

A top-down view of a white bowl filled with a thick, orange-brown soup. The soup contains chunks of meat, corn cobs, and other ingredients. A lime wedge is placed on the table next to the bowl, and a silver spoon is to the right. The background is a light-colored, textured surface.

Elaboraciones
representativas de la
Cocina Criolla Cubana

Confección y presentación de elaboraciones

[cortesía del bar-restaurante La Bodeguita del Medio, La Habana]:

Ricardo Curbelo Ferrer

Jorge Torres López

Alexis Ramírez González

Vajilla:

Cortesía de Alianza & Companies, Inc. Cuba

Fotografía:

Norlys Pérez Padrón

Leonel Gil

Revisión técnica:

Chef Gricelda Rivas Hernández

Chef Yuniel Alonso Ronduela

Chef Ricardo Curbelo Ferrer

Chef Ube Gómez Carmona

Chef Leoncio Fernández Coello

Chef Ariel Hernández Peñalver

Chef Yaneor Sardiñas Valladares

Chef Ernesto Viñas Fernández

Chef Danilo Alfonso Ramírez

Chef Enrique Aparicio Antúnez

Edición y corrección:

Diseño:

Asesoría, compilación y textos:

Jorge Méndez Rodríguez – Arencibia

Introducción

La presente compilación se fundamenta en la labor investigativa realizada por la Federación Culinaria de Cuba, la Escuela Ramal de Turismo y los centros de capacitación territoriales, unido a experiencias aportadas por los profesionales en elaboración de alimentos de entidades, instalaciones y establecimientos hoteleros y extrahoteleros.

Estos contenidos también son resultado del estudio sobre la literatura especializada –referida en la bibliografía consultada- además de colegiados con expertos seleccionados; asimismo, han sido justipreciadas las prácticas y saberes de la cocina doméstica, transmitidos generacionalmente mediante la oralidad y el quehacer cotidiano, como indiscutibles exponentes de autenticidad cultural.

Su objetivo esencial es facilitar un material con valor didáctico, asequible para directivos, especialistas y trabajadores vinculados a la industria de la hospitalidad, tanto para indicar la correcta elaboración de la comida tradicional, con sus propios valores identitarios, como para el efecto multiplicador de estos conocimientos. Y con igual sentido, establecer pautas para el respeto hacia los modos de hacer en fogones y mesas, reconocidos para la cocina criolla cubana en su carácter de Patrimonio Cultural de la Nación, condición otorgada el 18 de octubre de 2019.

Como puede apreciarse, los procedimientos y pasos a seguir para cada elaboración están redactados con pormenorizadas descripciones, en atención a la necesaria orientación instructiva/correctiva que requiere un texto para uso práctico y accesible para personas con diferentes niveles de preparación. Se ha tenido en cuenta la inevitable diversidad de criterios respecto al uso de ingredientes y formas de preparación/cocción que consecuentemente difieren por épocas, regiones y localidades; asimismo, considerando la procedencia, formación recibida y experiencias individuales

de cada cocinero. Dichas diferencias cognoscitivas y de procedimientos están expresadas a modo de variantes, considerando la necesaria condición inclusiva con que deben ser asumidas las particularidades culturales individuales.

Poseen estrecha relación los propósitos de dar mayor visibilidad a la gastronomía cubana, como enriquecedora vía promocional de nuestro producto turístico integral, con las políticas y estrategias gubernamentales encaminadas a lograr la Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional para Cuba (Plan SAN). Se toma como base su conceptualización, entendida como “la capacidad de la nación para producir alimentos de forma sostenible y dar acceso a toda la población a una alimentación suficiente, diversa, balanceada, nutritiva, inocua y saludable, reduciendo la dependencia de medios e insumos externos, con respeto a la diversidad cultural y responsabilidad ambiental”. El empleo prioritario de alimentos de producción nacional, además de optimizar los costos operacionales, contribuye a la credibilidad por parte del consumidor en la genuina cocina cubana.

Una vez en posesión de sus destinatarios, constituye pauta a aplicar para un adecuado diseño de ofertas gastronómicas, en interés de defender y preservar la cubanidad a través del acto de comer, indisolublemente vinculado al favorable desempeño durante los servicios a comensales. Todo ello, contribuirá a respaldar la condicionante de imbricación popular, al nivel de país, indispensable para el otorgamiento de la patrimonialidad aquí expresado.

Se incluye la traducción al inglés de cada elaboración, en interés de precisar su correcta escritura en las cartas menú.

Dirección General de Operaciones y Calidad
Ministerio de Turismo
Octubre de 2020

Índice

Casabe, el pan cubano

SALSAS Y ADEREZOS

Adobo criollo (tradicional)
Mojo criollo
Salsa agridulce
Salsa criolla
Salsa Isla Bella
Sofrito criollo (tradicional)

PICADITAS CUBANAS

Bolita de queso
Chicharrón de cerdo
Croquetica de pollo
Fajita de pescado rebozada
Taitabuico

ENTREPANES

Choripán
Elena Ruz
Frita, la cubana
Galletica preparada
Medianoche
Pan con bisté
Pan con lechón
Sándwich cubano, donde quiera que se encuentre

ENTRANTES FRÍOS

Carne fría
Ceviche de pescado
Cóctel de marisco
Cóctel de ostión
Crudo de pescado
Ensalada de pollo
Escabeche de pescado
Guacamola
Pudín de pescado

ENTRANTES CALIENTES

Ajiaco a la criolla
Bollito de frijol de carita
Empanadilla criolla
Empanadilla de maíz y yuca
Fritura de bacalao
Fritura de calabaza
Fritura de maíz
Fritura de malanga
Harina de maíz con cangrejo
Papa rellena
Potaje de frijol negro
Sopa de plátano verde
Tamal en cazuela
Tamal en hojas

PLATOS PRINCIPALES

Ají relleno
Aporreado de pescado
Arroz con huevo frito
Arroz con pollo
Arroz frito especial
Bacalao a la cubana
Bisté en cazuela
Boliche de res mechado, asado en cazuela
Butifarra del Congo de Catalina
Calamar en su tinta
Cerdo guisado con quimbombó y bolas de plátano
Chilindrón de carnero
Enchilado de camarones
Filete de pescado Canciller
Fricasé de cerdo
Fricasé de pato
Fricasé de pollo
Gandinga
Guinea estofada
Langosta (piña) Batabanó
Langosta Mariposa
Langosta Varadero
Lomo de cerdo asado a la Avileña
Masas de cerdo fritas
Minuta de pescado frita
Montería
Paella cubana
Pata y panza de res guisadas a la criolla
Pavo a la camagüeyana
Pescado frito, al plato
Pescado Salsa Perro
Picadillo a la criolla
Picadillo a la Habanera
Pierna de cerdo asada
Pollo asado al caldero
Pollo asado Rancho Luna
Pulpo a la Criolla
Rabo encendido
Ropa vieja
Vaca frita

GUARNICIONES

Arroz con maíz tierno
Congrí Oriental
Fufú de plátano
Machuquillo
Mariquita (o chicharrita) de plátano
Matajíbaro

Moros y Cristianos
Plátano en tentación
Plátano maduro frito
Tambor de boniato
Tambor de papa
Tambor de yuca
Tostones de plátano
Yuca con mojo

POSTRES

Arroz con leche
Boniatillo
Boniatillo duro
Buñuelos en almíbar
Cafíroleta
Casco de guayaba en almíbar
Casco de toronja en almíbar
Chayote relleno
Coco rallado
Dulce de calabaza china
Dulce de tomate
Flan de calabaza
Harina de maíz en dulce
Majarete
Pan de maíz
Pensamiento habanero
Pudín de pan
Pudín diplomático
Quesito agridulce
Timbita
Tocinillo del cielo
Torreja en almíbar

GOLOSINAS

Alegría de coco
Churro
Coquimol
Cusubé
Fanguito
Malarrabia
Matahambre
Yemita

Café criollo o la gallardía cubana



Casabe: el pan cubano

Yucca casaba bread

Ingredientes:

Yuca (5 o 6 unidades medianas) 2 kg

Elaboración:

Pelar y rallar la yuca, utilizando un guayo fino. Extraer la parte líquida de la masa obtenida, colándola a través de un cedazo o tamiz fino para extraerle el mayor volumen de líquido. Depositar la masa seca entre dos piezas de metal o madera certificada, de modo que la parte superior sea más pesada y ejerza presión para eliminar la humedad residual. Moldearla en forma de tortas o discos de fino grosor, con aproximadamente 18 o 20 cm de diámetro cada uno. Colocarlos sobre una superficie lisa y caliente, hasta que se cocinen bien. Servirlos para acompañar diversos tipos de alimentos, principalmente estofados y guisos elaborados con carnes y hortalizas, como soporte o zócalos de los mismos.

Variantes:

Además del valor de esta elaboración como más representativa de la cocina cubana autóctona, por su sabor tenue, durabilidad y textura crujiente, pueden diversificarse sus formas de consumo al confeccionarlas con diámetro de 8 a 10 cm (formato para tapa). Se enriquece su sabor al adicionarle especias trituradas o espolvoreadas, como culantro, cilantro, comino, orégano, romero u otras; bañándolas ligeramente con dientes de ajo majados en aceite de oliva y sal; como zócalo o soporte para acompañar determinadas elaboraciones dulces tradicionales; o, simplemente, alternándolas con galletas y palitroques.

Salsas y aderezos

Sauces and dressing

The bottom of the slide features a decorative graphic consisting of two overlapping, wavy white lines that curve across the width of the page, creating a sense of movement and separating the text from the bottom edge.

Adobo criollo (tradicional)

De acuerdo al tipo de carne, suele emplearse tradicionalmente:

- Sal
- Pimienta molida blanca o negra
- Agente ácido: zumo de naranja agria para aves y carnes rojas; limón para pescados, mariscos y moluscos; o en su defecto, vinagre blanco.
- Diente de ajo: pelado y cortado finamente; o de acuerdo al tipo de elaboración, puede ser majado (machacado) o fileteado (cortado en pequeñas láminas).
- Cebolla: blanca o morada, según tipo de elaboración, en corte jardinera, juliana, pluma o finamente trinchada.

Tiene como finalidad suavizar texturas y enriquecer aromas y sabores, principalmente de géneros cárnicos.

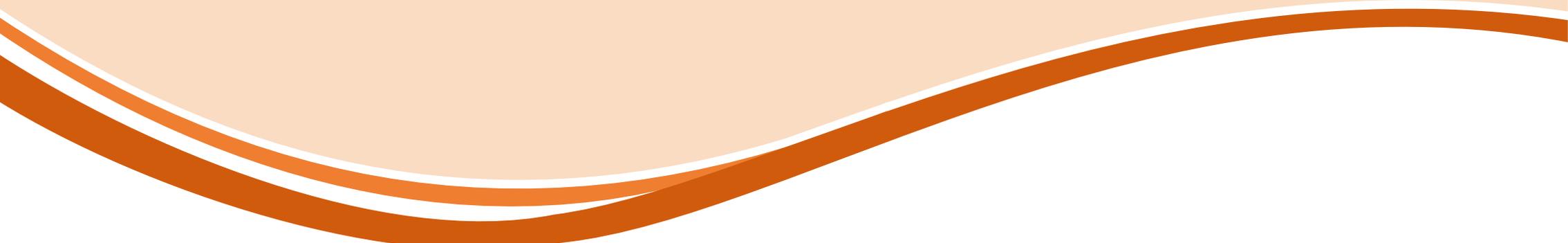
NOTAS:

Suele usarse el término macerar como equivalente a sumergir en adobo un alimento. Sin embargo, debe aplicarse más correctamente a la acción de extraer los principios activos (aromas y sabores) de un vegetal, generalmente de consistencia líquida.

Se nombra marinar al proceso de sazonar un alimento, de modo y con propósitos similares al adobar, diferenciándose por la adición de algún tipo de vino y aceite vegetal.

Por lo general, no debe desecharse los adobos, sino aprovecharlos para los diferentes métodos de cocción de los propios géneros en que fueron utilizados, a la vez que enriquecer las salsas acompañantes o en que se cocinen los mismos.

Las carnes y otros géneros deben ser sometidos a adobos y marinadas durante el tiempo indispensable. Si se excede, los agentes ácidos





Mojo criollo

Creole style garlic dressing

Ingredientes:

Dientes de ajo	8 a 12 unidades
Cebolla mediana (opcional)	1 unidad
Zumo de naranja agria	60 ml
Sal, al gusto	
Pimienta blanca o negra molida, al gusto (opcional)	
Aceite vegetal	80 ml

Elaboración:

En una sartén, sofreír a baja temperatura el ajo pelado y majado, hasta que sude o marchite. Añadirles el zumo de naranja agria, previamente colado. Puntear de sal. Calentar en sartén u olla pequeña el aceite y adicionarlo a la mezcla anterior. Puede añadirsele cebolla cortada en juliana, sofreída previamente con el ajo, y pimienta molida blanca o negra, a gusto del comensal.

NOTA:

Para preservar texturas, aromas, sabores y óptimo aprovechamiento de los ingredientes del mojo criollo, preferentemente mezclarlos todos en crudo, excepto el aceite o grasa que debe calentarse aparte en una sartén, añadirla a la preparación en crudo y mantenerla tapada.

Variante 1:

Puede calentarse bien el aceite, retirar de la cocción e incorporar todos los ingredientes, de una vez, y tapar inmediatamente la sartén (olla, cazuela). Esto permite que la cebolla quede más crujiente.

Variante 2:

Puede emplearse manteca de cerdo en lugar del aceite vegetal, si se va a consumir al momento. También puede añadirsele, en mínimas proporciones, comino molido, así como culantro y cebollino finamente cortados La hoja de laurel debe incorporarse al aceite o la grasa, a temperatura ambiente, y luego calentar.

Salsa agridulce

Sweet and sour sauce

Ingredientes:

Cebolla	100 g
Mantequilla	30 g
Azúcar refino	90 g
Vinagre	60 ml
Maicena	10 g
Vino blanco	30 ml
Piña y/o fruta bomba	150 g
Sal al gusto	

Elaboración:

Cortar finamente la cebolla y saltearla en la mantequilla. Añadir el azúcar, el vinagre y la maicena, previamente diluida en el vino blanco. Reducir con la cocción hasta espesar ligeramente, velando porque debe despumarse esta primera parte de la mezcla, debido al vinagre. Incorporar trocitos de piña (previa y ligeramente hervida) y/o fruta bomba, cortadas en jardinera o cubitos muy pequeños. Puede emplearse esta receta para elaborar carnes estofadas en la misma salsa o servir a temperatura ambiente para acompañar ("mojar") frituras u otros alimentos fritos. Rinde para 4 porciones de 100 ml cada una.

Variante 1:

Opcionalmente, puede añadirse caldo o fondo claro (120 ml), al reducir con la cocción.

Variante 2:

Opcionalmente, también puede añadirse pepino finamente cortado y dársele un sabor más intenso y especial añadiéndole jengibre finamente trinchado (al gusto), salsa de soya (al gusto) y salsa de tomate (al gusto), según el plato o elaboración en que se vaya a emplear.



Salsa criolla

Creole style spiced tomato sauce

Ingredientes:

Diente de ajo	5 unidades
Aceite vegetal	30 ml
Laurel (hoja)	1 unidad
Pimiento verde mediano	1 unidad
Cebolla grande	1 unidad
Tomate fresco, grande	2 unidades
Pasta de tomate	110 g
Caldo o fondo claro	240 ml
Comino molido, al gusto (opcional)	
Orégano molido, al gusto (opcional)	
Vino seco	45 ml
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Azúcar, al gusto	

Elaboración:

Pelar los dientes de ajo y trincarlos finamente. Ponerlos en una sartén u olla con aceite, a temperatura ambiente, y añadirle la hoja de laurel. Quitar base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores del pimiento. Escaldar los tomates para retirarles la piel. Pelar la cebolla. Cortarlo todo en jardinera pequeña y elaborar un sofrito en el aceite junto con el ajo y la hoja de laurel. Cuando los anteriores ingredientes se hayan marchitado, incorporar la pasta de tomate y el caldo o fondo claro. Avanzada un poco la cocción, añadir el comino y el orégano. Continuar la cocción hasta reducir y que adquiera consistencia algo más concentrada. Puntear de sal y añadir el vino seco, poco antes de retirar de la cocción.

Variante:

Opcionalmente, se añadirá comino, orégano y azúcar, al gusto, según los ingredientes que contenga el plato o elaboración en que vaya ser empleada esta salsa. Y excepcionalmente, usar vino blanco o jerez, en lugar del azúcar, lo que contribuye a estabilizar el nivel de pH de la elaboración.

Salsa Isla Bella

Isla Bella Dressing

Ingredientes:

Mayonesa	90 g
Kétchup	30 g
Ron dorado	10 ml
Zumo de naranja dulce	30 ml
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Perejil (gajos)	4 unidades

Elaboración:

Unir la mayonesa con el kétchup. Agregarle el ron y el zumo de naranja hasta lograr una mezcla homogénea. Puntear con sal y pimienta. Espolvorear con perejil. Servir fría, para aderezar cócteles de pescados y mariscos.

NOTA:

Consiste en la tradicionalmente conocida salsa cóctel, enriquecida.

Variante:

Opcionalmente, puede añadirsele trocitos de piña (previa y ligeramente hervida), fruta bomba y/o suprema de naranja, cortadas todas en trocitos pequeños, para enriquecer el sabor y variedad de texturas de la salsa. Y el perejil, finamente trinchado, para espolvorear y decorar. La sal y la pimienta se añadirán de acuerdo a la sazón que tenga o no la elaboración en que se emplee. Para comensales que no consuman alcohol, puede reducirse el ron mediante cocción, lo que permite aprovechar exclusivamente aromas y mieles de dicha bebida espirituosa.

Sofrito criollo (tradicional)

Lightly fried seasoning

Se compone de ingredientes similares al adobo, pero añadidos a la elaboración antes o durante los procesos de cocción. Generalmente son utilizados, según se indique en las recetas:

Diente de ajo	8 a 12 unidades
Cebolla mediana	2 unidades
Ají pimiento, chay, de cocina o cachucha, pequeños	2 unidades
Comino, al gusto (pizca)	
Orégano (fresco o molido), al gusto	
Laurel (molido o en hojas), al gusto	
Tomate de cocina, grande	2 unidades
Vino seco	30 ml
Sal, al gusto	
Pimienta molida blanca o negra, al gusto	
Aceite vegetal	60 ml

Como su nombre indica, se fríen ligeramente los ingredientes en aceite vegetal o manteca de cerdo. Cuando se confecciona aparte, como en el caso de sopas y potajes, debe añadirse a la elaboración cuando ya se encuentre avanzada la cocción, pues de lo contrario se desaprovechan las sustancias aromáticas y gustativas que aporta.

No es necesario confeccionarlo para elaboraciones que tienen entre sus ingredientes la salsa criolla, descrita en el presente recetario; sin embargo, si la receta así lo requiere, puede complementarse el sazónamiento con algo más de comino, orégano, laurel y vino seco, así como puntear de sal y pimienta.

NOTA:

Se recomienda, al emplear hoja de laurel, verterla con el aceite a temperatura ambiente e inmediatamente calentarlo para adicionar los restantes ingredientes. El vino seco, cuando se añade al sofrito, sirve para desprender del fondo del recipiente donde se cocina cualquier ingrediente –sobre todo, los secos- que se adhieren al fondo; o también puede añadirse independiente, cuando va finalizando la cocción, para aromatizar (perfumar), permitiendo se vaporice el mínimo contenido alcohólico y se impregne su aroma y sabor. No debe utilizarse el sofrito elaborado con tomate para el potaje de frijoles negros (según receta aquí indicada).

Variante:

Puede emplearse puré o pasta de tomate, para las elaboraciones que lleven este ingrediente. Puede emplearse manteca de cerdo, si se trata de una elaboración que a va a consumirse al momento. Puede añadirse un poco de vinagre, durante la cocción.

Picaditas Cubanas

Cuban Hors d'oeuvres

Bolita de queso

Small cheese ball

Ingredientes:

Queso amarillo	500 g
Maicena	200 g
Huevo entero	4 unidades
Harina de trigo	160 g
Migas de pan rallado	160 g
Aceite vegetal	450 ml
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto (opcional)	

Elaboración:

Retirar la corteza del queso, si la tiene, rallarlo o molerlo finamente. Mezclarlo con dos de los huevos, previamente batidos, y añadirle la maicena. Mezclar bien y moldear bolitas de unos 15 g de peso (aproximadamente, 1,5 cm de diámetro), Pasarlas por la harina, los otros dos huevos batidos y las migas de pan rallado. Freírlas en el aceite bien caliente, hasta dorarlas bien. Pueden acompañarse con salsa agridulce (elaborada según receta aquí indicada). Rinde aproximadamente 40 porciones.

NOTA:

No someter a cocción por más tiempo que el indispensable para dorarlas, ya que se endurecen demasiado, perjudicando textura y gusto.

Variante:

Aunque el rendimiento es menor, puede prescindirse de la harina de trigo y de migas de pan de rallado, lo cual permite que las bolitas queden con una textura más suave. Para conformarlas, hacerlo con las manos impregnadas de maicena, teniendo en cuenta la humedad del queso.

Chicharrón de cerdo

Pork crackling

Ingredientes:

Manteca en rama (empella)	1,5 kg
Agua	100 ml

Elaboración:

Revisar y eliminar la presencia de pelos en la piel. Cortar la manteca en rama, sin retirarle la piel, en trozos de aproximadamente 5 x 2 cm. Colocarlos en una sartén u olla de fondo grueso y añadirles el agua. Ponerlos a fuego mediano, removiendo de rato en rato para que no se peguen. Cuando queden uniformemente dorados, retirar de la cocción, extraerlos de la manteca derretida resultante, escurrirlos y ponerlos sobre un papel absorbente para eliminar la grasa residual. Servir calientes, añadiéndoles sal al gusto. Rinde 10 chicharrones, aproximadamente.

Variante 1:

Para elaborar el chicharrón de viento, utilizar una pieza de manteca en rama de unos 300 g de peso y retirarle toda la empella, de modo que quede la piel limpia. Porcionarla en trozos de 10 x 10 cm. Colocarlos sobre una placa o tartera con la cara externa (parte superior de la piel) hacia abajo, añadirles sal y ponerlos al horno a 150° C. Remover de su posición de rato en rato. Cuando se doren y adquieran consistencia crujiente, retirarlos del horno, dejarlos refrescar y ponerlos en refrigeración durante 2 o 3 horas. Freírlos al momento de servirlos, en grasa bien caliente, hasta que se inflen. Rinde para 1 porción. Este método también es factible al ablandar las pieles en grasa a baja temperatura, refrescarlos en refrigeración y terminarlos de freír en grasa bien caliente, añadiéndole sal durante esta segunda cocción

Variante 2:

Puede cocinarse los chicharrones en un caldero de fondo grueso y utilizar leña o carbón como medio de transmisión de calor. Cuando los chicharrones estén cocinados, se retira el exceso de grasa, se aumenta el fuego y se comienza a ventear los chicharrones, separándolos de la grasa e incorporándoles aire a temperatura ambiente. Este cambio de temperatura aumenta rápidamente el ampollado de los chicharrones. Y para su terminación, se rocían sal disuelta en agua.

Variante 3:

Ablandar previamente las empellas en aceite, a baja temperatura, en lugar de emplear agua para este efecto. Conserva mejor los sabores característicos de este género.

Croquetica de pollo

Chicken small croquette

Ingredientes:

Pollo (carne magras)	250 g
Diente de ajo	4 unidades
Cebolla mediana	1 unidad
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Nuez moscada rallada, al gusto	

Para el roux:

Mantequilla	80 g
Harina de trigo	450 g
Caldo o fondo de ave	500 ml
Leche fluida	250 ml

Para freír:

Huevo entero	3 unidades
Miga de pan rallado o galleta molida	450 g
Aceite vegetal	500 ml

Elaboración:

Limpiar la carne de pollo de huesos, cartílagos y piel. Cocinarla, molerla por dos o más veces, de ser necesario, ya que debe quedar bien fina y reservarla. Pelar y cortar finamente el ajo y la cebolla. En sartén u olla adecuada, con un poco de aceite caliente, rehogar los ajos y las cebollas, adicionar la masa de pollo, cocinarla durante 10 minutos y puntear de sal y pimienta blanca. Reservar. En una cacerola, elaborar un roux, derritiendo la mantequilla, añadiéndole la harina de trigo y revolviendo con una cuchara de madera certificada o un batidor de alambre, hasta que adquiera aroma a almendras tostadas. Añadirle la masa de pollo previamente cocida, removiendo constantemente hasta que se mezcle todo bien. Incorporar poco a poco el caldo o fondo de ave con la leche, a fuego bajo y sin dejar de remover, para

evitar que se pegue al fondo de la cacerola. Cuando la masa adquiera la textura (consistencia) requerida, lo cual puede apreciarse al observar que se desprende fácilmente de las paredes del recipiente, retirarla de la cocción y dejarla refrescar. Estando tibia, amasarla de afuera hacia dentro logrando una masa homogénea para que libere aire; y al enfriarse, guardarla en refrigeración durante 3 o 4 horas. Sacarla de la refrigeración y moldear las croqueticas con las manos, tomando como medida una cuchara sopera rasa. Pasarlas dos veces por los huevos batidos y la miga de pan rallado o galleta molida, dejándolas permanecer un rato a temperatura ambiente. Verter el aceite en sartén o cazuela de fondo grueso y calentarlo bien para ir friendo las croqueticas, hasta que se doren uniformemente y adquieran consistencia crujiente por su superficie exterior. Extraer de la cocción escurrirlas y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar la grasa residual. Acompañar con cátsup, servido en pequeño recipiente. Rinde para 20 porciones.

Variantes: Aplicando esta receta y sustituyendo el producto principal (pollo) por otros géneros (pescado, carne de res, cerdo, jamón, embutidos, queso, viandas, leguminosas y hortalizas) puede diversificarse las opciones para este tipo de elaboración. Puede añadirse un ají cachucha, eliminándole la base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores, sofriéndolo con el ajo y la cebolla. Pueden acompañarse, al gusto del comensal, con gajos o medias lunas de limón fresco. Batir los huevos para empanar con un poco de agua, lo que facilita esta operación. Puede prescindirse de las migas de pan rallado, para obtener una textura más suave de las croquetas.

Fajita de pescado rebozada

Battered and fried fish sticks

Ingredientes:

Filete de pescado	450 g
Limón fresco grande	1 unidad
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Harina de trigo	150 g
Huevo entero	1 unidad
Cerveza clara o agua carbonatada	150 ml
Leudante o polvo de hornear	1 g
Aceite vegetal	250 ml

Elaboración:

Comprobar que el filete se encuentra limpio de piel, espinas y cartílagos. Cortarlo en tiras o bastones de 8 x 1,5 cm. Adobar con el zumo de limón, la sal y la pimienta, al momento de elaborar el plato. Separar las claras de las yemas. En recipiente de cristal o losa, de baja altura, verter las claras y batirlas a punto de nieve. Incorporarles las yemas, previamente batidas. Diluir aparte la harina el polvo de hornear con la cerveza o el agua carbonatada. Unir las dos mezclas, usando un batidor de alambre, hasta obtener una masa homogénea. Dejarla reposar 15 minutos. En sartén o cazuela de fondo grueso, calentar bien el aceite, enharinar ligeramente cada fajita, bañarlas con la masa previamente preparada y freírlas hasta que queden bien doraditas, adquiriendo además una cubierta abofada y esponjosa. Retirar de la cocción, escurrirlas y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar la grasa residual. Servir calientes, acompañada de gajos o medias lunas de limón y uno o más recipientes pequeños aparte, dispuestos con variedad de salsas apropiadas para este tipo de elaboración. Rinde para 4 comensales.

NOTA:

Esta elaboración es conocida en Cuba como Eperlán de pescado.

Variante:

Opcionalmente, puede agregarse a la masa para rebozar ralladura de limón, así como perejil, culantro, cilantro o cebollino finamente picado; e igualmente, acompañar con salsa aglio-olio (alioli), salsa cóctel o salsa tártara. Todo ello, en atención al gusto de los comensales.

Taitabuico

(Plantain and pork crackling fried small ball)

Emplear los mismos ingredientes y forma de elaboración seguido para la receta del Machuquillo aquí indicada. Con la mezcla obtenida y tomando la medida de una cuchara sobera rasa, moldear a mano pequeñas bolas. Pasarlas por huevo y harina de trigo. Freírlas en aceite –o manteca de cerdo- bien caliente. Retirar de la cocción, escurrir y colocarlas sobre papel absorbente para eliminar la grasa residual. Servir caliente. Rinde para 4 comensales.

NOTA:

También se le llama taitabusio.

Entrepanes

Sandwiches

The slide features a solid orange background. At the bottom, there are two white, wavy, horizontal lines that create a sense of movement and separate the text from the bottom edge of the slide.

Choripán

Smoked sausage sandwich

NOTA GENERAL:

Se recomienda evitar el empleo de mayonesa en emparedados u otro tipo de elaboraciones calientes, teniendo en cuenta que se trata de una salsa fría emulsionada y el calor puede alterar sus propiedades, perjudicialmente.

Ingredientes:

Pan para perro caliente (rol) o baguette individual	1 unidad
Chorizo	1 unidad (80 – 100 g, aproximadamente)

Elaboración:

Cortar el pan en mitades longitudinales. Calentar el chorizo a la plancha y colocarlo entre las dos mitades del pan. Calentar el emparedado en la plancha tostadora. Servir sobre plato mediano, acompañado de una servilleta de papel. Para un comensal.

Variante:

Puede ofertarse al comensal cátsup, mostaza u otras salsas acompañantes.

Elena Ruz

Soft sandwich with cold turkey breast, cream cheese and confiture

Ingredientes:

Pan de medianoche (corteza suave)	1 unidad
Pechuga de pavo fría	90 g
Queso crema	50 g
Confitura de frutas, al gusto (embarre)	

Elaboración:

Colocar la pechuga de pavo, previamente cocinada y enfriada. Encima, embadurnar con el queso crema. Añadir a este último la confitura de frutas, al gusto. Colocar tapa superior y comprimir ligeramente. Servir frío, en plato mediano sobre servilleta de papel. Para un comensal.

NOTA:

Originalmente, para esta elaboración se utiliza confitura de fresa, frambuesa, melocotón o albaricoque. Puede calentarse ligeramente el pan a la plancha, previo a montar los ingredientes. En Cuba, previa consulta al comensal, puede usarse una confitura de frutas tropicales.



Frita cubana

Fried medallion

with meat and smoked sausage, Cuban style

Ingredientes:

Pan Bun (redondo, mini-pan p/ hamburguesas	4 unidades
Carne de res, molida	90 g
Chorizo	90 g
Dientes de ajo	3
Cebolla pequeña	1 unidad
Migas de pan	40 g
Leche fluida	45 ml
Huevo entero	1 unidad
Pimienta negra molida, al gusto	
Sal, al gusto	
Aceite vegetal	60 ml

Para guarnecer:

Papa frita (en corte de paja)	100 g
Cebolla pequeña	1 unidad

Elaboración:

Mezclar la carne molida con el chorizo, también molido. Sofreír a baja temperatura la cebolla finamente picada y el ajo majado, hasta que suden o marchiten. Dejar refrescar este sofrito y unir con la mezcla de carne molida, chorizo, migas de pan, leche y huevo. Puntear de sal y pimienta. Mezclar todo bien hasta obtener una masa homogénea. Moldear en 4 piezas redonda de 3 o 4 cm de diámetro (50 a 60 g cada una, aproximadamente) y refrigerarlas durante 2 a 3 horas. Extraerlas de la refrigeración y cocinarlas a la plancha o en sartén con poca grasa, hasta dorarlas. Escurrirles la grasa residual. Servirlas en los panes redondos, previamente cortados al medio. Guarnecer con aros de cebolla cruda y la papa frita en corte paja. Puede añadirsele ketchup, al gusto (opcional). Rinde para 4 comensales.

Variante 1: Puede emplearse la grasa obtenida de freír un chorizo, según receta original.

Variante 2: Si se fríen, en lugar de cocinarse a la plancha, deben pasarse por harina de trigo.

Galletica preparada

Salt or soda cracker with ham and cheese

Ingredientes:

Galleta de sal o de soda	2 unidades
Jamón prensado	30 g
Queso amarillo	30 g
Mantequilla, al gusto	

Elaboración:

Untar previamente la mantequilla a ambas galletas. Sobre una inferior, colocar el jamón y el queso. Tapar con la otra galleta, en la parte superior. Servir a temperatura ambiente, en plato mediano, sobre servilleta de papel. Para un comensal

NOTA:

Al utilizar galletas de sal o panaderas, velar que la de abajo tenga la concavidad hacia arriba; y la que se coloque en la parte superior, con la convexidad hacia abajo. La cantidad de mantequilla recomendada es la llamada norma de embarre (aproximadamente, 3 a 5 g)

Variante:

Añadir una croqueta mediana a esta combinación, a gusto del comensal (elaborada según receta aquí indicada). En este caso, puede ofertarse como complementos cátsup y mostaza, en recipientes aparte.

Medianoche

Ham, cheese and mortadella soft sandwich

Ingredientes:

Pan de medianoche (corteza suave)	1 unidad
Queso amarillo	40 g
Jamón de pierna	40 g
Mortadela	40 g
Rebanadas de pepinillo encurtido	1 o 2 unidades
Mantequilla, al gusto	
Mostaza, al gusto	

Elaboración:

Cortar en mitades longitudinales. Disponer sobre la tapa inferior del emparedado, ligeramente embadurnada con mantequilla, el queso amarillo, el jamón pierna y la mortadela. Colocar sobre este último una o dos pequeñas rebanadas de pepinillo encurtido, cortadas finas y oblicuamente. Colocar la tapa superior del emparedado, ligeramente embadurnado con mostaza. Calentarlo ligeramente en la plancha tostadora. Para un comensal.

Variante:

Puede añadirsele, al gusto del comensal, una pequeña y delgada pieza de bisté de cerdo, previamente cocinado a la plancha,

NOTA:

Consultar previamente al comensal si desea el pan untado con la mantequilla y/o la mostaza, así como que cantidad de rebanadas de pepinillo prefiere. La cantidad de mantequilla y mostaza recomendada es la llamada norma de embarre (aproximadamente, 3 a 5 g de cada una). No se recomienda el empleo de mayonesa, ya que este emparedado debe calentarse para ser servido.

Pan con bisté

Beefsteack sandwich

Ingredientes:

Pan de flauta (corteza dura)	120 g
Bisté de palomilla o riñonada	150 g
Naranja agria	1 unidad
Diente de ajo	2 unidades
Cebolla mediana	1 unidad
Aceite vegetal	100 ml
Papa mediana	2 unidades
Tomate de ensalada maduro, grande	1 unidad
Hoja de lechuga fresca	2 unidades
Sal, al gusto	
Pimienta negra molida, al gusto	

Elaboración:

Cortar el pan longitudinalmente. Pelar y cortar finamente los dientes de ajo. Adobar el bisté con el zumo de naranja agria, el ajo, la sal y la pimienta, al menos 15 a 20 minutos antes de cocinarlo. Lavar, pelar y cortar las papas en juliana mediana. Reservarlas en agua con sal. Pelar y cortar la cebolla en aros. En la plancha, cocinar el bisté y dorar ligeramente la cebolla. Escurrir y freír las papas en el aceite hirviente, hasta dorarlas. Colocarlas sobre un papel absorbente para eliminar la grasa residual. Lavar las hojas de lechuga. Lavar y cortar el tomate en rodajas. Colocar el bisté entre las dos mitades de pan, junto con los aros de cebolla dorados. Presentar el emparedado sobre plato para asado, guarnecido con las papas fritas, las hojas de lechuga y las ruedas de tomate, sin que se junten estos ingredientes. Para un comensal.

Variante:

A elección del comensal, puede sustituir el bisté de palomilla por bisté de cerdo (carne magra).

Pan con lechón

Roasted sandwich

Ingredientes:

Pan de flauta (corteza dura)	80 g
Cerdo asado	100 g
Cebolla mediana	1 unidad
Mojo criollo, al gusto	

Elaboración:

Cortar el pan en dos mitades, longitudinalmente. Cortar la carne en lonjas pequeñas o filetillos y colocarlos en la mitad inferior del pan. Cortar la cebolla en aros, dorarla ligeramente a la plancha y colocarlos sobre los filetillos. Disponer del mojo criollo (elaborado previamente según receta aquí indicada) y añadir a la carne con la cebolla. Tapar el emparedado con la tapa superior del pan. Para un comensal.

Variante:

A gusto del comensal –o según disponibilidad de productos- puede conformarse este emparedado con pan redondo, de corteza blanda, debiéndose calentar ligeramente en la plancha tostadora.

Sandwich Cubano, donde quiera que se encuentre Cuban style sandwich



Ingredientes:

Pan de flauta (corteza dura)	100 g
Jamón de pierna	60 g
Mortadela	60 g
Pierna de cerdo asada	60 g
Queso amarillo	60 g
Mantequilla	10 g
Mostaza	5 g
Rebanada pequeña de pepinillo encurtido (mitad)	1 unidad
Hojas de lechuga	30 g
Tomate de ensalada, grande	1 unidad

Elaboración:

Cortar el pan en dos mitades, longitudinalmente. Cortar en lonjas el jamón de pierna, la mortadela, la porción de pierna de cerdo asada y el queso amarillo. El pepinillo cortarlo a bisel u oblicuo. Untar con mantequilla la mitad inferior del pan y mostaza en la parte superior o tapa. Montar sobre la inferior el jamón, la mortadela, la pierna asada, el queso y el pepinillo. Cubrir con la tapa untada de mostaza. Prensarlo ligeramente en la plancha tostadora. Cortarlo en dos piezas triangulares longitudinales, en forma de cuñas. Para presentar, servir en plato para asado sobre servilleta de papel y decorar con hojas de lechuga y rodajas de tomates. Puede acompañarse de papas fritas o mariquitas de plátano verde. Para 1 comensal.

NOTA:

La decoración con tomate y lechuga no se coloca en el interior del emparedado, sino aparte, al igual que la opción de papas fritas o mariquitas de plátano verde. Debe servirse en plato llano, sobre servilleta de papel y marcando el puesto del comensal con tenedor y cuchillo para asado.

Entrantes fríos

Cold starters

The bottom of the slide features a decorative graphic consisting of two overlapping, wavy white lines that curve across the width of the page, set against the solid orange background.

Carne fría

Cold meat

Ingredientes:

Carne de res molida (magra)	350 g
Carne de cerdo molida (magra)	350 g
Jamón prensado molido	175 g
Diente de ajo	4 unidades
Cebolla blanca grande	1 unidad
Huevo entero	6 unidades
Mostaza	5 g
Orégano (fresco o molido), al gusto	
Ralladura de nuez moscada, al gusto	
Sal, al gusto	
Pimienta negra molida, al gusto	
Migas de pan rallado o galleta molida	250 g

Para la cocción (hervir):

Diente de ajo	2 unidades
Cebolla pequeña	1 unidad
Comino, al gusto	
Orégano, al gusto	
Hoja de laurel	2 unidades
Sal, al gusto	
Pimienta negra en granos, al gusto	

Elaboración:

Disponer de la carne de res, la carne de cerdo y el jamón molidos. Pelar y cortar finamente el ajo y la cebolla. Mezclarlos con las carnes. Añadir la mostaza, el orégano, la ralladura de nuez moscada, tres huevos batidos (yemas y claras) y la mitad de las migas de pan rallado o galleta molida. Puntear de sal y pimienta. Amasar todo bien y conformar tres cilindros o rollos. Pasarlos dos veces por los otros tres huevos batidos y la otra mitad de las migas de pan rallado o galleta molida. Envolver cada rollo en paños húmedos. Atarlos fuertemente por los extremos y coserlos por la orilla de la tela, para que no se abra. Poner los rollos en agua hirviendo junto con el ajo y la cebolla picados ordinariamente, el comino, el orégano, el laurel, la sal y los granos de pimienta. Dejarlos hervir durante 2 horas. Extraer los rollos, escurrirlos y retirarles la envoltura de tela, aún calientes. Dejarlos refrescar y refrigerar al menos 2 horas, antes de cortarlos en ruedas. Servir frío, acompañado de mayonesa, encurtidos y hojas de lechuga. Rinde para 10 porciones.

Ceviche de pescado (estilo peruano)

Marinated fish, Peruvian style

Ingredientes:

Pescado fresco, de carne blanca y firme	1 kg
Ají pimiento, mediano (verde, rojo y amarillo)	1 unidad de c/u
Limón mediano	10 unidades
Diente de ajo	1 unidad
Cebolla roja, mediana	1 unidad
Ramitas de cilantro	4 unidades
Hoja de lechuga fresca	4 u 8 unidades
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	

Elaboración:

Cortar el pescado en jardinera de 2 a 3 cm. Quitar base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores de los pimientos y cortarlos en juliana de mediano grosor. Frotar bien los dados de pescado con los ajíes, para impregnarles bien sus aromas y sabores. Exprimir sobre estos ingredientes el zumo de los limones, de modo que casi cubra la elaboración. Añadirle la sal, la pimienta blanca, el ajo pelado y finamente picado, la cebolla pelada y cortada en rodajas finas y un poco de cilantro picado, previamente lavado. Enfriar esta composición y dejarla en reposo durante 5 minutos, aproximadamente, Servir sobre lecho de hojas de lechuga. Rinde para 4 o 6 porciones.

NOTA:

Es una de muchas recetas para elaborar el ceviche, basada en la cocina peruana, ya muy popularizado en Cuba. Originalmente, se emplea el ají limo, que es picante. Por eso, se sustituye por ají pimiento, pudiéndose adicionar al gusto del comensal algún tipo de chile o aderezo picante. Aunque son diferentes especies, puede sustituirse el cilantro por el culantro, más abundante en la mayor de Las Antillas. En Perú se emplea para decorar batata dulce (boniato) y choclo o elote (mazorca de maíz tierno). Los ceviches también pueden elaborarse con diferentes productos marinos como langosta, camarón, pulpo, almeja, mejillón u otros.

Variante:

Puede emplearse el ají cachucha, eliminándole la base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores, en sustitución del limo o el pimiento. También, en algunos casos, mezclar el limón con un caldo de pescado, previamente obtenido, en una licuadora, enfriarlo en refrigeración y añadirlo a la elaboración 10 o 15 minutos antes de ser servido. Este aderezo se conoce en la cocina peruana como Leche de Tigre.

Cóctel de mariscos

Seafood cocktail

Ingredientes:

Camarón limpio	400 g
Masa de langosta (cola) limpia	250 g
Limón grande	1 unidad
Sal, al gusto	
Salsa Isla Bella	200 g
Hoja de lechuga fresca	4 unidades

Elaboración:

Hervir los camarones limpios y la masa de langosta en agua con sal. Extraerlos, escurrirlos, añadirles el zumo de limón y reservarlos en refrigeración. Elaborar una salsa Isla Bella (según receta aquí indicada). Distribuir equitativamente los camarones y la langosta entre 4 copas para cóctel altas, colocándoles a un lado una hoja de lechuga, previamente lavadas. Verterles en cantidades proporcionales la salsa. Servir frío sobre platillo base. Rinde para 4 comensales.

Variante:

Para aderezar, en lugar de la salsa Isla Bella, puede emplearse salsa rosa (o salsa cóctel) o solo mayonesa, al gusto de los comensales. Puede añadirse perejil o culantro, frescos y finamente cortados, sobre la parte superior del cóctel, lo que enriquece su colorido, aromas y sabores.

Cóctel de ostiones tradicional

Large oyster cocktail

Ingredientes:

Ostión fresco (limpio)	150 g
Limón mediano	1 unidad
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto (opcional)	
Jugo de tomate	60 ml

Elaboración:

Extraer los moluscos de las conchas y lavarlos con agua limpia. Distribuirlos en 4 vasos de cristal pequeños. Añadirles el zumo de limón, sal y jugo de tomate. Revolverlos y servir fríos. Rinde para 4 comensales.

Variante:

Puede añadirsele salsa picante, a elección del comensal.

Crudo de pescado

Marinated crude fish

Ingredientes:

Pescado fresco, de carne blanca y firme	1 kg
Limón mediano	5 unidades
Diente de ajo (opcional)	2 unidad
Cebolla blanca, grande	1 unidad
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	

Elaboración:

Cortar el pescado en filetillos pequeños, de 2 a 3 cm de longitud. Depositarlos en un recipiente de cristal, losa o barro. Salpimentarlos. Bañarlos con el zumo de los limones, previamente colado. Pelar y cortar la cebolla en gajos o medias lunas. Pelar y cortar finamente los dientes de ajo. Añadir estas hortalizas a los filetillos y mezclarlo todo bien. Ponerlos en refrigeración durante 6 horas. Servir frío, acompañado de galletas de sal o de soda. Rinde para 6 comensales.

Variante:

Puede añadirse perejil o culantro, frescos y finamente cortados, sobre la parte superior de la elaboración, lo que enriquece su colorido, aromas y sabores.

Ensalada de pollo

Chicken salad

Ingredientes:

Pollo mediano	1 unidad (1,5 kg, aproximadamente)
Papa mediana	4 unidades
Piña madura mediana (opcional)	1 unidad
Huevo entero	2 unidades
Aceituna sin hueso	50 g
Guisante encurtido en salmuera (petit pois)	45 g
Pimiento morrón marinado	45 g
Mayonesa	300 g
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto (opcional)	

Elaboración:

Despiezar el pollo, retirarle la piel y tejido adiposo. Cocinarlo en agua hirviendo, retirar de la cocción, escurrir, dejar refrescar, desmenuzar, cortar en jardinera pequeña y reservar en refrigeración. Pelar, cortar en jardinera pequeña y hervir hasta que ablande la papa. Pelar, descorazonar y cortar en jardinera pequeña la piña (opcional), previamente, y darle un hervor cuando esté finalizando la cocción de la papa, junto con ésta. Extraerlas, escurrirlas y reservarlas en refrigeración. Hervir los huevos hasta que estén duros, retirarles el cascarón, cortarlo en rebanadas y reservarlos en refrigeración. En recipiente ancho y adecuado, de cristal o losa, colocar el pollo, la papa y la piña. Añadir la mayonesa y mezclarlo todo bien. Añadir la aceituna, el guisante encurtido en salmuera (petit pois) y el pimiento morrón marinado; este último, previamente cortado en juliana delgada. Puntear todo con sal y pimienta blanca molida (opcional) y volver a mezclar todo, cuidadosamente, para preservar las formas y texturas de los ingredientes. Refrigerar y servir fría. Puede presentarse sobre lecho de hojas de lechuga. Rinde para 6 u 8 porciones.

Variante:

Puede añadirsele una cucharadita mostaza, al gusto de los comensales.

Escabeche de pescado

Pickled fish

Ingredientes:

4 ruedas de pescado de carne azul	800 g
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Aceite de oliva	150 ml
Cebolla grande	1 unidad
Pimiento rojo y verde	1 unidad de c/u
Diente de ajo	8 unidades
Vinagre de vino blanco	1000 ml
Hojas de laurel	2 hojas
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Zumo de limón	50 ml
Aceituna verde, sin hueso	200 g
Perejil, al gusto	

Elaboración:

Disponer de cuatro ruedas de pescado, preferentemente aguja (pez vela), emperador, castero, sierra o jurel y salpimentarlas. Sellar las ruedas en el aceite caliente durante 3 a 5 minutos, hasta dorarlas bien por cada cara y reservarlas. Pelar y cortar en aros la cebolla. Eliminar la base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras de los pimientos y cortarlos en juliana o tiras de mediano grosor. Pelar y cortar en láminas finas los dientes de ajo. En recipiente adecuado de cristal, loza o barro, preparar una marinada con las anteriores hortalizas, añadiéndole el zumo de limón, el vinagre, el aceite de oliva y la aceituna. Espolvorear por encima con el perejil finamente trinchado. Introducir las ruedas en la marinada y dejarlas reposar en frío durante 48 horas. Rinde para 4 comensales.

Variante:

Pueden escaldarse previamente los pimientos.

Guacamola

Avocado, pineapple and onion salad

Ingredientes:

Piña madura, mediana	1 unidad
Aguacate maduro, grande	1 unidad
Cebolla blanca, mediana	1 unidad
Aceite vegetal, al gusto	
Vinagre blanco, al gusto	
Pimienta blanca, al gusto (opcional)	
Sal, al gusto	

Elaboración:

Lavar bien la piña y el aguacate. Pelar y cortar la piña en rodajas transversales finas, retirarles el corazón y cortarlas en cuatro secciones o medias lunas. Cortar el aguacate en cuatro secciones longitudinales, eliminarle la semilla y retirarle la piel o cáscara, enrollándola cuidadosamente con ayuda de un tenedor, por la parte cóncava. Mantener la parte convexa hacia abajo. Cortar las secciones del aguacate en trozos medianos (cada uno, de 1,5 cm. de ancho, aproximadamente). Sobre una fuente o recipiente de cristal o loza adecuado, disponer estéticamente los pedazos de piña y aguacate, alternado unos y otros. Pelar y cortar la cebolla en aros o medias lunas y colocarlas sobre las piezas de piña y aguacate. Aderezar con aceite, vinagre, sal y pimienta blanca molida. Servir frío. Rinde para 4 comensales.

Variante:

Si se dispone de este producto, emplear preferiblemente aceite de oliva.

Pudín de pescado

Fish pudding

Ingredientes:

Pescado de carne blanca (masa)	800 kg
Cebolla pequeña	1 unidad
Hoja de laurel	1 unidad
Rebanadas de pan de molde (de leche)	3 unidades
Leche (fluida)	150 ml
Papas	460 g
Huevos	5 unidades
Cebolla mediana	1 unidad
Mantequilla	40 g
Perejil, al gusto	
Sal, al gusto	
Pimienta molida blanca, al gusto	

Elaboración:

Salcochar el pescado con la cebolla pequeña y la hoja de laurel. Dejarlo refrescar, desmenuzarlo bien y verificar que no le queden espinas ni piel. Salcochar las papas y reducirlas a puré. Mezclar las papas con el pescado y añadirle el pan mojado en leche y los huevos batidos. Picar finamente la cebolla mediana y sofreírla en la mantequilla con el perejil (también finamente picado). Puntear de sal y pimienta. Verter la mezcla en un molde y hornearlo a fuego medio durante hora y media. Cuando quede bien cocinado, dejarlo refrescar, enfriarlo, desmoldarlo y servir. Acompañar de mayonesa y decorar con las hojas de lechuga, aceitunas sin hueso y encurtidos. Rinde para 6 u 8 porciones.

Variante:

Puede sustituirse la leche fluida por 35 ml de crema de leche.

Entrantes calientes

Hot starters



Ajiaco a la criolla

Creole style Cuban cream soup

Ingredientes:

Tasajo	300 g
Cabeza de cerdo	1 kg
Agua	3 litros
Mazorca de maíz tierno, mediana	2 unidades
Plátano pintón mediano	2 unidades
Boniato mediano	1 unidad
Yuca mediana	1 unidad
Malanga mediana	2 unidades
Calabaza	100 g
Tocino	100 g
Aceite vegetal	60 ml
Salsa criolla	80 ml
Sal, al gusto	

Elaboración:

Sumergir el tasajo en agua de remojo durante 12 horas, aproximadamente, con un poco de sal y azúcar, para desalarlo. Limpiar de pelos, ojos y orejas y lavar la cabeza de cerdo. Cortarla en pedazos medianos, sellarlos (dorarlos) previamente en aceite caliente vertido dentro de una olla adecuada y añadirle el agua. Hervir hasta obtener un caldo o fondo. Extraer las carnes, limpiarlas de partes óseas, cartílagos, pellejos y empellas y cortarlas en dados pequeños. Colar el caldo o fondo, verterlo nuevamente en la olla y cocinar en éste el tasajo ya desalado, durante unos 30 minutos. Retirar el tasajo y cortarlo también en dados pequeños. Mantener el caldo o fondo sin retirar la olla de la cocción e ir añadiendo los productos agrícolas, por orden de dureza: primero el maíz, cortado en rodajas de aproximadamente 2 cm de grosor y cocinarlo durante 20 minutos. Después, incorporar poco a poco el plátano, la yuca, el boniato, la malanga y la calabaza, todos previamente cortados en jardinera mediana. Dejarlos cocinar hasta que se ablanden. Cortar el tocino en jardinera pequeña y dorarlo ligeramente en aceite caliente. Mezclarlo con el tasajo y las masas de cerdo. Añadirles la salsa criolla (elaborada según receta aquí indicada) y agregar esta nueva mezcla al ajiaco. Mantener cocinando 10 minutos más. Servir en cazuela de barro o plato hondo. Puede acompañarse de un gajo o media luna de limón. Rinde para 6 u 8 comensales.

Bollito de frijol de carita

Black-eyed peas fritters

Ingredientes:

Frijol de carita	460 g
Diente de ajo	8 unidades
Perejil (ramas)	4 unidades
Huevos enteros	2 unidades
Azúcar refino	10 g
Leudante o polvo de hornear	1 g
Pimienta blanca molida, al gusto	
Sal, al gusto	
Aceite vegetal	500 litro

Elaboración:

Escoger y lavar los frijoles. Ponerlos en agua de remojo durante 6 – 8 horas. Cambiar el agua varias veces y velar que no se ablanden demasiado. Retirarlos del agua, escurrirlos y retirarles la cáscara. Molerlos o reducirlos a masa de consistencia pastosa. Colocar esta masa en recipiente adecuado de losa o cristal. Pelar y majar los dientes de ajo. Lavar y cortar finamente el perejil. Cascar y batir los huevos en recipiente aparte. Incorporar a la masa de frijoles el ajo, el perejil y los huevos. Añadirle el azúcar, el polvo de hornear y puntear de pimienta y sal. Dejarla reposar durante 15 minutos. Moldear porciones de la masa, utilizando una cuchara sopera grande. Freírlas en el aceite hirviendo, cuidando que no se peguen unas con otras, hasta dorarlas bien y adquieran textura adecuada. Extraer de la fritura y colocarlas sobre papel absorbente para eliminarles la grasa residual. Servir calientes. Pueden acompañarse mojándolas en una salsa agrídulce (elaborada según receta aquí indicada). Rinde para 15 porciones, aproximadamente.

Variante: En sustitución del perejil, puede utilizarse las partes verdes del cebollino, finamente cortadas.

Empandilla criolla

Meat small pie, Creole style

Ingredientes:

Carne de res, cerdo, pollo o pescado (masa limpia)	230 g
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Dientes de ajo	5 unidades
Cebolla grande	1 unidad
Ají pimienta, mediano	1 unidad
Harina de trigo	250 g
Azúcar moreno	10 g
Leudante o polvo de hornear	3 gramos
Manteca de cerdo	90 g
Huevo entero	1 unidad
Agua	500 ml
Aceite vegetal	45 ml

Elaboración:

Moler la carne de res, cerdo o pollo. Si se emplea pescado, desmenuzarlo o picarlo finamente. Salpimentar y sazonar con el ajo, la cebolla y el ají (retirándole previamente la base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores), todo finamente cortado. Sofreírlo todo hasta sellar (dorar) la carne. Cernir la harina con el azúcar, la sal y el polvo de hornear. Porcionar la manteca en pequeñas cucharadas y mezclarlas con la harina, el azúcar y el polvo de hornear. Dejar reposar durante 15 o 20 minutos. Disponer la masa sobre una superficie plana, formando una abertura o hueco en el medio de la misma y verterle el huevo batido y el agua. Mezclarlo todo cuidadosamente con las manos, dándole movimientos circulares. Utilizando un rodillo, extender y afinar la masa, enharinando con el resto de la harina. Cortar piezas circulares (mediante un cortapasta o utensilio adecuado) con aproximadamente 10 a 12 cm de diámetro. Colocar en el medio de cada pieza una cucharada de la carne previamente sofreída, doblarlas a la mitad y unir los bordes aplastándolos ligeramente con las puntas de un tenedor. Freírlas en el aceite bien caliente. Rinde 6 u 8 empanadillas.

Variante:

Puede emplearse vino seco en lugar de agua, para conformar la masa.



Empanadilla de maíz y yuca

Meat, corn and yucca small pie, Creole style

Ingredientes:

Carne de res, cerdo, pollo o pescado (masa limpia)	230 g
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Dientes de ajo	5 unidades
Cebolla grande	1 unidad
Ají pimiento, mediano	1 unidad
Harina de maíz	230 g
Yuca mediana	2 unidades
Agua	2 l
Vino seco	45 ml
Aceite vegetal	500 ml

Elaboración:

Moler la carne de res, cerdo o pollo. Si se emplea pescado, desmenuzarlo o picarlo finamente. Salpimentar y sazonar con el ajo, la cebolla y el ají (retirándole previamente la base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores), todo finamente cortado. Sofreírlo todo hasta sellar (dorar) la carne. Perfumar con el vino seco. Retirar de la cocción y reservar. Pelar la yuca, hervirla y molerla. En recipiente adecuado, mezclar la masa de yuca con la harina de maíz y el agua, hasta obtener una consistencia homogénea. Porcionar la masa en volúmenes individuales de dos cucharadas grandes y verterlas en bolsas de tela. Amarrar bien cada una con una cuerda. Ponerlas a hervir en una olla o cazuela. durante una hora aproximadamente, poniendo una tapa o placa metálica en el fondo para evitar que la tela se pegue al mismo. Extraerlas del agua hirviendo, escurrirlas bien y dejarlas refrescar. Extraer las porciones de masa de las bolsas de tela, afinarlas ligeramente con un rodillo y moldearlas en forma circular de aproximadamente 11 o 12 cm de diámetro. Colocar en el medio de cada pieza una cucharada de la carne previamente sofreída, doblarlas a la mitad y unir los bordes aplastándolos ligeramente con las puntas de un tenedor. Freírlas en el aceite bien caliente. Rinde 6 u 8 empanadillas.

Fritura de bacalao

Codfish fritter

Ingredientes:

Bacalao seco	300 g
Diente de ajo	5 unidades
Cebolla mediana	1 unidad
Tomate fresco maduro mediano	2 unidades
Perejil fresco (gajo)	1 unidad
Harina de trigo	100 g
Huevos enteros	2 unidades
Leudante o polvo de hornear	2 g
Sal, al gusto	
Pimienta blanca, al gusto	
Aceite vegetal	400 ml

Elaboración:

Desde la noche anterior, remojar el bacalao en agua con sal y azúcar para desalarlo. Cambiarle el agua, durante el remojo, al menos dos o tres veces. Hervirlo y retirarle espinas, cartílagos y piel. Desmenuzarlo o molerlo totalmente. Pelar y cortar finamente el ajo y la cebolla. Escaldar los tomates, retirarles la piel y cortarlos en jardinera pequeña. Cortar finamente el perejil. En una sartén con poco aceite, elaborar un sofrito con el ajo, la cebolla, el tomate y el perejil. Incorporar el bacalao y rehogar. En recipiente aparte, de cristal o losa, unir la harina de trigo, previamente cernida, el bacalao rehogado en el sofrito, las yemas y claras de huevo y el polvo de hornear. Dejar reposar durante 10 minutos. Confeccionar porciones individuales, moldeadas valiéndose de dos cucharas soperas, de modo que adquieran forma ovoidea –conocida en cocina como quenefa o quenella– y freírlas en el aceite bien caliente, hasta dorarlas uniformemente. Extraerlas del aceite y escurrirles la grasa residual, poniéndolas sobre un papel estraza o absorbente. Rinde para 10 frituras, aproximadamente.

Variantes:

Puede sustituirse el perejil por las partes verdes del ajo de montaña o del cebollino; o por culantro, según gusto de los comensales. Pueden batirse las claras de los huevos aparte, a punto de nieve, y añadirles a la masa de las frituras, además de las yemas. Puede enriquecerse el sabor de la mezcla añadiendo un poco del agua resultante de hervir el bacalao. Puede sustituirse el polvo de hornear por bicarbonato de sodio. Pueden acompañarse las frituras, mojándolas en salsa agridulce (según receta aquí indicada).

Fritura de calabaza

Pumpkin fritter

Ingredientes:

Calabaza	200 g
Mantequilla	10 g
Sal, al gusto	
Azúcar refinado	30 g
Harina de trigo	30 g
Huevo entero	1 unidad
Aceite vegetal	200 ml

Elaboración:

Cortar en pedazos medianos la calabaza y retirarle las semillas. Hervirla en agua, con la cáscara. Cuando ablande, extraerla del agua, escurrirla y retirarle la cáscara. Reducirla a puré y añadirle la mantequilla, la sal, el azúcar, la harina de trigo y el huevo. Mezclar todos los ingredientes anteriores, hasta obtener una masa homogénea. Dejarla en reposo durante unos 20 minutos, a temperatura ambiente. Dividirla en porciones de una cucharada cada una y freírlas en el aceite bien caliente, hasta dorarlas uniformemente. Extraerlas del aceite y escurrirles la grasa residual, poniéndolas sobre un papel absorbente. Rinde para 10 porciones.

Variante:

Puede sustituirse la harina de trigo por 100 g de papa hervida.



Fritura de maíz

Ground corn fritter

Ingredientes:

Maíz tierno molido	300 g
Diente de ajo	3 unidades
Cebolla mediana	1 unidad
Huevo entero	1 unidad
Aceite vegetal	450 ml
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto (opcional)	

Elaboración:

Amasar el maíz molido junto con la sal, los dientes de ajo pelados y majados, la cebolla pelada y finamente cortada y el huevo, hasta obtener una mezcla homogénea. Dejarla reposar en frío durante al menos 30 minutos, para que el huevo aglutine mejor. Porcionar la mezcla con una cuchara sopera y moldearla, auxiliándose de otra cuchara, de modo que adquieran forma ovoidea –conocida en cocina como quenefa o quenella– y freírlas en el aceite bien caliente, hasta dorarlas uniformemente. Extraerlas del aceite y escurrirles la grasa residual, poniéndolas sobre un papel estroza o absorbente. Rinde para 6 u 8 porciones.

Variante:

De disponerse, usar preferentemente maíz rallado.

Fritura de malanga

Taro or cocoyam fritter

Ingredientes:

Malanga mediana	2 unidades (150 g, aprox.)
Sal, al gusto	
Diente de ajo	3 unidades
Huevo entero	1 unidad
Aceite vegetal	320 ml
Perejil, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto (opcional)	

Elaboración:

Retirar la cáscara y rallar la malanga cruda con un guayo. Puntear de sal la masa. Majar los dientes de ajo. Trinchar finamente el perejil. Batir el huevo. Mezclar bien todos los ingredientes. Porcionar la mezcla con una cuchara sopera y moldear la masa, auxiliándose de otra cuchara, de modo que adquieran forma ovoidea –conocida en cocina como quenefa o quenella- y freírlas en el aceite bien caliente, hasta dorarlas uniformemente. Extraerlas del aceite y escurrirles la grasa residual, poniéndolas sobre un papel estraza o absorbente. Rinde para 4 porciones.

NOTA: Antes de freírlas, poner la mezcla en refrigeración durante 1 o 2 horas

Variante: Puede sustituirse el perejil por orégano o culantro, según gusto de los comensales. Tener en cuenta si las frituras serán acompañadas con algún aderezo salado (mostaza), dulce (miel de abejas) o agrídulce, a los efectos de añadir o no ajo, pimienta y determinadas hierbas aromáticas para condimentar.





Harina de maíz con cangrejo

Corn meal with crab chunks

Ingredientes:

Cangrejos enteros medianos	12 unidades
Aceite vegetal	60 ml
Harina de maíz	600g
Salsa criolla	250 ml
Caldo de cangrejo	3 l
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	

Elaboración:

Lavar bien los cangrejos. Hervir patas y carapacho. Extraerles las masas y reservarlas, al igual que el caldo obtenido, previamente colado. Separar las muelas, golpearlas suavemente para que la sazón penetre en las mismas y sofreírlas aparte. Reservar igual cantidad de muelas (de las más grandes) que raciones a servir, para decorar. En cazuela u olla apropiada, sofreír ligeramente las masas en el aceite hirviendo. Añadir la harina de maíz, previamente lavada, y la salsa criolla (elaborada según receta aquí indicada). Añadir el caldo de cangrejos. Mantener la mezcla en cocción, a fuego medio, a medida que se van incorporando los ingredientes, revolviéndola constantemente para unir todo bien y evitar que se pegue al fondo. Continuar cocinando a fuego lento hasta comprobar que se ablandó la harina y espesó lo suficiente. Servir caliente en ollas de barro individuales o en platos hondos. Colocar una muela en el centro de cada porción. Rinde para 8 o 10 comensales.

Papa rellena

Mashed potato balls, filled with beef hash, breaded and fried

Ingredientes:

Papa fresca	460 g
Carne de res molida	115 g
Diente de ajo	5 unidades
Ají pimiento o chay pequeño	1 unidad
Cebolla mediana	1 unidad
Tomate fresco maduro	1 unidad
Sal, al gusto	
Harina de trigo	115 g
Huevo	2 unidades
Miga de pan rallado	400 g
Aceite vegetal	1 l

Elaboración:

Hervir las papas, sin pelar, en abundante agua con sal. Retirarles la cáscara o piel, elaborar con las mismas un puré y reservar. Sellar (dorar) la carne molida en poco aceite bien caliente. Pelar los dientes de ajo. Quitar base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores del ají. Escaldar el tomate para retirarle la piel. Cortar finamente todas estas hortalizas y sofreírlas en el aceite caliente, en el mismo orden, junto con la carne molida. Dejar refrescar. Con las manos húmedas, redondear porciones del puré (con volumen aproximada de una cuchara sopera grande) para darle forma de bolas. Hacerles una hendidura, introducirles una cucharadita de la carne cocinada en su interior y taparlas, manteniendo sus formas esféricas. Enfriarlas ligeramente y empanarlas a la inglesa (primero pasar por harina, luego por los huevos batidos y finalmente por las migas de pan rallado). Freírlas en abundante aceite, bien caliente, cuidando que no se deformen. Escurrir el exceso en papel absorbente. Servir acompañadas de ketchup. Rinde para 10 porciones.

Potaje de frijol colorado

Red bean pottage

Ingredientes:

Frijoles colorados	400 g
Aceite vegetal	60 ml
Hueso blanco (de res o de cerdo)	1 kg
Calabaza	100 g
Papa	100 g
Diente de ajo	6 unidades
Cebolla mediana	1 unidad
Ají pimiento verde mediano	1 unidad
Aceite vegetal	60 ml
Hoja de laurel grande	2 unidades
Puré de tomate	100 ml
Comino, al gusto	
Orégano, al gusto	
Vino seco, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto (opcional)	
Sal, al gusto	

Elaboración:

Escoger los frijoles, lavarlos y remojarlos en agua, con un pedazo de ají pimiento dentro, durante 6 u 8 horas. En una olla o cazuela adecuada, verter un poco de aceite y sellar hasta dorar el hueso. Verter los frijoles con la misma agua del remojo y cocinarlos durante 1 hora aproximadamente; o hasta que ablanden lo suficiente. Extraer el hueso, aprovechando las carnes y reservarlas. Lavar y pelar la calabaza (retirándole las semillas) y la papa y cortarlas en jardinera mediana. Añadirlas a los frijoles, manteniéndolos en cocción, a fuego moderado, hasta que se ablanden las mismas. Pelar y cortar finamente el ajo y la cebolla. Quitar base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores del ají pimiento y cortarlo finamente. En sartén aparte, verter el aceite y la hoja de laurel. Calentarlo y añadir el ajo, la cebolla y el pimiento. Rehogar estas hortalizas y añadir el puré de tomate. Verter este sofrito a los frijoles, cuando empiecen a cuajar. Agregar el comino, el orégano y el vino seco. Puntear de sal y pimienta. Retirar de la cocción cuando hayan espesado. Servir caliente, acompañado de arroz blanco. Rinde para 4 o 6 comensales.

Variante:

Si se va a consumir al momento, puede sustituirse el aceite vegetal por manteca de cerdo.



Potaje de frijol negro

Black bean pottage

Ingredientes:

Frijol negro	500 g
Diente de ajo	6 unidades
Cebolla mediana	1 unidad
Ají pimiento mediano	1/2 unidad
Ají cachucha grande	2 unidades
Aceite vegetal	60 ml
Hoja de laurel grande	2 unidades
Comino, al gusto	
Orégano, al gusto	
Azúcar, al gusto (opcional)	
Pimienta blanca molida, al gusto (opcional)	
Sal, al gusto	

Elaboración:

Escoger los frijoles, lavarlos y remojarlos en agua, durante 6 u 8 horas. Cocinarlos en una olla con la misma agua del remojo, durante aproximadamente 1 hora. Quitar base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores de los ajíes pimiento y cachuchas. Añadir una hoja de laurel y un ají cachucha, eliminándole la base del pedúnculo o tallo, las semillas y partes blancas o nervaduras, cortado ordinariamente. Mantenerlos en la cocción, a fuego lento, para combustionar el líquido, continúen ablandando y comiencen a cuajar. Limpiar los restantes ajíes, pelar la cebolla y los dientes de ajo. Cortarlo todo finamente y sofreírlo en el aceite bien caliente. Cuando los granos estén blandos, incorporar el sofrito con la otra hoja de laurel, el comino y el orégano. Continuar cocinándolos a fuego lento hasta que espesen adecuadamente. Cocinar a fuego lento durante 25 minutos, aproximadamente. Agregar el azúcar (opcional), la pimienta blanca (opcional) y puntear de sal. Puede adicionarse vino seco, vino tinto o vinagre, al gusto. Rinde para 4 u 6 comensales.

Variante:

Si se va a consumir al momento, puede sustituirse el aceite vegetal por manteca de cerdo.

Potaje de frijol negro dormido

Variante 1:

Elaborar potaje de frijol negro (según receta aquí indicada y sin emplear manteca de cerdo), bien cuajados. Dejarlos refrescar. Guardarlos en refrigeración de un día para otro, calentar a baño de María y servir caliente.

Variante 2:

Guardar los frijoles negros (crudos) en un pomo de cristal con agua, un poco de vinagre y sal, durante al menos 72 horas, a temperatura ambiente. Elaborar el potaje con los mismos, según la propia receta. Puede añadirse una cucharadita de azúcar.

Sopa de plátano verde

Green plantain cream soup

Ingredientes:

Plátanos verdes	2 unidades
Cebolla pequeña	1 unidad
Diente de ajo	4 unidades
Aceite vegetal	30 ml
Caldo o fondo de ave o de res	250 ml
Comino, al gusto	
Orégano, al gusto	
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	

Elaboración:

Pelar y cortar los plátanos en láminas finas, igual que para elaborar mariquitas o chicharritas (según receta aquí indicada). Freírlas en abundante grasa. Extraerlas y escurrirlas sobre un papel absorbente para eliminar la grasa residual. Dejarlas refrescar y molerlas o majarlas hasta que se pulvericen. En una olla o cazuela honda, verter el aceite vegetal, dejarlo calentar ligeramente y sofreír el ajo y la cebolla, previamente pelados y finamente cortados, hasta marchitar. Añadir el caldo o fondo. Sazonar al gusto con comino, orégano, sal y pimienta. Incorporar las mariquitas o chicharritas ya pulverizadas, revolver y probar si la mezcla quedó debidamente sazonada. En caso contrario, añadir algo más de especias. Cocinar todo durante 15 o 20 minutos, revolviendo frecuentemente hasta que espese por reducción. Acompañar con una rodaja de limón para acentuar el sabor de la sopa. Rinde para 4 u 5 comensales.



Tamal en cazuela

Stewed and spiced ground corn with pork meat

Ingredientes:

Maíz tierno molido	1 kg
Carne de cerdo	350 g
Aceite vegetal	60 ml
Salsa criolla	120 ml
Caldo o fondo de res	2,2 litros
Pimienta blanca molida, al gusto	
Sal, al gusto	

Elaboración:

Diluir el maíz molido en el caldo o fondo. Colarlo y reservar. Cortar la carne de cerdo en dados de 3 o 4 cm, salpimentarlos y sellarlos dentro de una cazuela adecuada con el aceite caliente, hasta dorarlos. Añadir la salsa criolla (elaborada según receta aquí incluida) y la mezcla del maíz previamente colada. Continuar la cocción a fuego lento, removiendo preferiblemente con una cuchara de madera certificada hasta que adquiera consistencia bien espesa. Puntear de sal y pimienta. Servir en cazuelas individuales de barro o platos hondos. Rinde para 6 u 8 comensales.

Variante: De disponerse, usar preferentemente maíz rallado. Pueden aprovecharse las mazorcas o tuzas después de desgranadas, hirviéndolas para obtener un caldo y colarlo, el cual sirve para confeccionar o añadir al caldo o fondo de res, enriqueciéndolo en sabor. Puede añadirse ají cachucha (2 unidades), eliminándole previamente la base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores, al igual que adicionarle cuatro dientes de ajo y una cebolla mediana, pelados y finamente cortados. Si se va a consumir al momento, puede sustituirse el aceite vegetal por manteca de cerdo. Estos ingredientes enriquecen el sabor típico criollo de esta elaboración. Puede decorarse en su superficie con 3 o 4 pedacitos de carne de cerdo, previamente dorados en grasa.

Tamal en hojas

Tamal wrapped in corn leaves

Ingredientes:

Maíz tierno molido o rallado	800 g
Carne de cerdo (entreverada)	250 g
Aceite vegetal	275 ml
Salsa criolla	120 ml
Comino molido, al gusto (opcional)	
Pimienta blanca molida, al gusto	

Elaboración:

Reservar cantidad suficiente de hojas de las mazorcas del maíz, frescas y en buen estado. Cortar la carne de cerdo en trocitos pequeños, algo alargados. Salpimentarlos. En una sartén o cazuela adecuada, dorarlos en aceite bien caliente. Incorporarles la salsa criolla (elaborada según receta aquí incluida) y el maíz molido; o preferiblemente, rallado. Mezclar todo bien hasta obtener una masa homogénea. Para cada tamal, doblar la parte puntiaguda de una de las hojas seleccionadas, de modo que quede cerrada por el extremo inferior y adquiera forma aproximadamente cónica. Verter en su interior porciones de dos cucharadas de mezcla, cubrir por la parte superior con otra hoja doblada y moldearlas con forma rectangular. Atar cada tamal transversal y longitudinalmente, utilizando tiras de las mismas hojas o cordeles finos. Cocinarlos sumergiéndolos en agua con sal, previamente puesta a hervir, durante aproximadamente 1 hora o hasta que adquieran la consistencia sólida necesaria, Escurrirlos y servirlos en fuentes o platos llanos, cerrados en su envoltura natural o abiertos, dejando las hojas como lecho de las porciones. Pueden aderezarse con ketchup. Rinde para 4 tamales medianos.

Variante:

Puede añadirsele ají cachucha (dos unidades), eliminándole previamente la base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores, al igual que adicionarle cuatro dientes de ajo y una cebolla mediana, pelados y finamente cortados. Si se va a consumir al momento, puede sustituirse el aceite vegetal por manteca de cerdo. Estos ingredientes enriquecen el sabor típico criollo de esta elaboración. También, pueden aderezarse, al momento de servirlos, con mojo criollo (elaborado según receta aquí indicada) y chicharrones molidos, a elección de los comensales.



Platos principales

Main dishes

The slide features a solid orange background. At the bottom, there are two decorative wavy lines in white and a slightly darker shade of orange, creating a modern, flowing design element.

Ají relleno

Stuffed bell pepper

Ingredientes:

Carne de res molida	200 g
Arroz	100 g
Huevos enteros	2 unidades
Ají pimiento verde grande	4 unidades
Pan rallado o galleta molida	50 g
Queso amarillo (opcional)	50 g
Salsa criolla	80 ml
Sal, al gusto	
Pimienta negra molida, al gusto	

Elaboración:

Disponer la carne de res previamente molida, salpimentarla y reservar. Escoger, lavar, cocinar y reservar el arroz. Cascar los huevos y batirlos bien. Sellar (dorar) la carne molida. Añadir el arroz previamente cocido y los huevos batidos. Cocinar todo, removiendo constantemente, hasta observar que los huevos quedaron bien cocidos. Reservar este relleno o farsa. Realizar a los pimientos un corte en la base del pedúnculo, sin eliminarla y preservando el tallo, retirando semillas y partes blancas o nervaduras interiores de cada uno. Rellenarlos con la mezcla de carne molida, arroz y huevos antes confeccionada. Colocarles por el extremo superior el pan rallado o galleta molida y el queso rallado (opcional), de modo que cubra toda esa superficie. En recipiente adecuado, colocarlos en posición vertical (parados) y colocarles respectivas bases de los pedúnculos, a modo de tapas. Disponer de una salsa criolla (previamente elaborada según receta aquí indicada). Verterla en el recipiente donde se colocaron los pimientos, sin que llegue al borde de los mismos. Cocinarlos al horno a temperatura baja, a 120° C y durante 30 minutos, aproximadamente; o hasta que se observe bien cocinados los pimientos. Retirar de la cocción y servir calientes.

Variante:

Pueden cocinarse los pimientos en una olla o cazuela poco profunda, puesta en una hornilla, a fuego lento, siempre manteniéndolos en posición vertical y cuidando que se mantengan tapados por la parte superior y no derrame el relleno.

Aporreado de pescado

Crumbled fish chunks in spiced tomato sauce

Ingredientes:

Pescado salado o fresco	800 g
Aceite vegetal	50 ml
Ají pimiento mediano	3 unidades
Cebolla mediana	2 unidades
Diente de ajo	8 unidades
Salsa de tomate	350 ml
Vino seco	60 ml
Pimienta blanca molida, al gusto	
Sal, al gusto	

Elaboración:

Con pescado seco, dejarlo en agua de remojo durante 24 horas, con un poco de sal y azúcar, para desalarlo. Cambiarle el agua tres o cuatro veces. Con pescado fresco, descamarlo, limpiarlo y hervirlo ligeramente en agua. Extraerlo del agua, escurrirlo y dejarlo refrescar. Retirarle cartílagos, espinas y piel. Colar y reservar el caldo resultante. Desmenuzar y reservar el pescado limpio. Pelar la cebolla, lavarla y cortarla en jardinera pequeña. Quitar base del pedúnculo o tallo, retirarle las semillas y las partes blancas o nervaduras interiores de los pimientos y cortarlos en juliana fina. Pelar los dientes de ajo y cortarlos finamente. Sofreír ajo, pimiento y cebolla. Añadir la salsa de tomate y a continuación las masas de pescado. Puntear de pimienta y sal. Perfumar con vino seco. Retirar de la cocción y mantenerlo tapado unos 5 minutos. Servir en fuente o en platos llanos individuales, acompañado de arroz blanco y boniato hervido. En sustitución de los pimientos, puede utilizarse ají de cocina, chay o cachucha. Rinde para 4 u 6 comensales.

Variante:

Puede emplearse, en lugar de la salsa o puré de tomate, una salsa criolla (elaborada según receta aquí indicada). En este caso, reducir o eliminar las proporciones de ají, cebolla y ajo. Puede enriquecerse la salsa añadiendo un poco del caldo resultante de hervir el pescado. E igualmente, dosificar al gusto la adición de comino, orégano y laurel.



Arroz con huevo frito

Plain rice with fried egg

Ingredientes:

Huevo entero	4 unidades
Arroz blanco	300 g
Aceite vegetal	60 ml
Salsa de tomate, al gusto (opcional)	
Sal, al gusto	

Elaboración:

Lavar y cascar los huevos, revisándolo uno a uno en un recipiente aparte. En sartén o plancha, freír cada huevo por separado, de modo que la yema quede algo blanda. Servir arroz blanco, previamente cocido, moldeado con un timbal sobre platos llanos, individuales. Colocarle encima a cada montículo de arroz un huevo frito. Opcionalmente, puede guarnecerse cada porción con plátanos maduros fritos, cortados en rebanadas oblicuas, así como con salsa de tomate, colocada a un lado del plato. También, puede acompañarse de ensalada de hortalizas o aguacate, servida en plato aparte. Rinde para 4 comensales.

Variante: Puede emplearse manteca de cerdo en lugar del aceite, para freír el huevo, si se consume al momento y según gusto de los comensales. También, puede cocinarse el huevo a la plancha, con un mínimo de grasa.

Arroz con pollo

Yellow rice with chicken

Ingredientes:

Arroz (preferiblemente, de grano largo)	500 g
Pollo, cortado en octavos	8 unidades
Ají pimiento mediano	2 unidades
Cebolla grande	1 unidad
Tomate fresco pequeño	3 unidades
Diente de ajo	6 unidades
Vino seco	45 ml
Aceite vegetal	80 ml
Caldo o fondo de ave	1 l
Hoja de laurel	2 unidades
Comino, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Bijól o achiote, al gusto	
Sal, al gusto	

Para decorar:

Huevos enteros, cocidos (opcionalmente)	3 unidades
Guisantes verdes en salmuera (petit pois)	40 g
Pimientos rojos marinados	30 g



Arroz con pollo

Yellow rice with chicken

Elaboración:

Salpimentar los octavos de pollo. Pelar y cortar finamente la cebolla y los dientes de ajo. Quitar base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores de los pimientos. Escaldar los tomates para retirarles la piel y cortarlos en jardinera pequeña. En recipiente adecuado (olla o cazuela), poner a calentar el aceite y sellar los octavos de pollo hasta dorarlos, previamente salpimentados. Añadir los dientes de ajo, el pimiento, la cebolla y el tomate fresco. Rehogarlo todo durante unos minutos. Retirar y reservar los octavos de pollo. Verter el caldo e incorporar el laurel, el comino y el bijól o achiote. Lavar, verter y cocer el arroz hasta que ablande. Removerlo solo una vez durante la cocción. Cuando este bien cocinado el arroz, colocar los octavos de pollo sobre la elaboración. Decorar con los huevos artísticamente calados (opcional), junto con los guisantes y los pimientos morrones, previamente escurridos. Debe elaborarse al momento de ser solicitado, a la orden. Presentar en cazuela de barro, con un paño o servilleta anudado a su alrededor, o en plato llano. Rinde para 4 comensales.

Variantes:

Opcionalmente, si se desea que quede asopado, verterle un poco más de caldo o añadirle cerveza clara. La elaboración conocida como Arroz con pollo a La Chorrera –nombre dado por una localidad al Oeste del litoral habanero, antigua construcción militar de la época colonial- se diferencia por la adición de chorizo y vino de Jerez, no por la consistencia caldosa con que suele presentarse. Es característica de esta elaboración que los granos de arroz queden asopados, nombrándose sinéresis a la formación de pequeñas “lagunas” de líquido en la superficie de la elaboración. También, puede emplearse en lugar de los condimentos tradicionales (ají, cebolla, tomate, ajo), una salsa criolla (elaborada según receta aquí indicada).

Arroz frito especial

Sautéed rice, Cuban style



Ingredientes:

Arroz de grano largo	400 g		
Carne de cerdo asada	180 g		
Camarones	180 g		
Cebollino	10 unidades		
Raíz de jengibre fresco, al gusto			
Aceite vegetal (de soya o girasol)	50 ml		
Acelga (opcional)		8 hojas	Salsa de
soya oscura	60 ml		
Miel de abejas, al gusto (opcional)			
Huevos enteros		2 unidades	
Jamón	60 g		
Brotes ("frijolitos chinos")	30 g		

Elaboración:

Cocinar el arroz solo con agua, sin sal ni grasa. Dejarlo enfriar y reservar. Cortar la carne de cerdo en jardinera pequeña y reservar. Limpiar y reservar los camarones. Cortar la parte verde de los cebollinos, separándola de los bulbos y partes blanca y reservar. Trinchar finamente éstas y el jengibre, eliminándole previamente la piel o cáscara. En una olla o cazuela adecuada, saltear en el aceite caliente la carne de cerdo con los bulbos y partes blancas de los cebollinos y el jengibre. Añadir después los camarones crudos. Si se emplea acelga, cortarla en juliana fina y saltearla junto con los anteriores ingredientes. Añadir el arroz previamente cocido y la salsa de soya. Mezclarlo todo, utilizando dos tenedores de mesa para saltear con movimientos verticales. Elaborar con los huevos una tortilla de fino grosor, cortarla en juliana, al igual que el jamón, y disponer de las partes verdes del cebollino, cortada en pequeños trocitos. Colocar estos tres ingredientes mezclados sobre la superficie del arroz. Decorar con los brotes ("frijolitos chinos"), previamente lavados, colocándolos dentro de un colador chino, vertiéndoles primero agua caliente y después agua fría. Rinde para 5 o 6 comensales, aproximadamente.

NOTA: No emplear aceite de oliva porque altera el aroma y sabor característico de esta elaboración.

Variante:

Puede añadirse un chorrito de salsa de soya, al momento de cocer el arroz, lo que facilita que adquiera el color deseado. Y en lugar de agua, utilizar caldo o fondo de ave o marisco, igualmente sin sal ni grasa. También, puede añadirse carne magra de pollo, cortada en jardinera pequeña y saltearla junto con la carne de cerdo.

Bacalao a la cubana

Codfish stew, Cuban style

Ingredientes:

Bacalao (seco)	700 g
Papa mediana	4 unidades
Diente de ajo	6 unidades
Cebolla blanca grande	1 unidad
Pimiento verde grande	1 unidad
Pimiento rojo grande	1 unidad
Perejil, al gusto	
Tomate mediano maduro	2 unidades
Caldo o fondo de pescado (fumet)	500 ml
Aceite vegetal	45 ml
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Pimentón dulce, al gusto	
Vino blanco	60 ml

Elaboración:

Durante 24 horas, remojar el bacalao en agua con sal y azúcar para desalarlo. Cambiarle el agua, durante el remojo, al menos tres o cuatro veces. Darle un breve hervor y retirarle espinas, cartílagos y piel. Desmenuzarlo en trozos medianos, irregulares y reservar. Lavar, pelar y cortar las papas en lascas transversales de mediano grosor. Reservarlas sumergidas en agua a temperatura ambiente. Pelar y cortar finamente los dientes de ajo. Pelar y cortar la cebolla en aros o medias lunas. Quitar base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores de los pimientos y cortarlos en juliana mediana. Cortar finamente el perejil. Escaldar los tomates, retirarles la piel y cortarlos en jardinera pequeña. Disponer del caldo o fondo (fumet) colado, elaborado previamente, aparte, con cabezas, espinazos, colas y aletas. En olla o cazuela adecuada, calentar el aceite vegetal y sofreír a baja temperatura el ajo, la cebolla, el pimiento, el perejil y el tomate. Incorporar las lascas de papa y dorarlas ligeramente. Incorporar los trozos de bacalao y rehogar todo. Añadir el caldo o fondo (fumet) de pescado, de modo que cubra bien todos los ingredientes, y el pimentón. Cocinar a fuego moderado, tapado, durante unos 20 minutos; o hasta que ablanden las papas. Puntear de sal y pimienta. Perfumar con vino blanco, retirar de la cocción y dejar reposar. Servir caliente en plato hondo o cazuela de barrio individual.

Variante:

De disponerse de estos ingredientes, emplear aceite de oliva; y azafrán, en lugar del pimentón.

Bisté en cazuela

Beefsteak stewed in casserole

Ingredientes:

Carne de res (bisté de palomilla)	4 unidades (de 300 g cada una)
Aceite vegetal	100 ml
Sal, al gusto	
Pimienta negra molida, al gusto	
Salsa criolla	300 ml
Caldo o fondo de res	500 ml
Vino seco	60 ml

Elaboración:

Disponer de los bistés, limpios de sebos y pellejos. Salpimentarlos. En olla o cazuela apropiada, con el aceite caliente, sellarlos (dorarlos) por ambas caras. Incorporar la salsa criolla (elaborada según receta aquí indicada). Cocinar durante 3 minutos. Agregar el caldo o fondo y continuar cocinado durante 20 minutos más; o hasta ablandarse los bistés y la salsa adquirir la textura requerida. Añadir el vino seco, revolver la elaboración y retirarla de la cocción. Servir caliente, acompañado de arroz blanco y viandas hervidas.

Boliche de res mechado, asado en cazuela

Roasted beef meat, stuffed with ham and smoked sausage

Ingredientes

Carne de res (boliche)	1 kg
Naranja agria	1 unidad
Jamón	150 g
Chorizo	100 g
Aceite	45 ml
Hoja de laurel	1 unidad
Diente de ajo	5 unidades
Cebolla grande	1 unidad
Caldo o fondo de res	1,5 l
Sal, al gusto	
Pimienta negra molida, al gusto	
Vino seco	100 ml

Elaboración:

Limpiar el boliche de sebos y pellejos. Realizarle una oquedad por su cara (corte) frontal. Rellenarlo (mecharlo) con el jamón y el chorizo cortados en juliana. Salpimentarlo y adobarlo durante al menos 1 hora con el zumo de la naranja agria. Pelar y cortar el ajo finamente. Pelar y cortar la cebolla finamente. En una olla o cazuela adecuada, verter el aceite y las hojas de laurel. Calentarlo y sellar el boliche, hasta dorarlo. Añadir el ajo y la cebolla. Añadir el caldo o fondo de res, previamente elaborado. Cocinarlo bien tapado, a fuego moderado, durante 1 hora; o hasta que la carne se ablande lo suficiente. Por momentos, dar vueltas a la pieza para que se cocine uniformemente. Finalizando la cocción, perfumar con el vino seco. Retirar de la cocción, dejar refrescar y cortar en lonjas finas.

Variante 1:

Puede mecharse también con hortalizas de textura consistente (zanahoria, ajo puerro, ají pimiento) y aceitunas sin hueso, bien sustituyendo el jamón y el chorizo, o adicionándolas.

Variante 2:

Puede asarse entero, parcialmente, al horno, sobre una tartera o placa. Retirarlo del horno, dejarlo refrescar y guardar en refrigeración durante 6 horas. Cortarlo en lonjas, bañarlas con el jugo resultante del asado y terminar de asarlo al horno, a mediana temperatura. Este tipo de elaboración se conoce como Carne de res asada A la Moda.

Butifarra del Congo de Catalina

Catalonian style fried sausage

Ingredientes:

Carne de res	500 kg
Carne de cerdo	500 g
Diente de ajo	8 unidades
Cebolla mediana	2 unidades
Azúcar turbinada	20 g
Comino molido, al gusto	
Orégano (fresco o molido), al gusto	
Laurel molido, al gusto	
Ralladura de nuez moscada, al gusto	
Vino seco	45 ml
Intestino de cerdo	2 m
Sal, al gusto	
Pimienta negra molida, al gusto	

Salsa acompañante:

Diente de ajo	3 unidades
Cebolla mediana	1 unidad
Aceite vegetal	45 ml
Azúcar refino	15 g
Pimentón dulce, al gusto	
Vinagre	30 ml

Elaboración:

Limpiar de sebos y pellejos las carnes y cortarlas en trocitos pequeños. Sazonarlas con la sal, la pimienta, el comino, el orégano, el laurel molido, la ralladura de nuez moscada y el vino seco. Conservarlas en refrigeración de un día para otro. Al momento de elaborar, pelar y cortar finamente el ajo y la cebolla. Añadirles a las carnes previamente sazonadas y molerlo todo junto. Introducir (embutir) la masa dentro de los intestinos, previamente bien limpios (virándolos y raspándolos con un cuchillo por la cara interior), lavados y secados al aire. Hacerle ataduras al embutido por tramos de 4 o 6 cm de largo. Freírlas en aceite bien caliente. Confeccionar una salsa acompañante (opcional) con el ajo y la cebolla pelados y finamente cortados. Sofreírlos en aceite vegetal bien caliente, añadirles el azúcar, el pimentón dulce y al final el vinagre. Cocinarlo todo y servir caliente. Rinde para 6 – 8 butifarras.

Calamar en su tinta

Squid stewed in its ink

Ingredientes:

Calamar fresco, mediano	4 unidades
Diente de ajo	5 unidades
Cebolla blanca grande	1 unidad
Aceite vegetal	60 ml
Sal, al gusto	
Pimienta blanca, al gusto	
Vino tinto	250 ml

Elaboración:

Limpia y retira cartílagos de los calamares. Extraer cuidadosamente las bolsas de tinta y reservar. Cortarlo en pedazos medianos, tanto el cuerpo como los tentáculos y salpimentarlos. Pelar y cortar finamente los dientes de ajo. Pelar y cortar la cebolla en medias lunas. En olla o cazuela adecuada, verter el aceite y a fuego moderado sofreír los calamares, junto con el ajo y la cebolla. Rehogarlo todo. Añadir la tinta de las bolsas, colándola por un tamiz fino y la mitad del vino tinto. Cocinarlo todo, tapado, a fuego lento, durante una hora; o hasta que ablanden los calamares. Destapar, añadir el resto del vino tinto, revolver y retirar de la cocción. Servir caliente, acompañado de arroz blanco y vianda hervida.

Variante:

Puede añadirse, al cocinarlos, perejil finamente cortado.

Cerdo guisado con quimbombó y bolas de plátano

Pork stewed with gumbo or okra and plantain balls

Ingredientes:

Quimbombó tierno	500 g
Limón fresco	3 unidades
Plátano pintón mediano	4 unidades
Harina de trigo	100 g
Aceite vegetal	100 ml
Carne de cerdo (magra)	1 kg
Naranja agria madura	1 unidad
Salsa criolla	250 ml
Caldo o fondo de res	150 ml
Vino seco	60 ml
Sal, al gusto	
Pimienta negra molida, al gusto	

Elaboración:

Lavar, eliminar base del pedúnculo o tallo y punta de los quimbombós. Cortarlos en rodajas transversales (oblicuas), con 1 – 1,5 cm de largo y sumergirlas en agua, a temperatura ambiente, con el zumo de dos limones durante al menos 30 minutos y reservar. Lavar, cortar los plátanos en trozos medianos (sin retirarles la cáscara) y hervirlos en agua con sal y zumo de un limón. Cuando ablanden, retirarlos de la cocción, escurrirles el agua, dejarlos refrescar, retirarles la cáscara y reducirlos a puré bien consistente. Moldear a mano bolas con el puré de plátano, de 3 cm de diámetro, enharinarlas, dorarlas medianamente, en sartén aparte con el aceite caliente. Extraerlas de la cocción, escurrirles la grasa residual colocándolas sobre papel absorbente y reservar. Cortar en dados medianos la carne de cerdo, salpimentarla y adobarla ligeramente con el zumo de la naranja agria, durante 15 o 20 minutos. Escurrirlos y en olla o cazuela adecuada, calentar el aceite y sellarlos hasta dorarlos bien. Extraer del agua con zumo de limón las rodajas de quimbombó, lavarlos con agua limpia, escurrirlos bien y saltearlos junto con la carne de cerdo. Incorporar la salsa criolla, rehogar y añadir el caldo o fondo de res. Cocinar tapado durante 15 a 20 minutos; o hasta que ablanden la carne con el quimbombó y la salsa haya espesado. Incorporar las bolas de plátano, previamente enharinadas y doradas, añadir el vino seco, puntear de sal y pimienta y completar la cocción. Servir caliente, acompañado de arroz blanco. Rinde para 4 – 5 comensales.

Variante:

En antiguas recetas tradicionales, se sustituía la carne de cerdo por jamón de pierna. Para este último producto, debe reducirse el punto de sal.



Chilindrón de carnero

Mutton stewed in spiced tomato sauce

Ingredientes:

Carnero fresco	3000 g
Pimienta negra molida, al gusto	
Vino seco	250 ml
Comino, al gusto	
Orégano molido, al gusto	
Hoja de laurel	3 unidades
Ají pimiento, mediano	2 unidades
Diente de ajo	12 unidades
Cebolla grande	2 unidades
Aceite vegetal	100 ml
Tomate fresco	150 g
Puré de tomate	130 ml
Pimentón picante, al gusto	
Caldo o fondo de res	1.5 ml
Sal, al gusto	

Elaboración:

Eliminar sebos, pellejos y membranas blancas de la carne. Cortar el carnero en dados de aproximadamente 4 a 6 cm. Lavarlos bien con agua corriente, debajo del grifo, para eliminar residuos de partes no magras. Echarle pimienta negra molida y reservarlos en refrigeración. Preparar una marinada, en recipiente de loza o cristal, con vino seco, el comino, el orégano, el laurel y un chorrito de aceite. Sumergir las piezas de carne en la marinada durante 6 a 8 horas. Extraerlas y escurirlas de la marinada y reservarla. Sellarlas en una olla o cazuela con el aceite bien caliente, hasta dorarlas uniformemente. Quitar base del pedúnculo o tallo, semillas y partes blancas o nervaduras interiores de los pimientos y cortarlos finamente, al igual que el ajo y la cebolla, previamente pelados. Sofreírlos con las piezas de carne. Incorporar el tomate fresco, previamente escaldado para retirarle la piel y finamente cortado, el puré de tomate, el pimentón picante y el caldo o fondo de res. Incorporarle la marinada. Continuar cocinándolo al fogón durante 8 o 10 minutos, a fuego medio, y puntear de sal. Tapar la olla o cazuela e introducirla al horno a temperatura baja, durante una hora aproximadamente. Rociar con un poco más de vino seco para aromatizar. Puede utilizarse vino tinto, en lugar de vino seco, y decorarse con tiras de pimientos morrones y guisantes verdes en salmuera (petit pois). Acompañar con arroz blanco y vianda hervida. Rinde para 4 o 6 comensales.

NOTA: Tener en cuenta, al despiezar el carnero entero, retirar toda la grasa subcutánea que se encuentra acumulada en diferentes partes de su cuerpo. Asimismo, eliminar otras membranas, llamadas aponeurosis, que recubren los conjuntos musculares (carnes). Estos detalles contribuirán a evitar un olor no favorable de la carne, durante la cocción. Todo esto, aplicable a la preparación del chivo u otros géneros del ganado caprino

Variante: Lavar previamente las piezas de carne con zumo de naranja agria. En lugar de confeccionar la sazón detallada para esta receta, puede emplearse una salsa criolla (elaborada según receta aquí indicada). Puede añadirse cerveza, en lugar de vino. Despumar el líquido resultante durante la cocción, si es necesario.

Conejo guisado Reina del Caribe

Stewed rabbit with pineapple

Ingredientes:

Conejo entero, limpio	1,5 a 2,5 kg
Naranja agria	1 unidad
Beicon	60 g
Diente de ajo	4 unidades
Cebolla grande	1 unidad
Piña	1 unidad
Aceite vegetal	30 ml
Tomate fresco maduro	2 unidades
Caldo o fondo de ave	300 ml
Sal, al gusto	
Pimienta negra molida, al gusto	
Vino seco	100 ml

Elaboración:

Cortar el conejo en octavos. Salpimentar y adobar las piezas de conejo con el zumo de la naranja agria, durante al menos 2 horas, en refrigeración, previo a la cocción. Cortar el beicon en pedacitos pequeños. Pelar y cortar finamente el ajo y la cebolla. Pelar la piña, descorazonarla, cortarla en jardinera pequeña, darle un ligero hervor y reservar en refrigeración. Escaldar los tomates, retirarles la piel y cortarlos en jardinera pequeña. En olla o cazuela adecuada, calentar el aceite y colocar las piezas de conejo, previamente escurridas del adobo, para sellarlas hasta dorarlas. Añadir el beicon, el ajo, la cebolla y la piña. Añadir el tomate y rehogarlo todo. Añadir el caldo o fondo de ave y cocinar tapado durante 1 hora; o hasta que la carne de conejo se cocine y ablande lo suficiente, revolviendo a ratos para lograr una cocción uniforme. Puntear de sal y pimienta. Perfumar con el vino seco. Retirar de la cocción. Servir caliente, acompañado con arroz blanco y viandas hervidas.

Variante:

Puede añadirse, durante la cocción, zumo de naranja dulce.

Enchilado de camarones

Shrimps stewed in spiced tomato sauce

Ingredientes:

Camarón mediano (limpio)	600 g
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Aceite vegetal	100 ml
Salsa criolla	200 ml
Vino blanco	60 ml

Elaboración:

Si se emplea camarones enteros, lavarlos y darles un breve hervor en agua con dos o tres hojas de laurel y vinagre. Dejarlos refrescar, pelarlos, limpiarlos, desvenarlos (retirarles tubo digestivo) y reservarlos. Salpimentar y saltear los camarones en aceite caliente, preferentemente de oliva, a fuego medio. En sartén u olla adecuada, mezclar los camarones con la salsa criolla (elaborada según receta aquí indicada) y continuar cocinándolo todo, a fuego medio, hasta que los mismos ablanden y la salsa reduzca debidamente. Finalizando la cocción, añadir el vino blanco para perfumar. Pueden acompañarse con arroz blanco, vianda hervida y/u hortalizas cocinadas. Rinde para 4 – comensales.

NOTA: Aprovechar el caldo obtenido al hervir los camarones, previamente colado, para enriquecer la salsa. Y puede añadirse algún picante, al gusto.

Filete de pescado Canciller

Fish filet stuffed with ham and cheese, breaded and fried

Ingredientes:

Filete de pescado de carne blanca	4 piezas, de 200 g cada una, aproximadamente
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	
Limón fresco	2 unidades
Jamón prensado (en lascas)	4 unidades, de 30 a 40 g cada una
Queso amarillo (en lascas)	4 unidades, de 30 a 40 g cada una
Harina de trigo	130 g
Huevos enteros	5 unidades
Migas de pan rallado	350 g
Aceite vegetal	400 ml

Elaboración:

Disponer de los filetes, en las cantidades y con el peso indicados. Cortar cada filete en dos mitades. Adobarlos con la sal, la pimienta blanca y el zumo de los limones, durante 30 minutos, aproximadamente. Disponer el jamón y el queso en las cantidades de lascas y con los pesos indicados. Colocar sobre una mitad de cada filete una lasca de jamón y una de queso; cubrir este relleno con la otra mitad y prensarlo ligeramente con las manos. Disponer en platos hondos, por separado, la harina de trigo, los huevos batidos y las migas de pan rallado. Pasar cada una de las piezas conformadas por dichos ingredientes, en igual orden, hasta que queden completamente empanados. Disponer en una freidora, sartén profunda, olla de hierro o utensilio adecuado el aceite y ponerlo a cocinar hasta que se encuentre bien caliente. Freír a la gran fritura (en abundante grasa) cada pieza hasta dorarlas bien. Extraerlas, escurrirlas la grasa residual sobre papel absorbente y servir las en platos llanos individuales guarnecidas con arroz blanco, vianda hervida y/u hortalizas cocinadas. Al lado de la pieza o en pequeño recipiente aparte, disponer salsa de tomate, para consumir a gusto del comensal. Decorar con gajito de perejil y gajos o medias lunas de limón. Rinde para 4 porciones.



Fricasé de cerdo

Pork and potato stewed in spiced tomato sauce

Ingredientes:

Carne de cerdo magra	800 g
Aceite vegetal	30 ml
Papa mediana	4
unidades	
Zanahoria fresca mediana (opcional)	2
unidades	
Salsa criolla	300 ml
Caldo o fondo de res	150 ml
Pimentón dulce, al gusto	
Vino seco (o Jerez)	60 ml
Aceituna sin hueso (opcional), al gusto	
Sal, al gusto	
Pimientas blanca, al gusto	

Elaboración:

Cortar la carne en dados de 2,5 X 2,5 cm y salpimentarlos. En olla o cazuela adecuada, dorarlos en el aceite bien caliente, a fuego alto. Lavar, pelar y cortar las papas al mismo tamaño que la carne. Eliminar partes verdes y raicillas, raspar ligeramente, cortar en jardinera pequeña las zanahorias. Dorar, aparte, la papa y la zanahoria, y reservarlas. Incorporar a las piezas de carne la salsa criolla (elaborada según receta aquí indicada), mezclar y añadir el caldo o fondo. Espolvorear con el pimentón dulce y revolver suavemente. Perfumar con el vino seco (o Jerez). Mantener en cocción, a fuego lento, durante 10 o 15 minutos. Cuando haya avanzado esta cocción, incorporar la papa y la zanahoria, previamente doradas, y continuar cocinando; o poner al horno, hasta comprobar que estas últimas se ablandaron y la carne se cocinó bien. Escurrirles bien la salmuera y añadir las aceitunas. Se recomienda acompañar con arroz blanco. Rinde para 4 comensales.

Fricasé de pato

Duck stewed in spiced tomato sauce

Ingredientes:

Pato, cortado en octavos	8 unidades
Aceite vegetal	45 ml
Zanahoria fresca mediana (opcional)	2 unidades
Salsa criolla	300 mililitros
Caldo o fondo ave	150 ml
Pimentón dulce, al gusto	
Vino tinto	60 ml
Aceitunas sin hueso (opcional), al gusto	
Sal, al gusto	
Pimienta negra molida, al gusto	

Elaboración:

Eliminar la piel, sebos y membranas de los octavos de pato, lavarlos bien en agua limpia y salpimentarlos. En olla o cazuela adecuada, sellarlos (dorarlos) en aceite bien caliente, a fuego medio. Eliminar partes verdes y raicillas, raspar ligeramente, cortar en jardinera pequeña y dorar la zanahoria en aceite, en recipiente aparte, y reservar. Incorporar a los octavos de pato la zanahoria previamente dorada y la salsa criolla (elaborada según receta aquí indicada), mezclarlos y añadir el caldo o fondo de ave. Espolvorear con el pimentón dulce y revolver suavemente. Mantener en cocción, a fuego moderado, durante 30 a 45 minutos; o poner al horno, hasta comprobar que el pato y la zanahoria ablandaron y se cocinaron bien. Se recomienda acompañar con arroz blanco y viandas hervidas. Rinde para 4 comensales.

Variante:

Puede añadirse papa y aceituna, al igual que al fricasé de pollo, así como alcaparras y uvas pasas. Tener en cuenta que el pato requiere más tiempo de cocción que el pollo, a los efectos del momento en que se añada la papa (opcional) y la zanahoria.



Fricasé de pollo

Chicken and potato stewed in spiced tomato sauce

Ingredientes:

Pollo, cortado en octavos	8 unidades
Aceite vegetal	45 ml
Papa mediana	4 unidades
Zanahoria fresca mediana (opcional)	2 unidades
Salsa criolla	300 mililitros
Caldo o fondo de ave	150 ml
Pimentón dulce, al gusto	
Vino seco	60 ml
Aceitunas sin hueso (opcional), al gusto	
Sal, al gusto	
Pimienta blanca molida, al gusto	

Elaboración:

Eliminar la piel, sebos y membranas de los octavos de pollo y salpimentarlos. En olla o cazuela adecuada, dorarlos en aceite bien caliente, a fuego medio. Lavar, pelar y cortar las papas en jardinera mediana. Eliminar partes verdes y raicillas, raspar ligeramente, cortar en jardinera pequeña las zanahorias. Dorar, aparte, la papa y la zanahoria, y reservarlas. Incorporar a los octavos de pollo la salsa criolla (elaborada según receta aquí indicada), mezclarlos y añadir el caldo o fondo de ave. Espolvorear con el pimentón dulce y revolver suavemente. Perfumar con el vino seco. Mantener en cocción, a fuego lento, durante 10 o 15 minutos. Cuando haya avanzado esta cocción, incorporar la papa y la zanahoria, previamente doradas; o poner al horno, hasta comprobar que estas últimas se ablandaron y la carne se cocinó bien. Escurrirles bien la salmuera y añadir las aceitunas. Se recomienda acompañar con arroz blanco y viandas hervidas. Rinde para 4 comensales.