en especial en menores.

Cuidar nuestra alimentación no se trata únicamente de un cuidado con nosotros y a quienes alimentamos, es una opción política por el bienestar de nuestra comunidad y planeta tierra. Recuperar nuestras recetas es reafirmarnos comunitariamente y valorizar lo que somos mediante lo que comemos. Nos alimentamos para mantenernos sanos tanto con nuestros cuerpos, nuestras familias y nuestra comunidad.

¹ Datos recopilados en la Plataforma de seguridad alimentaria de la CELAC Decidamos (2013) Los 6 principios básicos de la soberanía alimentaria Extraído de: <http://www.decidamos.org.py/www/component/k2/item/1279-los-6-principios-b%C3%A1sicos-de-la-soberan%C3%ADa-alimentaria>

Invitamos al lector a sumarse al desafío de ver en estas páginas no solamente un inventario de recetas e ingredientes, sino la excusa perfecta que motive el encuentro entre familiares y amigos, para intercambiar secretos culinarios pero por sobre todas las cosas un vehículo para reflexionar sobre el punto central que la comida tiene en nuestras vidas: en su pasado, presente y futuro.

Bibliografía

Gómez, C. y Guillén, C. (2018) Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y los impuestos al consumo dañino. En *Fiscalidad para la Equidad Social* [Tomo 2], 127-164. Decidamos y Cadep: Asunción.

FAO y IFAD (2019) DECENIO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA FAMILIAR 2019-2028. Plan de acción mundial. Roma.

Gordillo, G. y Méndez Jerónimo, O. (2013) Seguridad y Soberanía Alimentaria. Documento base para la discusión. FAO

Plataforma de Seguridad Alimentaria CELAC. *Paraguay*. Extraído de: <https://plataformacelac.org/storage/app/uploads/public/5c8/7f6/4c7/5c87f64c7cc15365453853.pdf>

Introducción	5
El “problema” del hambre	5
Medidas y sus equivalencias	12
COMIDAS TRADICIONALES	14
SOPAS	
Borí – Borí (Bolitas de maíz).....	15
Borí Borí de gallina	15
Borí Borí blanco*	16
Jopara	16
Locro blanco	17
CARNES	
Albóndigas en caldo – So’ó apu’á Jukysy	17
Saporo.....	18
So’o – Josopy (Soyo)	18
Albóndigas (So’ó-apu’á)	19
Butifarra	19
Chastaca.....	20
Chicharrón Huiti.....	20
So’o Ku’i	21
Puchero Casero Paraguayo	21
Guiso de Carne con Fideos	22
Guiso de Mondongo	22
Guiso de Riñón	23
Asado a la Olla.....	23
CEREALES, GRANOS Y PASTAS	
Chipa	24
Chipa Guasu	24
Chipa Guasu rellena con carne	25
Mazamorra	26
Mbejú tradicional.....	26
Pastel Mandió (Pastel de mandioca relleno con carne).....	27

COMIDA VEGETARIANA.....	28
SOPAS	
Sopa de papa.....	30
Sopa de cebollas	30
Sopa de verduras.....	31
Sopa de zanahoria.....	31
Sopa de tomate asado	32
Sopa de zapallo	32
Sopa de poroto	33
SOPAS FRÍAS	
Sopa fría de tomates y choclos asados	34
Sopa fría de lechuga y arvejas.....	34
Sopa crema de zapallo.....	35
Gazpacho.....	35
CEREALES, GRANOS Y PASTAS	
Bolitas de mandioca.....	36
Bollos de mandioca.....	36
Croquetas de mandioca y hortiga	37
Hamburguesita de mandioca rallada	37
Crema de choclo.....	38
Crema/pate de poroto	38
Empanadas de choclo con masa con orégano.....	39
Hamburguesas de poroto negro.....	40
Hamburguesa de Garbanzo.....	40
Tarta de Acelgas con masa de romero	41
Milanesas de zuchini	42
SALSAS Y ADEREZOS	
Pesto de aguacate.....	43
Salsa de zanahoria (Veganesa).....	43
Salsa de zanahoria y papa	44
Salsa de Remolacha.....	44
Salsa de aguacate o guacamole	45

ENSALADAS	Ensalada de arroz.....	46
	Ensalada alemana.....	46
	Ensalada de poroto colorado.....	47
	Ensalada de mandioca.....	47
	Ensalada de zuchini y andaí.....	47
	Ensalada de colores con brotes de poroto.....	48
	Ensalada de lenteja.....	48
	Ensalada de aguacate y tomates.....	49
	Escabeche de berenjena.....	50

DULCES Y POSTRES 52

Arroz con leche.....	53
Dulce de Aguaí.....	53
Dulce de durazno.....	54
Dulce de guayaba en casco.....	54
Dulce de guayaba (en pasta).....	55
Dulce de miel y huevo.....	55
Dulce de miel y maní.....	56
Dulce de naranja agria.....	56
Dulce de naranja agria con miel – Koserevá.....	57
Budín de pan.....	57
Kamby ray (Leche y almidón).....	58
Crema de leche y maicena.....	58
Flandín: Budín de pan tipo flan.....	59
Mantecado.....	60
Torta Manduví.....	61
Bollo tradicional.....	62
Mermelada de mango.....	63
Leche crema a lo yma.....	63
Kiveve (Anda'i Kamby).....	64

Dulce de leche.....	64
Dulce de mandioca.....	65
Bizcochuelo.....	66
Bizcochuelo de naranja.....	66
Polenta dulce.....	67
Ensalada de frutas a la menta.....	67

MEDIDAS Y SUS EQUIVALENCIAS

La taza que se utiliza para estas medidas contiene 250 gramos líquidos:

INGREDIENTE	GRAMOS
Harina	125
Manteca	250
Azúcar	250
Leche	260
Maicena	135
Agua	250
Avena	100
Arroz	250
Grasa	250



1 taza

INGREDIENTE	GRAMOS
Aceite	250
Coco rallado	250
Galleta rallada	200
Azúcar impalpable cernida	150
Sémola	175
Harina de maíz	130
Cacao amargo	107
Almidón	200

La cuchara que se usa para estas medidas es la cuchara sopera:

INGREDIENTES	CUCHARA AL RAS (Gramos)	CUCHARA LLENA (Gramos)	CUCHARA COLMADA (Gramos)
Harina	10	20	40
Azúcar	15	27	40
Maicena	10	15	33
Sal fina	20	32	41
Sal gruesa	20	30	40
Cacao amargo	6	12	19
Almidón	9	15	30
Manteca	16	30	50
Grasa	16	30	50
Arroz	20	30	50
Leche	20	30	
Aceite	17	30	
Azúcar impalpable	10	20	40
Agua	17		
Polvo de hornear	11	20	35
Levadura seca	16	25	30



1 Cuchara

Se utiliza la cucharadita de té para estas medidas:

INGREDIENTE	CUCHARADITA AL RAS - (Gramos)	CUCHARADITA LLENA (Gramos)	CUCHARADITA COLMADA (Gramos)
Harina	3	6	11
Sal fina	5	9	14
Sal gruesa	5	8	12
Cacao amargo	4	6	12
Maicena	3	6	11
Azúcar	5	10	14
Manteca	4 1/2	9	20
Aceite	4		
Leche	6		
Grasa	6	12	25
Canela	2	4	8
Agua	5		
Polvo de hornear	3 1/2	6	12



1 Cucharadita

Representación gráfica de una cuchara al ras, cuchara llena y cuchara colmada:



Cuchara al ras

Cuchara llena

Cuchara colmada

Representación gráfica de las medidas de los frascos de vidrio:



pequeño

mediano

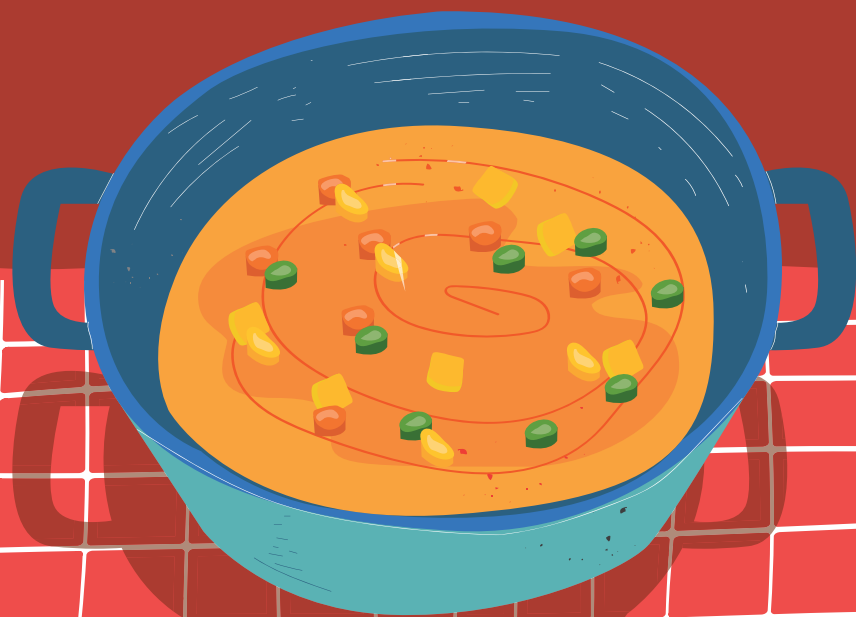
grande

COMIDAS TRADICIONALES

Tal como las historias de grandes sucesos de nuestra historia, los platos de comida tradicional narran una historia comunitaria, un saber colectivo. Nos cuentan de nuestra cultura, reconocen y aprovechan la producción de nuestra tierra, y así nos ayudan a mantenernos en contacto con la misma.

Conocer estas recetas nos permite mantenernos comunicados con las generaciones pasadas, y ayuda a fortalecernos en una identidad particular como la nuestra; sabemos que la comida forma parte central de nuestras vidas, desde la chipa con cocido tempranito a la mañana, el tereré rupa para continuar bien la jornada, el tradicional puchero o caldo de los lunes, el jopara el 1 de octubre, etc.

Lo que comemos está definido por nuestras tradiciones y sus eventos conmemorativos, esta sección del recetario es un esfuerzo y un aporte en la preservación de estos saberes, que de alguna manera, hacen parte de nuestras vidas, como paraguayas y paraguayos, uniendo miles de hogares, dentro y fuera de este país, a través de un plato caliente de comida, y con el saber y la riqueza que implica ser parte de estas tierras.



Borí – Borí (Bolitas de maíz)

 20 unidades de borí  30 minutos  media

Ingredientes

- 2 tazas de harina de maíz (400 gr)
- 1 rebanada gruesa de queso fresco (150 gr)
- Caldo en el cual se van a agregar los borí borí, cantidad necesaria.



Preparación

Poner la harina de maíz y el queso desmenuzado en un bowl. Humedecer con el caldo caliente hasta formar una masa maleable con la cual se pueda formar los borí borí, el diámetro ideal de los borí borí sería del mismo tamaño que una uva. Reservar los borí borí para agregarlos después al caldo y dejar cocinar por 10 minutos

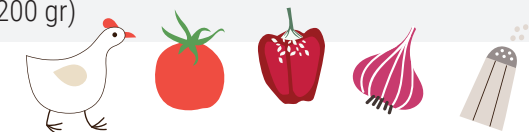
Nota: Si el caldo estuviese muy espeso aclarar con agua hirviendo.

Borí Borí de gallina

 8 porciones  3 horas 30 minutos  media

Ingredientes

- 1 gallina (2 kg)
- 1 locote mediano (150 gr)
- 1 tomate mediano (150 gr)
- 1 cebolla grande (200 gr)
- 2 cdtas de sal gruesa
- Orégano a gusto
- Agua cantidad necesaria.



Preparación

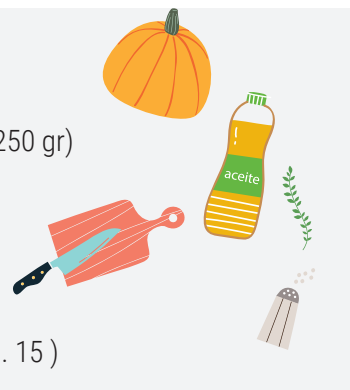
Dorar la gallina. Retirar. Aparte preparar la cacerola con el agua hirviendo. Picar finamente todas las verduras, saltear ligeramente en la cacerola en que se fritó la gallina. Agregar el agua caliente a las verduras salteadas y la gallina dorada. Salar y añadir el orégano. Dejar hervir a fuego regular por lo menos tres horas o hasta que la gallina esté blanda. Agregar los borí-borí y una cucharada de harina maíz en forma de lluvia. Cocinar 10 minutos más. Reposar y está listo para hervir.

Borí Borí blanco



Ingredientes

- 4 cdas de aceite
- 1 diente de ajo (2 gr)
- 1 cebolla regular (100 gr)
- 1 taza de zapallo tierno en dados (250 gr)
- 3 tazas de agua caliente (750 ml)
- 2 tazas de leche (500 ml)
- 2 cdas de arroz
- Orégano seco a gusto
- Sal a gusto
- 1 medida de bori – borí (receta pág. 15)



Preparación

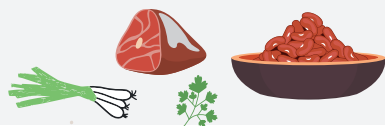
Calentar el aceite, freír el ajo y la cebolla finamente cortados. Cebear con el agua. Agregar el zapallo, una vez blando incorporar la leche y el arroz. Dejar hervir 10 minutos. Echar los borí borí y el orégano desmenuzados, dejando cocinar 10 minutos más. Reposar y está listo para servir.

Jopara



Ingredientes

- 250 gr de locro
- 250 gr de poroto seco
- 1 Kg de carne (falda o rabadilla)
- 2 cdas de aceite
- 2 cebollas grandes (400 gr)
- 2 cebollitas de verdeo
- 1 perejil
- Sal y pimienta a gusto



Preparación

Remojar por separado, la noche anterior, el locro y el poroto. Hervir juntos hasta que se ablanden (2 horas aproximadamente). Agregar un poco antes la cebolla, la carne cortada en trozos, el verdeo picado, el aceite y condimentar a gusto. Hervir por una hora más. Reposar y está listo para servir.

Nota: existen muchas variaciones de la receta, se puede también agregar tomate, zapallo, zanahoria, dependiendo de la disponibilidad y gusto de quién cocina.

Locro blanco



Ingredientes

- 250 gr de locro
- ½ taza de aceite (250 ml)*
- 1 cebolla (100 gr)
- 250 gr queso Paraguay
- Sal gruesa a gusto

Preparación

Lavar y dejar en remojo la noche anterior el locro. Calentar la grasa. Agregar la cebolla, agua abundante, la sal y el locro. Dejar hervir lentamente hasta que espese y el locro esté tierno. Retirar del fuego. Añadir el queso desmenuzado. Reposar y está listo para servir.

Albóndigas en caldo – So'ó apu'á Jukysy



Ingredientes

Albóndigas:

- 500 g carnaza negra
- 1 cebolla chica (75 g)
- 1 huevo
- 1 taza de harina de maíz o pan rallado (200 gr)
- Orégano, ajo a gusto
- Sal y pimienta a gusto

Caldo:

- 2 cdas de aceite
- 1 cebolla grande (200 gr)
- 1 tomate grande (200 gr)
- 1 locote grande (150 gr)
- 3 tazas de arroz (600 gr)
- Agua caliente (cantidad necesaria)
- Sal a gusto

Preparación

Caldo:

Freír la verdura. Cebear con agua caliente (1 ½ litro, más o menos). Salar a gusto, dejar hervir hasta que las verduras estén blandas.

Albóndigas:

Moler la carne. Amasar con los demás ingredientes. Formar pequeñas bolitas de carne.

Caldo + Albondigas:

Ir agregando las albóndigas al caldo hirviendo. Añadir las tres tazas 3 arroz, lavado. Dejar hervir 15 minutos. Reposar y está listo para servir.

Saporo



5 porciones



50 minutos



fácil

Ingredientes

- 3 cdas de aceite
- ½ kg de carnaza
- 1 cebolla grande (200 gr)
- 1 tomate mediano (150 gr)
- 1 locote (100 gr)
- 500 gr poroto seco (remojado la noche anterior)
- 200 gr de arroz
- Sal a gusto



Preparación

En una cacerola calentar el aceite, dorar la carne cortada en dados. Agregar la cebolla, cortada en cubos. Tapar la cacerola dejando rehogar unos minutos. Cebiar con abundante agua caliente. Agregar el poroto. Salar. Dejar hervir hasta que el poroto esté blando. Agregar el arroz, dejar hervir 15 minutos. Luego hacer reposar y está listo para servir.

So'ó – Josopy (Soyo)



8 porciones



45 minutos



media

Ingredientes

- 500 gr de carne pisada
- 2 l de agua fría
- 2 cdas de arroz
- 3 cdas de aceite
- 1 cebolla mediana (150 gr)
- 1 locote (100 gr)
- 1 tomate (100 gr)
- ½ atado de cebollitas de hoja (37 gr)
- 1 cda al ras de harina
- Sal a gusto
- Orégano y perejil a gusto



Preparación

Pisar la carne y el arroz en el mortero o pasar por la máquina varias veces, hasta formar una pasta. Poner en un bowl con los dos litros de agua fría y revolver hasta mezclar perfectamente. (En caso de usar la licuadora, pasar la carne con agua y el arroz hasta desmenuzar perfectamente). En una cacerola, calentar el aceite, dorar en este la cebolla, agregar luego el tomate, locote, y cebollita finamente cortados. Añadir la harina a esta salsa y luego la carne y el arroz disueltos en el agua fría. Revolver continuamente hasta que suelte el hervor. Agregar finalmente la sal, orégano y el perejil finamente picados. Reposar y está listo para servir.



Albóndigas (So'ó-apu'á)



12 porciones



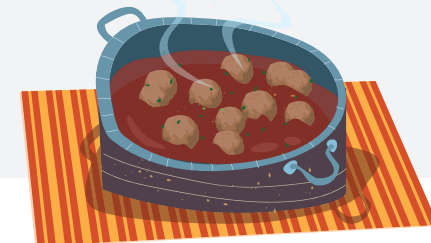
50 minutos



media

Ingredientes

- ¾ kg de carnaza negra molida
- 1 cda llena de aceite
- 200 gr de pan rallado o harina de maíz
- 2 huevos
- 1 cebolla pequeña (75 gr)
- 2 dientes de ajo (4 gr)
- ¼ taza de leche (65 gr)
- orégano y comino a gusto
- 1 cda llena de sal
- 1 pizca de pimienta.



Preparación

Poner en un bowl la carne, aceite, pan rallado, huevos, cebolla y ajo finamente picado, leche, orégano, comino, sal y pimienta. Amasar. Formar albóndigas. Pasar por harina, luego dorar aceite caliente. Cocinarlas durante 15 minutos en salsa de tomate.

Butifarra



10 porciones



55 minutos



alta

Ingredientes

- 3 kg de carne de cerdo (1/4 parte de grasa)
- 2 cda de sal gruesa
- ½ l de vinagre de vino
- 1 cda al ras de pimienta molida
- 1 cabeza de ajos pelados y machacados (35 gr)
- 5 metros de tripa limpia



Preparación

Moler la carne de cerdo. Poner en un recipiente grande de plástico o enlozado. Mezclar con los demás ingredientes. Dejar en la heladera hasta el día siguiente. Cargar esta mezcla en las tripas. Atar cada 5 o 10 cm. con un piolín dejando floja la carga. Echar lentamente en abundante agua caliente, pinchar con espina de naranja para sacar el exceso de líquido cuando este forme ampollas. Retirarlas. Colgarlas para que se sequen.

Nota: se puede condimentar con pimientos picantes a gusto.

Chastaca



4 porciones



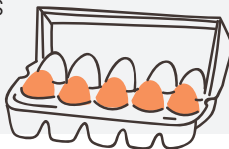
45 minutos



fácil

Ingredientes

- 250 g de carne seca (sóo pirú)
- 3 cdas de aceite
- 2 cebollas mediana cortada en rodajas (300 gr)
- 1 taza de caldo (250 ml)
- Sal y pimienta a gusto
- 8 huevos



Preparación

Hervir la carne seca. Pisar en el mortero hasta desmenuzar bien. Calentar el aceite. Echar la cebolla, dorarla lentamente. Agregar la carne molida. Cebear, condimentar con sal y pimienta. Dejar hervir hasta que el jugo se reduzca (debe quedar jugoso). Agregar los huevos batidos moviendo con la espátula de modo que no se pegue. Servir caliente, acompañada de mandioca hervida.

Chicharrón Huiti



10 porciones



50 minutos



media

Ingredientes

- 3 kg de Costilla de cerdo o Lomo de cerdo
- 2 dientes de ajo (4 gr)
- 2 tazas de jugo de limón (500 ml)
- 1 litro de agua aproximadamente
- sal a gusto
- 1/2 kg de Harina de maíz

Preparación

Cortar en trozos las costillas, condimentar a gusto con sal y el limón. En una gran cacerola fritar con poco aceite hasta que las presas estén doradas. Tostar la harina de maíz en una sartén. Disponer en un recipiente hondo y echar en ella las costillas y mezclar con la harina de maíz.



So'o Ku'i



4 porciones



15 minutos



fácil

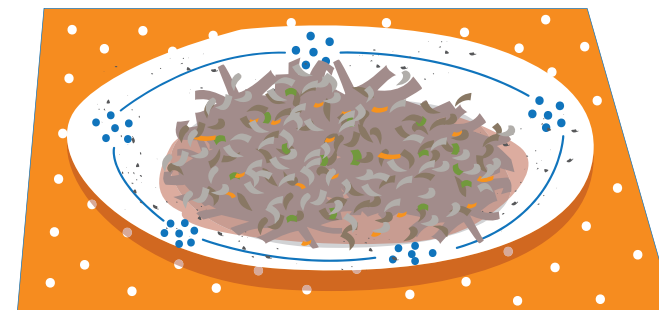
Ingredientes

- 3 cdas de aceite
- 1 diente de ajo (2 gr)
- 1 cebolla mediana (150 gr)
- 1 l de agua
- 250 gr de arroz
- 1 cdta de sal gruesa
- 500 gr de carne cocinada molida
- 1 pizca de comino.



Preparación

Calentar el aceite. Dorar el ajo y cebolla. Cebear y dejar hervir hasta que se ablande la cebolla. Agregar el arroz. Dejar hervir 15 minutos. Incorporar la carne y el comino. Revolver y dejar hervir unos minutos más. Reposar y está listo para servir.



Puchero Casero Paraguayo



5 porciones



1 hora 20 minutos



media

Ingredientes

- 1 kg carne Osobuco
- 1 tomate mediano (150 gr)
- 1 cebolla mediana (150 gr)
- 1 pedazo zapallo (100 gr)
- 1 locote verde (100 gr)
- 250 g de Arroz o fideo a elección
- Orégano, ajo, perejil y comino a gusto
- 1 papa (100 gr)

Preparación

En agua caliente colocar el tomate, la cebolla, sal a gusto y el morrón con la carne y dejar hervir 40 a 50 minutos. Luego colocar la papa, el zapallo, el perejil y el orégano por unos 15 minutos más de hervor y colocar el fideo, 7 minutos aproximadamente, 15 minutos si es arroz y ya está listo para disfrutar, se puede poner limón.

Guiso de Carne con Fideos



6 porciones



30 minutos



media

Ingredientes

- 500 gr de carnaza negra
- 3 cdas de aceite
- 2 dientes de ajo (4 gr)
- 1 locote (100 gr)
- 1 tomate (150 gr)
- 1 cda colmada de sal gruesa
- ½ l de agua caliente
- 300 gr de fideo de preferencia

Preparación

Cortar la carne en cubos pequeños y las verduras también. Calentar el aceite para dorar la carne. Agregar los ajos y cebollas, continuar el guisado a fuego lento. Añadir tomate, locote y por último la sal. Agregar los fideos, cuidando que no se ablanden demasiado. Salpicar con perejil picado, cebollita de hoja o queso rallado.

Nota: Se puede sustituir el fideo por 1 ½ taza de arroz. Dejar hervir 15 minutos.

Guiso de Mondongo



6 porciones



1 hora 30 minutos



fácil

Ingredientes

- 500 gr de mondongo
- 4 cdas de aceite
- 3 dientes de ajo (6 gr)
- 1 cebolla mediana (150 gr)
- 1 locote rojo (100 gr)
- 2 tomates grandes pelados (400 gr)
- 1 cda de perejil picado
- ½ cda de orégano desmenuzado
- 1 pizca de pimentón picante
- 400 gr de papas
- 2 cda de vinagre
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Lavar varias veces el mondongo. Poner en un bowl con 2 cucharadas de vinagre. Dejar reposar 1 hora. Al cabo de este tiempo retirar el mondongo del vinagre, cortar en tiras gruesas de 1 ½ por 5 cm, más o menos. Calentar el aceite, freír la cebolla y el ajo. Agregar el locote y luego los tomates, dejar rehogar lentamente. Agregar el mondongo, cocinar en la salsa por lo menos 10 minutos.

Condimentar con sal, orégano, pimentón, perejil y pimienta. Dejar hervir hasta que el mondongo esté tierno. Cebear más si fuere necesario. Pelar y cortar en cubitos las papas. Agregar al mondongo. Dejar hervir de nuevo hasta que estén blandas. Retirar del fuego con un poco de jugo.

Nota: Para que el mondongo salga sabroso, es conveniente cebear de a poco y solamente cada vez que sea necesario.

Guiso de Riñón



6 porciones



30 minutos



media

Ingredientes

- 2 riñones (1 kg)
- 2 cdas de aceite
- 2 dientes de ajo (4 gr)
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 2 tomates medianos (400 gr)
- 1 locote (100 gr)
- 1 cda llena de sal gruesa
- 1 cda de vinagre o jugo de limón
- 1 pizca de pimienta
- 200 gr de arroz
- Perejil

Preparación

Abrir los riñones. Limpiarlos de grasa, piel, etc. Lavar varias veces en agua clara agregando a la última una cucharada de vinagre o jugo de limón. Cortar en trozos pequeños como para guiso. Calentar el aceite. Agregar el riñón cortado. Freír lentamente. Añadir el ajo finamente cortado, cebolla, tomates, locotes, sal y pimienta. Cebear con 2 tazas de agua caliente. Incorporar el arroz. Dejar hervir 15 minutos. Retirar y agregar el perejil picado finamente.

Nota: Se puede hacer con 750 g de papas cortadas en cubos en vez del arroz. En este caso cebear con solamente 1 taza de agua caliente.

Asado a la Olla



4 porciones



1 hora 30 minutos



media

Ingredientes

- 2 kg de Costilla o falda vacuna
- 3 cdas de Jugo de limón
- 2 cdas de aceite
- Sal y pimienta a gusto



Preparación

Cortar la costilla o falda en trozos de un tamaño regular. Lavar y poner en una asadera. Condimentar con sal, pimienta y jugo de limón, dejar descansar unas horas. Calentar la olla. Agregar el aceite. Echar la carne, revolver de vez en cuando para que no se queme. Debe dorarse en forma pareja.

Chipa



15 porciones



1 hora

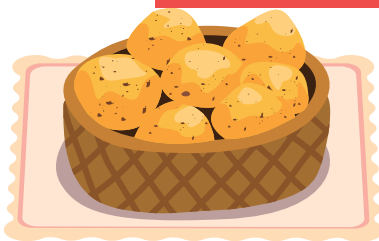


media

Ingredientes

- 100 gr de grasa de cerdo
- 300 gr de queso fresco (mantecoso)
- 2 huevos enteros
- 2 yemas
- 500 gr de almidón
- 2 cdtas de sal
- leche cuajada con poco suero.

Preparación



Batir la grasa y el queso desmenuzado hasta obtener una mezcla cremosa. Separar las yemas de las claras y batir las claras a nieve, luego agregar una a una las yemas. Incorporar a la grasa y queso. Mezclar el almidón, sal y leche cuajada, suficiente como para formar una masa tierna. Amasar muy bien. Formar chipas medianas o pequeñas. Cocinar a horno muy caliente (250°) durante 25 minutos las medianas, y a (200°) durante 15 minutos las chicas.

Chipa Guasu



12 porciones



1 hora 30 minutos



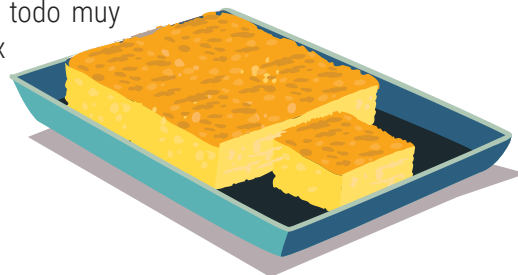
media

Ingredientes

- 2 cebollas medianas (300 gr)
- 1 taza de agua (250 ml)
- 1/2 cda de sal gruesa
- 1/2 taza de grasa de cerdo (225 gr)
- 3 huevos
- 200 gr de queso fresco paraguay o quartiolo
- 3/4 taza de leche (375 ml)
- 18 mazorcas de choclos (no tan tiernos)

Preparación

Hervir en cacerola tapada durante 10 minutos la cebolla, agua y sal. Dejar enfriar. Batir la grasa hasta que quede blanca y espumosa. Agregar uno a uno los huevos y el queso desmenuzado, batir continuamente. Añadir las cebollas, el agua de estas, los choclos rallados o pasados por máquina y la leche. Mezclar todo muy bien, poner la mezcla en un pirex engrasado y enharinado. Cocinar a horno ligeramente caliente (200°) por espacio de 1 hora y 15 minutos.



Chipa Guasu rellena con carne



12 porciones



1 hora 30 minutos



media

Ingredientes

Ingredientes Relleno:

- 2 cdas de aceite
- 1 diente de ajo (2 gr)
- 400 gr de carne cruda molida
- 1 cebolla mediana (150 gr)
- 1 tomate pequeño (100 gr)
- 1 locote pequeño (85 gr)
- sal y pimienta a gusto
- 1/2 taza del caldo en cubo (125 ml)
- 1/2 cda de comino
- 1 cda de perejil picado
- 3 huevos duros

Ingredientes Chuoas Guasú:

- 2 cebollas medianas (300 gr)
- 1 taza de agua (250 ml)
- 1/2 cda de sal gruesa
- 1/2 taza de grasa de cerdo (225 gr)
- 3 huevos
- 200 gr de queso fresco paraguay o quartiolo
- 3/4 taza de leche (375 ml)
- 18 mazorcas de choclos (no tan tiernos)

Preparación

Preparación Chipa Guasú:

Hervir en cacerola tapada durante 10 minutos la cebolla, agua y sal. Dejar enfriar. Batir la grasa hasta que quede blanca y espumosa. Agregar uno a uno los huevos y el queso desmenuzado, batir continuamente. Añadir las cebollas, el agua de estas, los choclos rallados o pasados por máquina y la leche. Mezclar todo muy bien, poner la mezcla en un pirex engrasado y enharinado.

Preparación Relleno:

Calentar el aceite. Dorar el ajo y la carne. Agregar las verduras y condimentos. Saltear hasta que espese. Cebear con el caldo y dejar cocinar unos minutos. Retirar del fuego. Agregar el perejil. Poner la mitad de la preparación de choclo en una asadera o pirex engrasado y enharinado. Esparcir encima el relleno y los huevos duros picados. Cubrir con el resto de choclo. Cocinar a horno algo caliente (180°) durante 1 hora y 15 minutos.

Mazamorra



8 porciones



1 hora



fácil

Ingredientes

- 600 gr de locro
- 5 l de agua
- 1 taza lejía (250 ml)



Preparación

Lavar el locro. Pisarlo ligeramente. Remojar la noche anterior. Hervir en los 5 litros de agua hasta que el maíz esté muy blando. Colar la lejía, luego agregar al hervido de maíz hasta que adquiera color amarillento. Dejar hervir algunos minutos más. Debe salir algo caldosa. Servir fría en plato hondo con leche y azúcar, o miel de caña.

Nota: Se puede sustituir la lejía por una cucharadita de bicarbonato.

Mbejú tradicional



12 porciones



45 minutos



fácil

Ingredientes

- 250 gr harina de maíz
- 500 gr almidón
- 200 gr grasa de cerdo o margarina
- 2 cdas sal
- 500 gr queso Paraguay



Preparación

En un bowl poner la harina de maíz, el almidón, la sal, la grasa y mezclar bien hasta conseguir una preparación granulada. Agregar el queso Paraguay en trozos y colocar la mezcla entre las palmas de las manos, frotándolas una con otra hasta que toda la preparación quede totalmente integrada y granulada.

Colocar una sartén al fuego con un poquito de aceite, verter la preparación en la cantidad necesaria para cubrir el fondo de la sartén, con un espesor de 2 cm. aproximadamente. A medida que tome temperatura, con el lomo de la cuchara ir aplastando la preparación, cuando este doradita abajo, voltear el mbeju y aplastarlo nuevamente con el lomo de la cuchara.



Pastel Mandió

(Pastel de mandioca relleno con carne)



12 porciones



1 hora 20 minutos



media

Ingredientes

- 1 Kg de mandioca
- 1 Huevo
- 1 cdta de grasa
- 1 ¼ de taza de harina de maíz (163 gr)
- ½ taza de harina (125 gr)
- Sal fina a gusto
- Pimienta a gusto

Relleno:

- 500 gr de carne de carnaza vacuna
- 1 cebolla grande (200 gr)
- 1 locote grande (150 gr)



Preparación

Relleno:

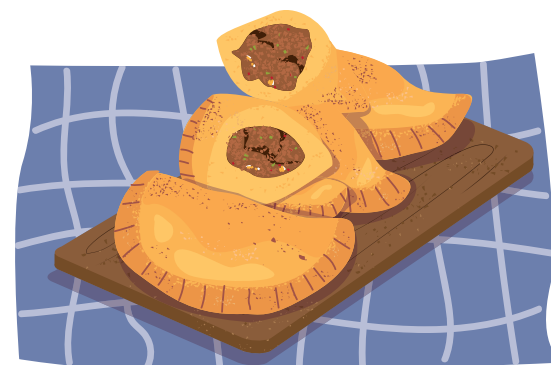
En una sartén cocinar la carne picada en cubitos pequeños con cebolla, agregar locote cortado en cubitos y agregar el huevo duro picado. Condimentar con sal y pimienta a gusto.

Preparación de la masa:

Hervir la mandioca en agua salada, al ablandarse retirarlas del fuego y hacerlas puré. Se pueden pisar con una máquina, pasar por molino o con mortero.

Agregar la grasa al puré, el huevo, agregar una pizca de sal y agregar la harina común. Amasar bien y hacer pequeños bollos del tamaño de una galleta, espolvorear la superficie del área de trabajo con la harina de maíz, estirla con un palo de amasar, espolvoreando la masa y la mesa con la harina de maíz y formar círculos de 10 centímetros de diámetro aproximadamente.

Rellenar los moldes con el relleno de la carne picada, humedecer los bordes con agua y cerrar con un tenedor. Freír en aceite bien caliente



COMIDA VEGETARIANA

La opción por una dieta basada en plantas ha aumentado en los últimos años (en especial con la gente más joven) sea asumida por motivos éticos, de salud o religioso, son 600 millones de personas mundialmente. La importancia de conocer y profundizar los conocimientos sobre este tipo de recetas no debería estar limitado exclusivamente a personas con dicha opción, debería conformar parte una nueva visión en la manera en la cual nos vinculamos no solo con nuestra alimentación, sino con el planeta y con nuestros cuerpos.

Paraguay es el tercer consumidor de carne a nivel mundial¹, con una ingesta de alrededor de 28 kg per cápita, no es coincidencia que pensemos que a un plato de comida sin carne “le falta algo”; el 85% de los paraguayos tienen un consumo de frutas y verduras menor a las 5 porciones al día (mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud - OMS). La recomendación de la OMS es un consumo de entre 300 a 600 gr de carne roja y procesada a

¹ 5 días (2017) Paraguay continúa como tercer mayor consumidor de carne. Extraído de: <https://www.5días.com.py/2017/03/paraguay-continua-como-tercer-mayor-consumidor-de-carne/>



la semana². Así pensar en comer platos sin ningún tipo carne es un desafío en una gastronomía mayoritariamente carnívora que ve a la carne como el punto central y razón de ser de cada plato, disminuir nuestro consumo de carne es un reto que beneficia al medioambiente, a nuestra salud, a nuestra creatividad culinaria – y por lo tanto a la diversidad de producción y consumo.

La mayoría de los productos cultivados por la Agricultura Familiar Campesina (AFC) son del orden vegetal, conocer las distintas maneras en las cuales podemos consumir estos vegetales fomenta un modelo de alimentación y producción sostenible y –con la suma de una mayor variedad de alimentos a nuestros platos, con más nutrientes, vitaminas y minerales– una alimentación más saludable, que encuentre un equilibrio entre el cuidado al medio ambiente, a nuestros cuerpos y, mediante el apoyo a la AFC, a nuestras comunidades.

² OMS (2015) Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada. Extraído de: <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>



Sopa de papa



5 porciones



45 minutos



fácil

Ingredientes

- 1 Kg de papa
- 100 gr de manteca
- 1 cubito de sopa de verduras
- 1 ½ de taza de queso rallado (275 gr)
- Agua hirviendo (cantidad necesaria)



Preparación

Pelar y hervir las papas. Licuar o mezclar en la batidora con los demás ingredientes. Agregar agua hirviendo con el cubito de sopa disuelto hasta obtener una crema espesa. Probar si tiene suficiente sal y volver a salar de ser necesario. Llevar de nuevo al fuego sin dejar hervir por 10 minutos, reposar y está listo para servir.

Sopa de cebollas



5 porciones



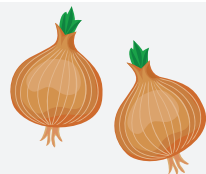
55 minutos



fácil

Ingredientes

- 1 kg de cebollas
- 2 cdas de harina integral
- 3 cdas de aceite
- Salsa de soja, a gusto



Preparación

Pelar y cortar finamente las cebollas. Colocar al fuego una olla con el aceite. Dejar calentar. Agregar las cebollas, y una vez que se hayan ablandado agregar también la harina integral. Revolver hasta que no queden grumos. Agregar un poco de sal y agua si es necesario, dejar cocer media hora, hasta que se convierta en una crema. Añadir más agua caliente y un poco de salsa de soja. Reposar y está listo para servir.

Sopa de verduras



3 porciones



40 minutos

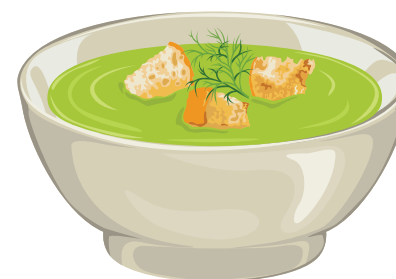


fácil

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1 papa grande
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 1 cda de aceite de oliva
- 50 gr de manteca
- 1 ajo picado
- 500 cc de agua
- 1 zapallo pequeño

Preparación



Cortar en cubos la zanahoria, el zapallo y la papa. Picar la cebolla y el puerro. En una olla colocar la manteca y el aceite a fuego bajo -para evitar que la manteca se quemé-. Incorporar el puerro y el ajo, unos minutos después agregar la cebolla y revolver mientras los ingredientes se doran.

Agregar el agua y condimentar a gusto, calentar el caldo por 10 minutos y agregar los ingredientes faltantes y cocinar por 20 minutos. Una vez blandos los ingredientes procesarlos hasta alcanzar la consistencia deseada, agregando de a poco el caldo. Y ya está listo para servir.

Sopa de zanahoria



5 porciones



25 minutos



fácil

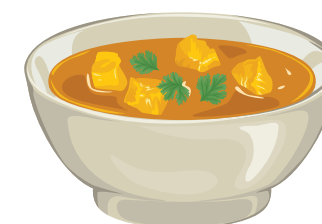
Ingredientes

- 6 zanahorias medianas (900 gr)
- 80 g de manteca
- 1 taza de queso rallado (250 gr)
- 1 l de agua (agregar más si es necesario)
- Sal a gusto



Preparación

Raspar y lavar las zanahorias. Hervir hasta que estén blandas. Licuarlas junto con la manteca, queso rallado, sal, agregando agua caliente de a poco como para obtener una sopa cremosa. Reposar y está listo para servir.



Sopa de tomate asado



4 porciones



50 minutos



media

Ingredientes



- 4 cdas de aceite de oliva
- 1 Kg de tomates
- 1 cebolla grande (200 gr), de preferencia morada
- 2 ajos
- Tomillo
- 1 cdita de azúcar
- 1 cda de aceto balsámico
- 1 litro de caldo de verdura
- 150 ml de crema de leche (opcional)
- Sal y pimienta

Preparación

Precalear el horno a 220° C. Sacar el resto del tallo del tomate y cortar a la mitad, de igual manera pelar la cebolla y cortarla en cuatro partes. En una sartén grande colocar el aceite de oliva, una vez caliente colocar el tomate, con la pulpa sobre la sartén, y la cebolla, rehogar hasta que el tomate pierda solo un poco de jugo. Agregar el tomillo, la sal y pimienta de manera generosa, y el azúcar. Colocar la preparación en el horno, siempre con la piel del tomate hacia arriba, agregar antes el aceto balsámico; cocinar en el horno por 20-25 minutos hasta ver cierta caramelización. Una vez terminada la caramelización volver a colocar los tomates en la sartén, y agregar el caldo –no debe estar frío- y dejar cocinar por cinco minutos. Licuar o procesar la sopa hasta quedar sin grumos, colocar en la sartén para agregar la crema de leche de ser necesario y cocinar unos cinco minutos más. Dejar reposar y servir.



Sopa de zapallo



4 porciones



20 minutos



fácil

Ingredientes



- 6 tajadas de zapallo (600 gr)
- 1 litro de agua (o caldo de verduras)
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Pelar y hervir los zapallos hasta que estén blandos. Licuar con la sal y el agua agregándola de a poco hasta conseguir una textura cremosa, llevar a fuego por unos 5 minutos, reposar y está listo para servir.



Sopa de poroto



5 porciones



50 minutos



fácil

Ingredientes

- 3 cdas de aceite
- 1 cebolla grande (200 gr)
- 1 locote (100 gr)
- 3 tazas de poroto fresco (750 gr)
- 2 l de agua
- ½ taza de arroz (125 gr)
- 100 g de queso Paraguay
- 1 taza de leche (250 gr)
- Sal a gusto



Preparación

En una cacerola calentar el aceite, freír la cebolla finamente cortada, con el tomate y locote hasta obtener una salsa espesa. Agregar los porotos. Revolver unos minutos. Cebiar con agua hirviendo, salar. Dejar cocinar hasta que los porotos estén muy blandos. Agregar el arroz lavado y la leche. Dejar hervir 15 minutos. Agregar el queso desmenuzado. Retirar inmediatamente del fuego y está listo para servir.

Sopa fría de tomates y choclos asados



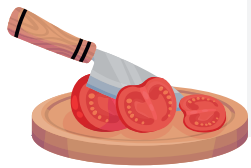
5 porciones

50 minutos

fácil

Ingredientes

- 1 ½ kg de tomates en cubos
- 3 mazorcas de choclo
- 1 cebolla (100 gr)
- 3 dientes de ajo (6 gr)
- 3 cdas de aceite de oliva
- 5 hojas de albahaca
- 2 tazas de caldo de verduras (500 ml)
- Sal y pimienta a gusto
- Granos de choclo para decorar



Preparación

Precalentar el horno. En una fuente para horno colocar los tomates, choclos, cebollas cortadas en cubos y el ajo. Sazonar con sal y pimienta. Rociar con el aceite, hornear 35 minutos, retirar del horno y dejar enfriar. Desgranar los choclos asados y pasarlos a una licuadora y agregar los tomates, cebolla y ajos asados. Añada la albahaca y el caldo, volver a licuar hasta que adquiera una consistencia espesa. Colar en una fuente, eliminando todo lo sólido. Refrigerar hasta el momento de servir.

Sopa fría de lechuga y arvejas



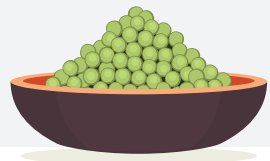
5 porciones

25 minutos

fácil

Ingredientes

- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada en 8 trozos (150 gr)
- 2 mazos de lechuga mantecosa (100 gr)
- 500 gr de arvejas cocidas
- 200 gr taza de cilantro
- Sal y pimienta a gusto



Preparación

En un sartén colocar el aceite a fuego lento y agregar la cebolla, saltear por 5 minutos. Añadir las lechugas y saltear otros 5 minutos más. Retirar del fuego y dejar enfriar. En una licuadora coloque la mezcla anterior fría, arvejas, cilantro y el caldo de verduras. Licuar hasta que tenga consistencia ligeramente espesa: sazonar con sal y pimienta, y refrigerar hasta el momento de servir.

Sopa crema de zapallo



8 porciones

35 minutos

media

Ingredientes

- 2 kg de zapallo
- Cortezas de pan integral, a gusto
- 2 cda de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de sésamo (opcional)



Preparación

Pelar y cortar el zapallo en pedazos pequeños. Colocar en una olla el aceite a fuego bajo; añadir el zapallo, freírlo. Cubrir el zapallo con agua y continúe la cocción hasta que esté bien blando. Agregar más agua y siga cocinándolo por 30 minutos más, condimentar con aceite de sésamo, sal y pimienta. Licuar y servir caliente.

Gazpacho



5 porciones

25 minutos

fácil

Ingredientes

- 4 tomates (400 gr)
- 1 pimiento rojo mediano (150 gr)
- 1 pepino (80 gr)
- 1 diente de ajo (2 gr)
- 2 cdas de vinagre
- 4 cdas de aceite de oliva
- 1 ¼ l de agua fría
- Sal a gusto



Preparación

Corte el pimiento en trozos pequeños. Pelar los tomates, el pepino, la cebolla y el ajo. Picarlos finamente. Colocar los ingredientes en una licuadora y añadir el vinagre. Procesa hasta obtener una mezcla ligeramente espesa. Colar y licuar nuevamente. Luego agregar sal, aceite y agua. Refrigerar y servir frío.

Bolitas de mandioca



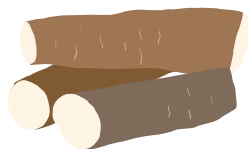
30 porciones

45 minutos

media

Ingredientes

- 1 kg de mandioca
- 100 gr de queso rallado
- 1 cda colmada de harina
- 2 huevos
- 1 cdta llena de aceite
- sal a gusto



Preparación

Hervir la mandioca pelada, en agua con sal. Inmediatamente de ser retirada del fuego pasar por la máquina de picar. Poner sobre la mesa, amasar bastante con los huevos, queso rallado, harina y aceite. Con las manos enharinadas formar bolitas del tamaño de una nuez chica. Freírlas en abundante aceite bien caliente (debe echar humo). Especial cuidado al freírlas, es recomendable freír pocas bolitas por vez para que no revienten. Servirlas inmediatamente.

Bollos de mandioca



18 porciones

45 minutos

media

Ingredientes

- 1 kg de mandioca
- 2 huevos batidos
- 2 huevos picados para el relleno
- pan rallado (cantidad necesaria)
- sal a gusto
- aceite para freír

Preparación

Pelar la mandioca. Hacer hervir en agua salada hasta que esté blanda. Inmediatamente de ser retirada del fuego, pasar por la máquina de picar. Formar bollos. Ahuecarlos con el pulgar. Poner en medio una cucharadita con relleno de huevo duro picado. Cerrar bien, formar bollos, luego pasar por los huevos batidos, y finalmente por pan rallado. Freír en abundante aceite caliente hasta que estén dorados.



Croquetas de mandioca y hortiga



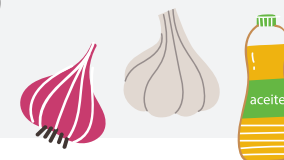
10 porciones

45 minutos

fácil

Ingredientes

- ½ kg de mandioca cocinada y molida
- 1 cebolla grande (200 gr)
- 2 dientes de ajo (4 gr)
- 50 gr de hortiga
- 1 pizca de comino
- Sal y pimienta a gusto
- 4 cdas de aceite de girasol



Preparación

Colocar las hojas de ortiga en un colador y dejar correr el agua sobre ellas para limpiarlas y desactivar los pelitos urticantes. Luego cortar la ortiga en trozos pequeños. Picar finamente la cebolla y el ajo. Sofreír en aceite a fuego lento. Agregar la ortiga y los condimentos. Mezclar este preparado con la mandioca molida. Amasar bien y formar las croquetas. Pasar por pan rallado. Freír en aceite bien caliente o cocinar al horno.

Hamburguesita de mandioca rallada



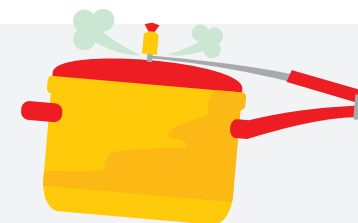
6 porciones

45 minutos

fácil

Ingredientes

- ½ kg de mandioca
- 1 cebolla grande (200 gr)
- 5 dientes de ajo (10 gr)
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite cantidad necesaria



Preparación

Primero, cocinar la mandioca en una olla a presión, cortada en pedazos medianos, sumergidas en agua y sal. Cocinar hasta que las mandiocas estén blandas. Dejamos que se enfríen y mientras tanto machacamos el ajo con la sal y la cebolla. Una vez que nuestras mandiocas se enfríen combinamos el preparado de la mandioca y el ajo con la cebolla y salpimentar. Con un tenedor aplastamos nuestras mandiocas hasta conseguir un puré pegajoso. Con el puré crear pequeñas bolas y aplastarlas hasta que tenga el diámetro deseado. Freír en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Crema de choclo



5 porciones



35 minutos



fácil

Ingredientes

- 400 gr de maíz tierno
- 1 cebolla mediana (150 gr)
- 100 gr de calabaza
- ½ cda de comino
- 1 cda cúrcuma
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto
- ½ cda pimentón
- Perejil para decorar
- Aceite de oliva en cantidad necesaria



Preparación

Para comenzar desgranamos el choclo, si ya se tiene en granos lo pasamos a un colador y los lavamos con agua fría. En una olla fritamos con el aceite de oliva las cebollas picadas, esperamos que se transparenten un poco, agregamos 1 litro y medio de agua y esperamos a que hierva luego agregamos el maíz y la calabaza, dejamos cocinar hasta que se ablande la calabaza y el maíz. Transferimos las verduras a la licuadora con una media taza del caldo en el que se hirvieron las verduras y licuar hasta obtener una mezcla cremosa. Retiramos de la licuadora y lo pasamos a otra cacerola, condimentamos con la sal, pimentón, comino y cúrcuma. Dejar cocinar por 5 minutos, reposar, decorar con hojas de perejil y servir.



Crema/pate de poroto



5 porciones



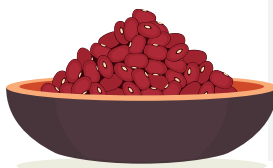
45 minutos



fácil

Ingredientes

- Poroto colorado o San Francisco (200 gr)
- 3 hojas de laurel
- 1 trocito de jengibre
- Agua de la cocción del poroto
- 2 cdas de perejil picado
- 2 dientes de ajo picado (4 gr)
- ½ cebolla grande picada (100 gr)
- Sal a gusto
- 4 cucharadas de aceite



Preparación

Los porotos se dejan en remojo a la noche. Luego se hierven con sal, hoja de laurel y jengibre hasta que estén blandos. Colar y pasar por licuadora. Después agregar todos los condimentos y volver a licuar.

Empanadas de choclo con masa con orégano



18 porciones



50 minutos



media

Ingredientes

Masa:

- 2 ½ gr de Harina leudante
- 1 cda de Sal
- ¼ taza de Aceite de girasol (55 ml)
- ¾ taza de Agua hirviendo (315 ml)
- Orégano fresco picado

Relleno:

- Choclo fresco (400 gr)
- 1 cebolla grande (200 gr)
- 1 locote (100 gr)
- 3 dientes de ajo (6 gr)
- ½ mazo de Perejil (15 gr)
- Sal a gusto
- Pimienta a gusto

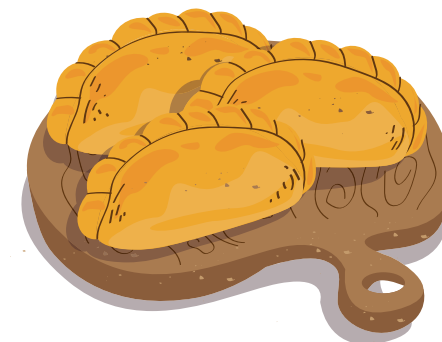
Preparación

Preparación de la masa:

Colocar la harina con la sal en una fuente. Hacer preparado de aceite y agua hirviendo en una taza. Hacer un hueco en el centro de la harina e incorporar la mezcla de aceite y agua. Mezclar bien con una cuchara y amasar hasta obtener una masa homogénea. Incorporar durante el amasado hojitas frescas de orégano bien picadas. Dejar reposar la masa mientras se prepara el relleno.

Preparación del relleno:

Desgranar el choclo fresco y poner a hervir con agua y sal hasta que se ablande. Cortar la cebolla, el locote y el ajo en trozos muy pequeños. Sofreír la cebolla y el ajo en aceite a fuego lento. Luego agregar el locote. Incorporar el choclo ya cocinado. Agregar el perejil bien picado. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Hacer pequeños bollitos de la masa, estirar cada bollito con el palo dando una forma redonda. Colocar el relleno y formar las empanadas. Colocarlas en una asadera untada con un poco de aceite y enharinada. Llevar al horno. Luego de 25 minutos dar vuelta la empanada para que se dore uniformemente.



Hamburguesas de poroto negro



6 porciones



45 minutos



fácil

Ingredientes

- 3 tazas de porotos negros cocidos (600 gr)
- 2 dientes de ajo (4 gr)
- 1 cebolla chica (100 gr)
- 1 atado de perejil (70 gr)
- 1 cdta. de pan rallado
- Sal, pimienta, pimentón y comino a gusto

Preparación

Cocinar los porotos hasta tenerlos bien blandos. Una vez cocidos, colarlos y pisarlos bien hasta que quede una pasta, triturar la cebolla y los ajos, debe quedar como una pasta.

Incorporar a la masa de porotos. Agregar también el pan rallado y el perejil picado grueso. Mezclar bien hasta que se una todo. Llevar esta mezcla a la heladera una media hora, para que tome consistencia. Formar las hamburguesas dándole forma con la mano. Cocinar en una plancha bien caliente con un hilito de aceite, hasta que estén doradas de ambos lados.



Hamburguesa de Garbanzo



6 porciones



35 minutos



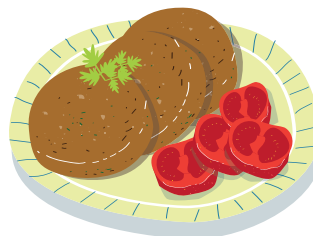
media

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos cocidos (400 gr)
- 2 dientes de ajo (4 gr)
- 1 cdta de comino
- 1/2 cdta de cúrcuma
- 1 taza de zapallo cocido (220 gr)
- 1 cdta de sal
- 3 cdas de cilantro
- 3 cdas de harina

Preparación

En la noche dejamos remojando los garbanzos, al día siguiente cambiamos el agua y cocemos por media hora, luego colamos el agua de los garbanzos y dejamos reducir su agua por 20 minutos más. Procesamos el garbanzo en una licuadora. Añadimos el zapallo cocido, y en otro bowl añadimos el comino, la sal, la cúrcuma, el cilantro, el ajo picado y la harina, juntamos todos los ingredientes, lo mezclamos y dependiendo de la consistencia vamos armando nuestras hamburguesas.



Tarta de Acelgas con masa de romero



8 porciones



50 minutos



media

Ingredientes

Para la masa:

- 2 tazas y 1/2 de Harina leudante (230 gr)
- 1 cdta de sal
- 1/4 taza de aceite de girasol (55 ml)
- 3/4 taza de agua hirviendo (350 ml)

Para el relleno:

- 1 Cebolla grande (200 gr)
- 1 locote (100 gr)
- 3 dientes de ajo (6 gr)
- 10 mazos de acelgas frescas (2 1/2 kg)
- Sal y pimienta a gusto
- Aceite de girasol cantidad necesaria

Preparación

Preparación de la masa:

Colocar la harina con la sal en una fuente. Mezclar en una taza el aceite y el agua hirviendo. Hacer un hueco en el centro de la harina e incorporar la mezcla de aceite y agua. Mezclar bien con una cucharada. Luego amasar hasta lograr una masa suave. Incorporar durante el amasado hojas frescas de romero cortadas finamente. Dejar reposar la masa mientras se prepara el relleno.

Preparación del relleno:

Lavar muy bien las acelgas y cortar finamente las hojas y tallos. Cortar el locote, la cebolla y el ajo en trozos muy pequeños. Sofreír la cebolla y el ajo en aceite a fuego lento. Luego agregar el locote. Después incorporar la acelga. Condimentar con sal y pimienta a gusto.

Estirar la masa con un palote de madera. Untar un molde con un poquito de aceite y enharinar. Forrar el molde con la masa ya estirada. Colocar el relleno distribuyéndolo uniformemente.

Tapar con el resto de la masa estirada, cerrar los bordes con un tenedor, pinchar para evitar que se hinche. Pincelar con un poquito de aceite y polvo de locote. Llevar al horno por 30 a 40 minutos.



Milanesas de zuchini



12 porciones



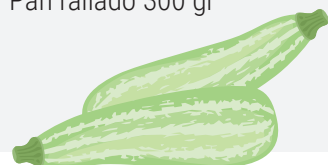
35 minutos



fácil

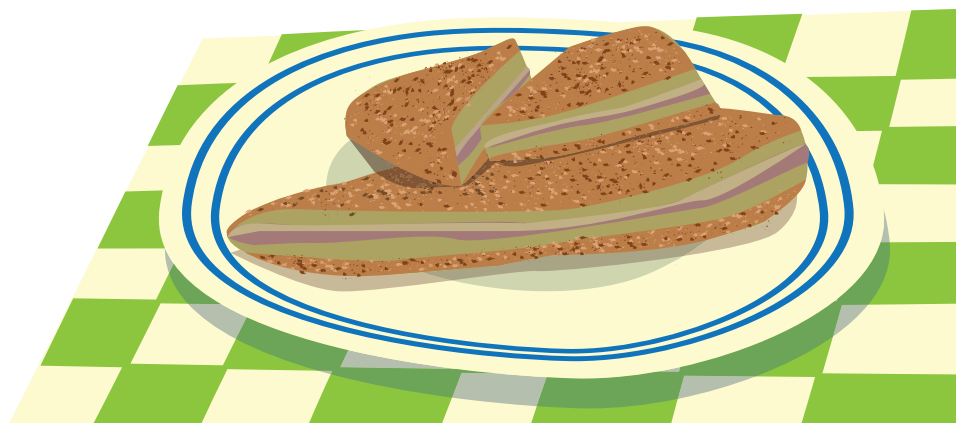
Ingredientes

- 2 Zuchinis (600 gr)
- 1 cebolla mediana cortada finita (150 gr)
- 5 dientes de ajo picaditos (10 gr)
- 20 ml Jugo de 1 limón
- ½ taza de vinagre (125 ml)
- Perejil picado a gusto
- Sal a gusto
- Pimienta (opcional)
- Pan rallado 300 gr



Preparación

Lavar los zuchinis y cortar en láminas no muy finas. Dejar las láminas de zuchinis sumergidas en agua hirviendo por unos minutos. Por otro lado, mezclar la cebolla y el ajo finamente picados con el jugo de limón, el vinagre, sal, pimienta y perejil picado. Colocar las láminas de zuchini en este preparado de modo que absorba el sabor de los condimentos. Luego pasar por pan rallado. Colocar las milanesas en una asadera bien aceitada. Llevar al horno por 20 minutos. Dar vuelta las milanesas otros 10 minutos. Sacar sobre papel absorbente. Servir con rodajas de limón y ensalada.



Pesto de aguacate



1 frasco mediano



15 minutos



fácil

Ingredientes

- 1 aguacate grande (600 gr)
- 4 cdas de agua
- 3 cdas de aceite de girasol
- 2 cdas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo (4 gr)
- 1 atado de albahaca fresca (60 gr)
- Sal a gusto



Preparación

Pelar y trocear el aguacate. Colocar en la licuadora con los demás ingredientes y licuar hasta que tenga la textura de una crema. Se conserva en la heladera hasta 5 días.

Salsa de zanahoria (Veganesa)



1 frasco pequeño



15 minutos



fácil

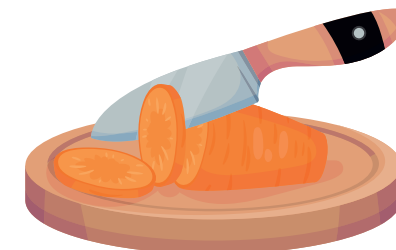
Ingredientes

- 250 gr de zanahorias.
- Jugo de 1 limón (55 ml)
- 100 ml de aceite de oliva o girasol
- 1 diente de ajo o una cucharadita de polvo de ajo (2 gr)
- Una pizca de sal
- pizca de pimienta.



Preparación

Pelar las zanahorias y cortarla en trozos pequeños. Colocar en la licuadora las zanahorias troceadas junto con los demás ingredientes y licuar hasta lograr una textura cremosa y suave. Se conserva en la heladera hasta 5 días



Salsa de zanahoria y papa



1 frasco grande



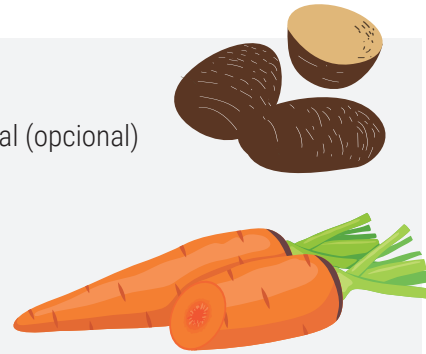
30 minutos



fácil

Ingredientes

- 2 papas medianas (300 gr)
- 1 zanahoria grande (200 gr)
- 2 - 4 cdas Levadura Nutricional (opcional)
- 1 cda de aceite de girasol
- 1 cda de ajo en polvo
- 1 cda de cúrcuma en polvo
- 1 cda pimienta negra
- Sal a gusto



Preparación

Pelar las papas y la zanahoria, cortarlas en trozos grandes, hervir hasta que estén blandas y dejar enfriar unos minutos. Incorporar todos los ingredientes a la licuadora y triturar muy bien hasta que quede una mezcla uniforme y cremosa. Guardar en un recipiente cerrado en la heladera.

Se conserva en la heladera unos 5 días aunque va perdiendo textura y sabor, lo ideal es consumirla al día siguiente.

Salsa de Remolacha



2 frascos medianos



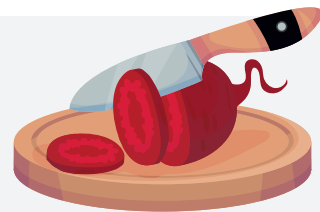
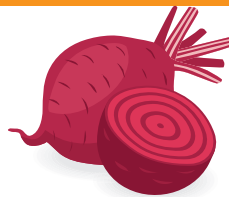
30 minutos



fácil

Ingredientes

- 3 remolachas medianas (450 gr)
- 2 dientes de ajo bien picados (4 gr)
- 4 cdas de aceite de girasol
- Jugo de 1 limón (55 ml)
- Sal y pimienta a gusto



Preparación

Esta crema se puede preparar tanto con remolacha cruda como cocinada. En ambos casos la remolacha debe estar troceada. Llevar a la licuadora con todos los demás ingredientes y procesar hasta obtener una textura cremosa. Se conserva en la heladera hasta 8 días.

Salsa de aguacate o guacamole



1 frasco pequeño



15 minutos



fácil

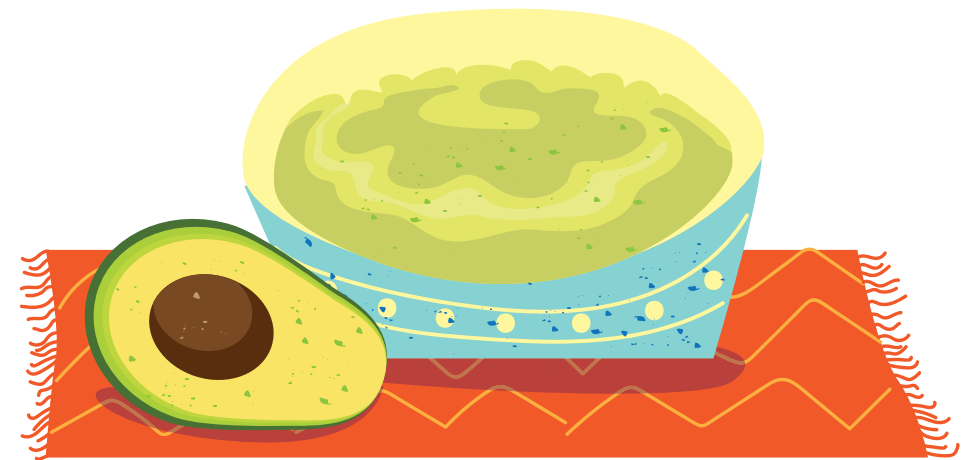
Ingredientes

- 1 aguacate grande (600 gr)
- 1 tomate grande (200 gr)
- 1/2 cebolla (100 gr)
- 1/2 limón (27 ml)
- Sal a gusto
- 1 cda de cilantro picado o perejil



Preparación

Pelar y trocear el aguacate. Luego hacer un puré con un tenedor. Incorporar el jugo del limón, el tomate, la cebolla y el cilantro bien picados. Mezclar todo muy bien, agregar la sal a gusto. Conservar en la heladera hasta 2 días, es preferible consumir en el día.



Ensalada de arroz



4 porciones



45 minutos



media

Ingredientes

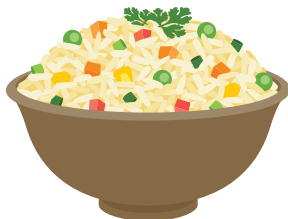
- Arroz (250)
- Agua (750 ml)
- 1 cdita de sal
- 1 cdita de aceite
- 1 locote verde (100 gr)
- 1 locote rojo (100 gr)
- Choclo (150 gr)
- 1 zanahoria (100 gr)
- 1 atado de perejil (85 gr)
- Mayonesa a gusto

Preparación

En un recipiente ponemos a hervir el agua, una vez que rompa hervor, agregar la sal, el aceite y el arroz. Cocinar 10-12 minutos aproximadamente dependiendo de las indicaciones de la marca.

Escurrir el agua y dejar enfriar.

Por otro lado, rallamos la zanahoria, cortamos el perejil y los pimientos en daditos muy pequeños. Mezclamos con el arroz y agregamos el choclo, agregamos la mayonesa a gusto y mezclamos hasta que todo esté cubierto con mayonesa.



Ensalada alemana



10 porciones



55 minutos



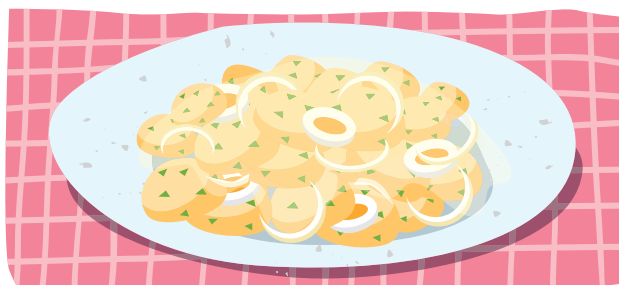
media

Ingredientes

- Papas (1 kg)
- Cebolla (500 gr)
- 4 cdas de mayonesa
- 4 cdas de crema de leche
- 4 huevos duros
- Sal a gusto

Preparación

Lavamos muy bien las papas, cocinamos en abundante agua y con la piel. Hevir las papas durante 45 minutos o hasta que estén blandas, el tiempo puede variar. Sacamos las papas de agua, las pelamos y cortar en rodajas o en cubos no muy pequeños. Saltear las cebollas en una sartén durante 5 minutos hasta que estén tiernas (transparentes). Escurrir y agregar las cebollas a las papas. En una bowl aparte mezclar la mayonesa con la crema de leche y cuando estén bien integradas añadir a la ensalada, salar y agregar los huevos duros picados y mezclar bien.



Ensalada de poroto colorado



12 porciones



30 minutos



fácil

Ingredientes

- Poroto colorado (1 kg)
- Mayonesa a gusto
- Limón a gusto
- 1 Cebolla pequeña cruda picada (100 gr)
- 2 Huevos duros
- Perejil picado a gusto
- Sal a gusto



Preparación

Se dejan los porotos en remojo, se escurre. Se cocina en abundante agua hirviendo hasta que estén blandos, se escurre y se deja enfriar. Mientras se cortan las demás verduras y se agrega la mezcla con mayonesa o aceite, agregar sal y se sirve normalmente frío.

Ensalada de mandioca



10 porciones



25 minutos



fácil

Ingredientes

- Mandioca cocinada y cortada en trocitos (1 kg)
- 2 locote grandes picados (300 gr)
- 2 zanahoria mediana rallada (200 gr)
- 1 atado de cebollita de hoja (85 gr)

Preparación

Mezclar todos los ingredientes. Aderezar con la salsa de remolacha o de zanahoria (Ver página 44)

Ensalada de zuchini y andai



5 porciones



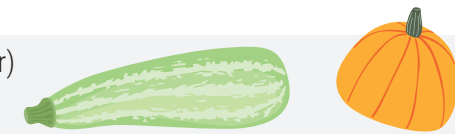
20 minutos



fácil

Ingredientes

- 1 zuchini grandes (400 gr)
- 100 gr de andai



Preparación

Lavar el zuchini y cortar en trozos pequeños. Rallar el andai y mezclar con el zuchini. Agregar el pesto de aguacate (Ver página 43) mezclando todos los ingredientes.

Ensalada de colores con brotes de poroto



6 porciones



60 minutos



fácil

Ingredientes

- 1 tomate grande (200 gr)
- 1 zanahoria grande (150 gr)
- 1 locote colorado mediano (150 gr)
- 250 gr de choclo hervido
- 3 rabanitos (210 gr)
- 200 gr brotes de poroto colorado
- Hojas de lechuga a gusto

Preparación

Preparación de los brotes:

Lavar los porotos. Colocar en un frasco con agua limpia a la noche. A la mañana siguiente pasar por un colador, enjuagar los porotos y dejar en reposo sin el agua. Enjuagar y escurrir el agua 3 veces en el día. Al segundo día ya se tienen listos los brotes tiernos y muy nutritivos.

Preparación de la ensalada:

Lavar las hortalizas. Cortar en trozos pequeños el tomate, el locote y los rabanitos. Rallar la zanahoria. Mezclar las hortalizas ya troceadas. Agregar los brotes de porotos. Disponer en una fuente colocando como base las hojas de lechuga.



Ensalada de lenteja



4 porciones



1 hora 20 minutos



fácil

Ingredientes

- Lentejas (200 gr)
- 2 cebollas medianas (150 gr)
- 2 dientes de ajo (4 gr)
- ½ cdas de salsa de soja
- Aceitunas negras a gusto
- Gotas de limón a gusto
- Sal a gusto

Preparación

Remojar las lentejas con una noche de anticipación. Lavarlas. En una olla mezclar las lentejas con abundante agua. Cocinar durante una hora aproximadamente. Picar las cebollas, cortar las aceitunas y picar finamente el ajo. Mezclar todo con el aceite y la salsa de soja. Añadir algunas gotas de limón. Escurrir las lentejas y dejarlas enfriar, agregar la salsa previamente hecha, esta ensalada se sirve fría.



Ensalada de aguacate y tomates



6 porciones



30 minutos



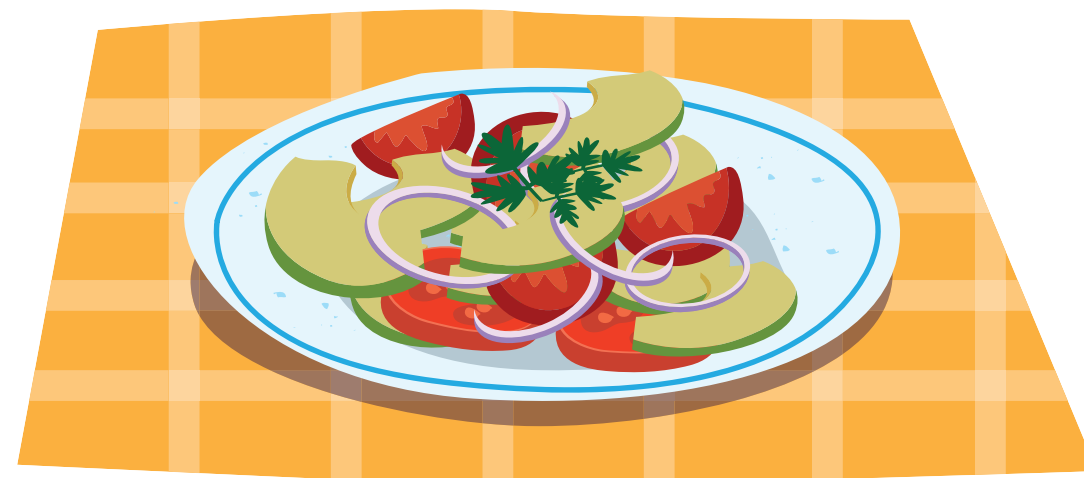
fácil

Ingredientes

- 2 aguacates grandes (1 ½ kg)
- 3 tomates medianos (450 gr)
- 1 cebolla morada mediana (150 gr)
- 1 cda de cilantro picado
- 4 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Lavar y cortar los tomates en rodajas finas, pelar el aguacate por la mitad y extraer el carozo cuidadosamente. Reserve. Pelar la cebolla, picarla finamente. Mezclar con el cilantro. Agregar 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta. Para servir alterne las rodajas de aguacate y tomates en una fuente, rocíe el aceite restante y disponga sobre ellas la mezcla de cilantro y cebolla.



Escabeche de berenjena



1 frasco o recipiente grande



55 minutos



media

Ingredientes

- 3 berenjenas (570 gr)
- 1 cda colmada de sal gruesa
- 400 ml de vinagre blanco de alcohol
- 750 ml de agua
- Aceite de girasol en cantidad necesaria para cubrir las berenjenas dentro del recipiente
- 4 dientes de ajo finamente picados (4 gr)
- 10 hojas de laurel (10 gr)
- 1 cda de orégano
- 1 cda de pimienta negra en grano

Preparación

Lavar y secar muy bien las berenjenas, cortarlas en rodajas de 1 cm aprox. Colocarlas en un colador de pastas, formar una capa y espolvorear con sal gruesa. Seguir alternando berenjena y sal. El colador de pasta se puede colocar sobre un recipiente para recoger el líquido amargo de las berenjenas. Dejar en reposo la berenjena con la sal de 30 minutos a 1 hora. Luego de ese tiempo, enjuagar las berenjenas para limpiar el exceso de sal.

Hervir el vinagre con el agua, ir agregando las berenjenas poco a poco y cocinar por 1 minuto aproximadamente hasta que se ablanden un poco pero sin perder la firmeza. Retirar las berenjenas del fuego, dejar escurrir y enfriar. Luego, en un frasco limpio y esterilizado con agua caliente, colocar una capa de berenjenas, luego el ajo picado, las hojitas de laurel y pimienta, sobre cada capa de berenjena hasta llenar el frasco. Presionar un poco cada capa con una cucharita de madera para sacar el aire. Luego llenar con aceite y cerrar herméticamente. Dejar en la heladera por una semana antes de consumir.

DULCES Y POSTRES

El azúcar ha sido un fiel compañero del ser humano desde los inicios de la humanidad y a lo largo de su evolución, gracias a significar acceso a una buena cantidad de energía con gran facilidad. Sin embargo, con la aparición de nuevos edulcorantes artificiales, la industria alimenticia y la sedentarización de la población en general, el azúcar es identificado como el nuevo enemigo de la vida saludable.

Su principal rol es el de dotarnos de la energía suficiente para que podamos funcionar, los problemas con la misma inician una vez que nuestra ingesta excede a aquella recomendable, lo cual depende principalmente al formato en el cual lo consumimos, y por supuesto la cantidad, así las bebidas azucaradas como las gaseosas, y los dulces, caramelos y productos industrializados tienen una enorme responsabilidad en esta actual epidemia de Enfermedades No Transmisibles como lo son la obesidad y la diabetes (Gómez y Guillén, 2018).

Pero ahí se encuentra la clave de la cuestión, no se trata de eliminar toda dulzura de nuestros paladares, sino de rever qué tipo de productos estamos consumiendo y relacionarnos de una manera distinta con este formato tan atrayente en nuestra alimentación. Los dulces y los postres nos remontan a nuestra infancia, y rodean nuestros recuerdos –y cuerpos- de alegría y color. Planteamos esta sección del recetario para tener un mayor control sobre la ingesta de azúcares en nuestros hogares, como también conocer otros formatos de consumo de las frutas que todos conocemos y amamos.



DULCES Y POSTRES

Arroz con leche



6 porciones



30 minutos



fácil

Ingredientes

- Leche (750 ml)
- 250 ml de agua
- 125 gr de arroz
- 125 gr de azúcar
- 1 cdta de cascara de limón.

Preparación

Lavar el arroz y poner en una cacerola con la leche, azúcar, agua y cáscara de limón. Dejar hervir lentamente hasta que espese, cuidando de revolver a menudo para que no se pegue. Poner en pequeños recipientes. Espolvorearlos con canela en polvo. Servir frío.

Dulce de Aguaí



10 porciones



1 hora 20 minutos



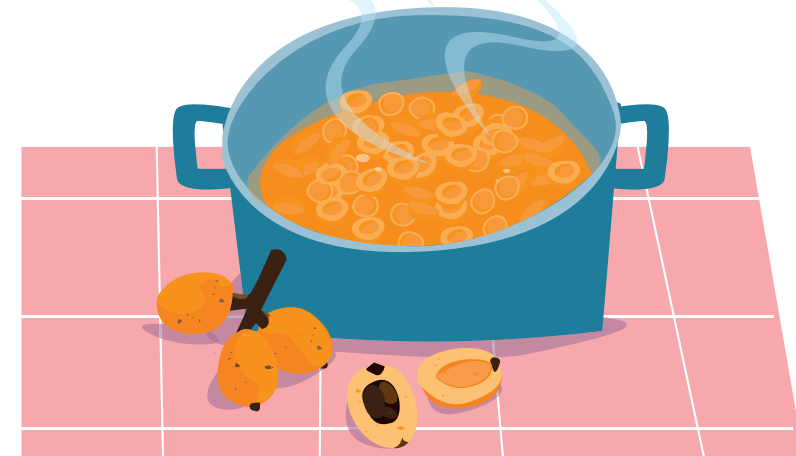
media

Ingredientes

- 1 kg de aguaí (níspero)
- 1 kg de azúcar
- Agua

Preparación

Dar un hervor al aguaí. Escurrir. Dejar enfriar. Con un cuchillo filoso hacer una incisión en cada parte oscura, que es donde está la semilla. Apretar un poco para que esta salte. Una vez sin semillas los aguaí, pesarlos. Ponerlos en una cacerola, cubrirlos con agua y el azúcar. Dejar hervir lentamente hasta que estén transparentes y el almíbar a punto.



Dulce de durazno



5 frascos pequeños



2 horas



media

Ingredientes

- 4 docenas de duraznos "Paraguay" (3 ½ kg)
- 2 litros de agua
- 1 kg de azúcar



Preparación

Pelar los duraznos con un cuchillo filoso o con el pela-papas. Lavarlos y ponerlos en una cacerola. Cubrir con el agua y agregar el azúcar. Cocinar durante una hora y media, más o menos, o hasta que el almíbar esté espeso y rosado.

Nota: La cantidad de azúcar varía según el tamaño de los duraznos; por eso es conveniente poner menos cantidad de la indicada, agregando al último si hace falta más azúcar.



Dulce de guayaba en casco



4 frascos medianos



45 minutos



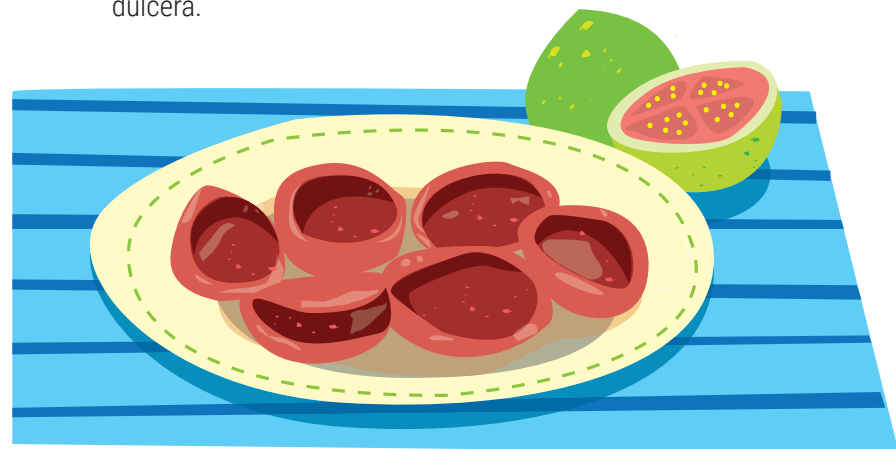
fácil

Ingredientes

- 1 kg de guayabas carnosas
- 1 L agua
- 1 kg de azúcar

Preparación

Pelar las guayabas. Sacarles la punta y el cabito. Cortar por la mitad. Con una cucharita retirarles la semilla. Pesar los cascos (1 kilo). Poner en una cacerola, el azúcar y agua (1 litro). Dejar hervir 10 minutos. Agregar la fruta. Dejar hervir hasta que el almíbar tome punto. Poner en dulcera.



Dulce de guayaba (en pasta)



2 barras grandes



3 horas y media



alta

Ingredientes

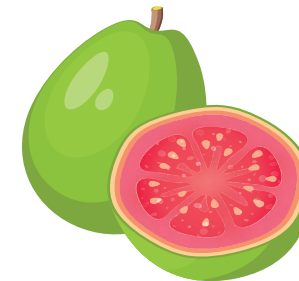
- 5 kilos de guayabas
- 3 kilos de azúcar
- 2 litros de agua



Preparación

Lavar varias veces las guayabas. Sacarles con un cuchillo el cabito y la punta. Cortarlas por la mitad. Pesar. Poner la fruta preparada en una cacerola con el agua. Tapar y hacer hervir durante 1 hora y media o hasta que la guayaba esté bien blanda. Retirar del fuego. Pasar la fruta hervida caliente por un cernido o cedazo. Poner la crema de guayaba y el azúcar en la cacerola o tacho de cobre. Poner sobre el fuego, revolviendo continuamente hasta que tome punto (2 horas 1/2, más o menos). Una vez terminado pasar la preparación a un molde con papel manteca y dejar reposar. Consumir frío.

Nota: La cantidad de azúcar es aproximada ya que depende mucho de la calidad y madurez de la guayaba. Debe calcularse de 600 a 700 gramos de azúcar por kilo de guayaba cruda. Una manera de hacer más rápidamente es: una vez hervida la fruta pasarla primero por licuadora y luego por el cernidor de alambre.



Dulce de miel y huevo



4 porciones



35 minutos



fácil

Ingredientes

- 1 ¼ l de miel negra
- 1 docena de huevos.



Preparación

En una cacerola grande poco profunda hacer hervir la miel hasta que esté espesa como un jarabe. Para entonces batir las claras a punto de nieve dura. Agregar una a una las yemas mientras se continúa batiendo. Echar este batido de a chorritos en la miel que deberá estar hirviendo suavemente (con la espátula de madera separar un poco la miel para que el huevo penetre hasta el fondo). Dejar hervir 5 minutos más y retirar del fuego. Poner en dulcera.

Nota: Este dulce semeja a pequeños panales impregnados de miel.

Dulce de miel y maní



4 porciones



15 minutos



fácil

Ingredientes

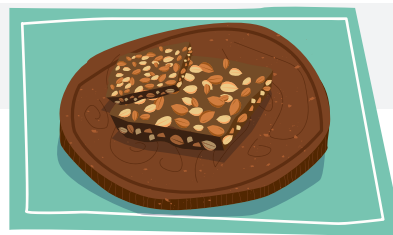
- 1 l de miel de caña
- 1/2 kg de maní tostado

Preparación

Dejar hervir la miel hasta que revolviendo se vea el fondo de la cacerola. Agregar el maní entero o pisado.

Cocinar unos minutos más. Poner en moldes chatos previamente pasados por agua.

Dejar enfriar antes de retirar de los moldes.



Dulce de naranja agria



6 frascos medianos



1 hora 30 minutos



media

Ingredientes

- 3 docenas de naranjas agrias (4 ½ kg)
- 10 clavos de olor
- 4 1/2 kg de azúcar
- agua abundante



Preparación

Pelar las naranjas lo más fino que se pueda. Cortarlas por la mitad. Retirar el hollejo. Lavarlas varias veces. Dejarlas en agua fría durante 24 horas, cambiando esta cada 2 o 3 horas. Al cabo de este tiempo ponerlas en una cacerola. Cubrir las en agua fría. Tapar dejando en el fuego hasta que rompa el hervor. Retirar: lavarlas en agua fría, apretándolas ligeramente una a una, de manera que suelten el amargor. Ponerlas de nuevo en agua fría. Llevarlas al fuego por segunda vez en cacerola tapada. Dejar que hierva fuerte durante un minuto. Volverlas a lavar con agua fría apretándolas ligeramente.

Luego, ponerlas en una cacerola de aluminio. Cubrir las con agua fría. Agregar 2 kg de azúcar. Dejar hervir lentamente durante una hora y media. Agregar el resto de azúcar, es decir los otros 2 ½ kg y los clavos de olor. Volver a dejar hervir entre dos a tres horas, hasta que el almíbar esté algo espeso y la fruta brillante y transparente.



Dulce de naranja agria con miel – Koserevá



6 frascos medianos



1 hora 30 minutos



media

Ingredientes

- 3 docenas de naranjas agrias
- 1 ½ kg de miel de caña
- 2 ½ kg de azúcar
- Agua abundante



Preparación

Proceder en la misma forma que para el dulce de naranja agria pero con la diferencia de, que en vez de agregar azúcar una segunda vez, debe ponerse la miel de caña.



Budín de pan



1 budinera, 10 porciones



1 hora 45 minutos



media

Ingredientes

- 1 l de leche
- 2 panes viejos (400 gr)
- 8 huevos
- 800 gr de azúcar
- Ralladura o esencia de limón
- Esencia de vainilla (opcional)



Preparación

Primero preparar el caramelo en la budinera a ser utilizada. Con la ayuda de un cuchillo, cortar en pedacitos el pan. Entibiar la leche y añadir el pan cortado y la dejamos en remojo, batir las claras de los huevos a punto nieve, le agregamos el azúcar a la leche con el pan picado, agregar las yemas de huevo e incorporar todo con movimientos envolventes. Agregamos la ralladura de limón, o vainilla si se desea. Agregar la preparación en la budinera con el caramelo y llevar a un fuego bajo, esperar que se cocine por 1 hora 30 minutos. Por último dejar enfriar y desmoldar.

Kamby ray (Leche y almidón)



Ingredientes

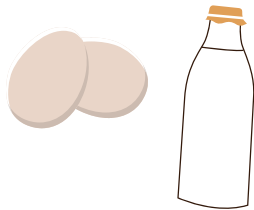
- 1 l de leche
- 300 gr de azúcar
- 1 kg de almidón
- 1 huevo
- 1 cdta de esencia de vainilla



Preparación

En una olla colocar la leche con el azúcar a fuego lento hasta que hierva. Tamizar el almidón con un colador de agujeros grandes mientras se resuelve la mezcla. Comenzarán a formarse pequeñas bolitas de almidón.

En un bowl aparte, batir el huevo con la esencia de vainilla. Cuando se haya espesado la mezcla agregar el huevo batido y apagar el fuego y dejar reposar por 5 minutos. Transferir a un bowl para servir y esperar a que se enfríe.



Crema de leche y maicena



Ingredientes

- 1 l de leche
- 5 cdas al ras de maicena
- 5 cdas colmadas de azúcar
- Cáscara de naranja o limón
- Vainilla o Canela (opcional)

Preparación

Separar una taza de leche fría y colocar el resto a hervir en una cacerola junto con el azúcar y la ramita de canela, cáscara de limón o naranja, remover constantemente con un batidor de mano.

Mientras se calienta la leche, diluir la maicena en la taza con leche fría (la que teníamos separada), hasta que se disuelva completamente. Con este paso evitaremos que se queden grumos de maicena y la crema se quede suave y homogénea. Agregar una cucharadita de vainilla a la leche mientras se calienta.

Cuando la leche rompa a hervir, bajar la intensidad del fuego, retirar la canela y/o cáscara de naranja y verter la maicena diluida en leche poco a poco sin dejar de remover con la varilla batidora, haciendo movimientos circulares del centro hacia afuera. Dejar cocer la mezcla por 5 minutos aprox. y sacar del fuego. No dejar de remover incluso mientras se deja entibiar. Es recomendable verter la crema en el recipiente mientras la crema está tibia, ya que luego al enfriarse toma mayor consistencia. Llevar a la heladera y servir bien fría

Flandín: Budín de pan tipo flan



Ingredientes

- 1 l de leche
- 5 cdas de azúcar
- 5 huevos grandes
- 2 cdas de esencia de vainilla
- Ralladura de naranja o limón
- 300 gr de pan seco (de días anteriores)
- 10 cdas de azúcar para el caramelo



Preparación

Precalentar el horno a 200°. En un bowl con leche tibia trocear el pan y dejar que absorba toda la leche por completo. Una vez que el pan esté blando, triturar (se puede usar una licuadora, o una picadora) Aparte en otro recipiente batir el huevo con el azúcar 3 minutos. Juntar las dos preparaciones, agregar la esencia y la ralladura.

Para el caramelo:

En una sartén anti adherente colocar el azúcar y cocinar hasta que el azúcar se disuelva y tome color rojizo. Se debe mover la preparación de vez en cuando. Cuidado de no quemar porque el caramelo amargará el postre.

Cubrir la fuente con el caramelo, por todos los lados, esperar a que se endurezca y llenar con la preparación del budín. Es importante cubrir todo el recipiente con caramelo, así nos aseguramos que desmolde mejor.

Cocinar a baño maría en el horno a 200° durante 1 hora. Dejar enfriar, desmoldar y servir bien frío. Se puede acompañar con crema chantilly o dulce de leche.

Mantecado



Ingredientes

- 500 gr harina 0000
- 250 gr de grasa de cerdo (o manteca)
- 250 gr de azúcar impalpable
- 4 huevos medianos
- 1/2 cda de polvo de hornear
- 1/2 cda de esencia de vainilla puede ser líquido o polvo

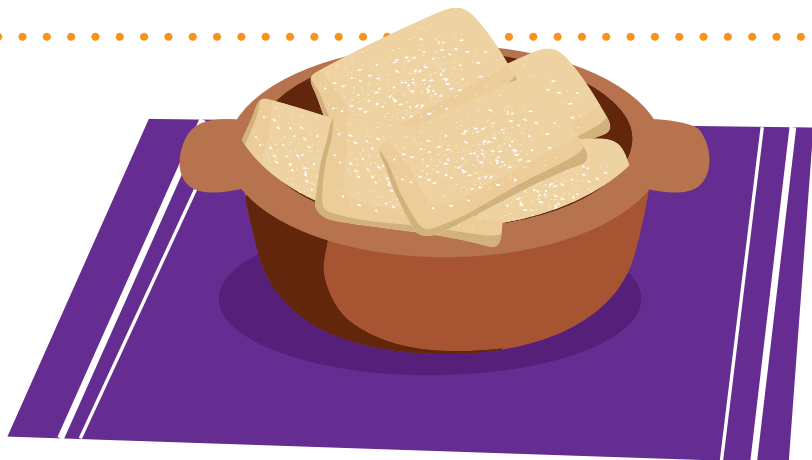
Preparación

Tamizar la harina con el polvo de hornear. En una mesa de trabajo hacer una corona con la harina y en el centro colocar la grasa, los huevos, el azúcar y la vainilla previamente batidos. Amasar apenas la masa y dejar descansar en la heladera por unas horas. (Este paso es importante ya que al llevar grasa, el calor ambiente derretirá la masa).

Sobre una mesada, estirar la masa, espolvoreando con muy poca harina y dejándola de 1 cm de grosor aproximadamente. Cortar con corta-pastas de forma rectangular -o con un cuchillo- en tamaño de 4x6 cm aproximado.

Poner en chapas enmantecadas (o con papel de horno) y cocinar a horno moderado (180°C), esto depende de cada horno, pero es recomendable que esté en el horno alrededor de 8 minutos aproximadamente y no dejar que se doren.

Una vez cocinado, sacar del horno y dejar que se enfríen, espolvorear con azúcar impalpable.



Torta Manduví



Ingredientes

Masa:

- 150 g de maní tostado sin cáscara
- 100 g de manteca
- 100 g de azúcar
- 150 g de harina
- 1 cta. de polvo de hornear
- 1/2 cta. de canela molida

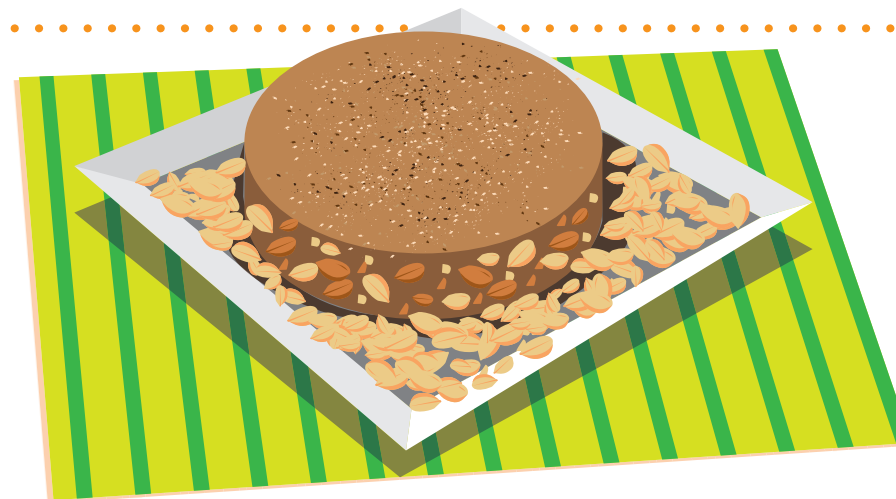
Relleno:

- 300 ml de crema de leche
- 2 tazas de maní pelado
- 1 cta. de ralladura de piel de naranja
- 1 cta. de canela molida

Preparación

Colocar todos los ingredientes de la masa en la procesadora y procesar hasta conseguir una masa homogénea. Dejar reposar por 10 a 15 minutos en un lugar fresco.

Tomar porciones de la masa y estirar hasta lograr 1/2 cm de grosor. Forrar una tartera y llevar al horno precalentado a 180 grados por 10 minutos y retirar. Colocar todos los ingredientes del relleno en la licuadora; licuar y colocar en la tartera precocida. Llevar al horno hasta que se solidifique, aproximadamente por 25 minutos. Retirar, enfriar, desmoldar y decorar a gusto.



Bollo tradicional



Ingredientes

- 500 gr harina 000
- 1 pizca de sal
- 2 yemas de huevos
- 2,5 ml esencia de vainilla líquida
- 80 gr azúcar
- 30 gr mantequilla
- 200 ml leche
- 30 gr de levadura fresca
- Ralladura de naranja o limón
- Abundante aceite de girasol para freír

Preparación

Disolver la levadura con un par de cucharaditas de azúcar, una cucharada de harina y un poco de leche. En un bowl ponemos la harina en forma de corona y en el medio agregamos el azúcar, las yemas y la mantequilla, mezclamos, posteriormente verteremos el polish (fermento anteriormente preparado), la leche restante. Mezclamos todo muy bien y amasamos un buen rato, nunca es mucho. Cuando la masa quede bien amasada la dejamos reposar en un lugar cálido (la masa tapada). Una vez doblado en volumen nos acomodamos en una mesa y espolvoreamos de harina la misma para que no se nos pegue demasiado la masa, luego traemos el bollo de masa y hacemos una tira larga con la misma, aprox. 3 o 4 cm de diámetro.

Una vez que tenemos la masa, empezamos a cortar, vamos cortando trozos iguales, de este corte dependerá el tamaño del bollo, no se engañen ya que luego triplicará su volumen. Una vez que tenemos toda la masa troceada, haremos el bollado.

A medida que vamos bollando, las vamos acomodando en una asadera bien enmantecada y enharinada para que no se peguen. Tomen la precaución de dejar espacio suficiente entre ellas ya que crecen mucho.

Fermentación:

Es aquí donde deben crecer todo lo posible, para eso necesitamos crear un ambiente e aproximadamente 45° y una humedad alta.

Mientras preparamos una cacerola para freír los bollos en el cual utilizaremos un aceite de girasol. Cuando veo que las bolas han crecido mucho, y antes que comience el proceso inverso de desinflarse, con mucho cuidado una por una las voy despegando de la asadera y las ponemos a freír, el aceite debe estar caliente pero no mucho.

Los bollos se fríen mitad de un lado y mitad del otro. Si en nuestra cacerola entran 4, freímos de a cuatro por vez, y recién los doy vuelta cuando están bien doradas por debajo.



Mermelada de mango



Ingredientes

- 4 mangos (800 gr)
- 800 gr de azúcar

Preparación

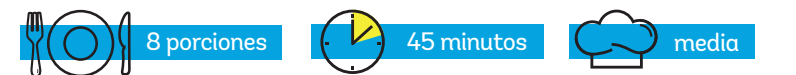
Pelamos los mangos, les quitamos el hueso central y los cortamos en dados pequeños, a continuación, pesamos la fruta y la misma cantidad la pondremos en azúcar. La dejaremos macerar durante toda la noche, al día siguiente estarán todos los trocitos flotando en un almíbar. La pasaremos a la olla con fondo grueso y la dejaremos que se vaya haciendo a fuego lento e iremos desespumando.

Mientras la mermelada se va cocinando, esterilizaremos los potes que vamos a utilizar en abundante agua hirviendo, durante unos 10 minutos. Sacaremos y pondremos boca abajo para que suelte cualquier resto de agua. Los secaremos bien con un paño limpio e introduciremos dentro la mermelada cuando esta haya tomado una consistencia espesa.

Haremos en vacío poniendo los potes de mermelada bien cerrados en una olla con un paño y cubierto dos dedos de agua, los pondremos a hervir y cuando arranque el hervor lo dejaremos unos 20 minutos. Pasado este tiempo, dejamos que se enfríe por completo y procedemos a llenar los frascos con la mermelada.



Leche crema a lo yma



Ingredientes

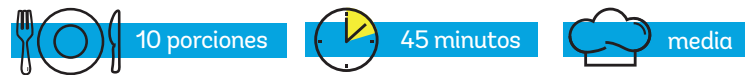
- 6 yemas de huevos
- 6 cdas de azúcar
- 4 cdas de harina
- 1 l de leche
- cáscara de limón o vainilla
- azúcar extra para el caramelo

Preparación

Se baten las yemas de los huevos con el azúcar y la harina cernida (colada varias veces) se le agrega la leche, la cáscara de limón rallado o la vainilla, cocinar a fuego lento y revolver hasta que hierva.

Una vez sacada del fuego, poner en una fuente acaramelada hecha con 5 a 8 cucharadas de azúcar (no quemarlas), dejar enfriar en la fuente, agregar un poco de caramelo sobre la crema, llevar a la heladera y listo.

Kiveve (Anda'i Kamby)



Ingredientes

- 1/2 kg de calabaza
- 275 ml de agua
- 1 cda de azúcar
- 1 cdita de sal
- 2 cdas de margarina
- 500 gr de harina de maíz
- 100 gr de queso Paraguay fresco

Preparación

Pelar y quitar las semillas de la calabaza. Cortar la calabaza en trozos y ponerlas a hervir en agua, sal y azúcar hasta que quede tierna. Escurrir la calabaza, luego hacer un puré de las calabazas. Guardar el agua de la cocción. Verter todo el puré de calabaza en el agua de la cocción. Cocine la mezcla durante un minuto a fuego medio, revolviendo constantemente.

Agregue la manteca y la harina de maíz, y mezcle bien. Añada el queso, mezclar bien y sacar del fuego. Esperar a que se enfríe.

Dulce de leche



Ingredientes

- 5 l de leche
- 1 kg de azúcar
- 1/2 cdita de bicarbonato de sodio
- Vainilla a gusto

Preparación

Juntar los ingredientes en una cacerola, revolver hasta que se disuelva el azúcar. Dejar descansar una hora (esto es para que no se pegue). Transcurrido este tiempo llevar al fuego y dejar hervir, revolver solo de vez en cuando, hasta que se espese. Una vez espeso, revolver continuamente con una cuchara de madera, hasta que tome punto. Se conoce el punto poniendo un poco de dulce en un plato, si no se desliza y al enfriarse queda espeso, quiere decir que el dulce está a punto. También se conoce el punto cuando al revolver se ve el fondo del recipiente en donde se cocina el dulce.



Dulce de mandioca



Ingredientes

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| Primer paso: | Tercer paso: |
| - 2 kg de mandioca | - Vainilla |
| - 2 kg de azúcar | - 1 litro de agua caliente |
| - 2 l de agua | |

Preparación

Primer paso:

Pelar la mandioca, lavar. Cortar en trozos de 5 centímetros de largo. Volver a cortar cada pedazo por la mitad. Retirarles el pabito. Pesar 2 kg. Poner en una cacerola el agua y la mitad del azúcar, es decir 1 kg. Llevar al fuego y dejar hervir. Agregar la mandioca, dejar hervir a fuego regular durante 15 minutos en una cacerola destapada. Agregar el resto del azúcar. Tapar a media la cacerola, dejando hervir durante una hora. Retirar del fuego, tapar la cacerola y dejar descansar hasta el día siguiente.

Nota: Con una espumadera retirar la espuma oscura del almíbar

Segundo paso:

Llevar a fuego regular la cacerola con el dulce del día anterior. Dejar hervir a medio tapar durante media hora. Agregar 3 tazas de agua bien caliente. Hacer hervir una hora más. Retirar del fuego. Tapar, dejar descansar hasta el día siguiente.

Tercer paso:

Llevar a fuego regular la cacerola con el dulce del día anterior. Agregar la vainilla disuelto en el agua caliente. Dejar hervir lentamente durante dos horas, con la cacerola a medio tapar. Retirar del fuego. Dejar enfriar. Poner en una dulcera o envolver cada trozo en papel celofán, presentándolos en pequeños rectángulos.

Bizcochuelo



- Ingredientes**
- 5 huevos medianos
 - 130 gr azúcar
 - 250 de harina
 - Ralladura de limón o vainilla

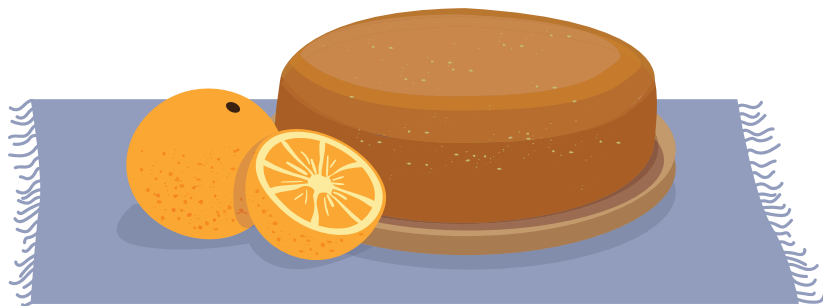
Preparación Batir las claras a punto de nieve. Agregar una a una las yemas y el azúcar, continuar el batido hasta que esté espumoso. Agregar la harina cernida y la ralladura mezclando con suavidad. Poner en un molde profundo de 26 centímetros de diámetro, enmantecado y enharinado. Cocinar a horno moderado (150°) por espacio de 30 minutos.

Bizcochuelo de naranja



- Ingredientes**
- 6 unidades de huevo
 - 200 gr de azúcar
 - 1 cda. de esencia de vainilla
 - 2/3 taza de jugo de naranja
 - 1 cda de ralladura de naranja

Preparación Colocar en la batidora los huevos y el azúcar, batir a velocidad máxima hasta conseguir que el batido aumente de volumen y adquiera una consistencia más clara y espesa (punto cinta). Agregar la esencia de vainilla y la ralladura de naranja. Añadir poco a poco el jugo de naranja y juntar suavemente lo batido. Cernir la harina sobre la mezcla líquida y incorporar con una espátula con movimientos envolventes. Colocar en un molde ligeramente enmantecado. Llevar a horno moderado (150°) durante 40-45 minutos.



Polenta dulce



- Ingredientes**
- 250 gr de harina de maíz
 - 375 gr de azúcar
 - 500 ml de leche

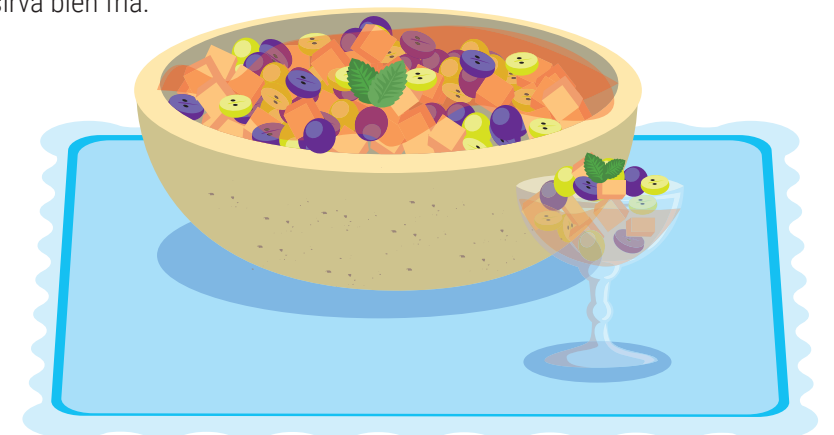
Preparación Mezclar en una cacerola pequeña la harina de maíz, la leche y el azúcar. Llevar a fuego revolviendo continuamente hasta que suelte el hervor. Bajar la llama, dejar hervir por lo menos 5 minutos. Inmediatamente retirar del fuego y poner en una fuente. Espolvorear con canela o servir con compota de durazno o ciruelas.

Ensalada de frutas a la menta



- Ingredientes**
- 1 sandía
 - 200 gr de uvas negras
 - 200 gr de uvas blancas
 - 1 melón (300 gr)
 - Menta a gusto
 - 1 limón a gusto




Preparación En un mortero machaque algunas hojas de menta. Dejarlas macerar en jugo de un limón. Cortar un casquete de la sandía y vaciarla. Con un buen cuchillo corte los bordes de forma decorativa. Quitar todas las semillas de la pulpa y cortarlas en cubos. Corte el melón por la mitad, quitarle las semillas, retire la pulpa y cortarlas en cubos. En una fuente vierta los cubos de sandía y melón las uvas lavadas y el jugo de limón para resaltar los sabores. Decorar con hojas de menta y sirva bien fría.





DECIDAMOS
CAMPAÑA
POR LA EXPRESIÓN
CIUDADANA

París 1031 c/ Colón
Asunción, Paraguay
(595-21) 425-852
www.decidamos.org.py

 Decidamos Paraguay
 @decidamospy
 @decidamospy

Noviembre de 2019