

Libro de recetas típicas de los países hispánicos



*Organización y, revisión ortográfica:
Profesora Josiane Pereira Fonseca Chinágli*

*Diagramación:
Carmen Lúvia Pereira Goulart
Jonas dos Reis Silva*

*Participantes:
Amanda Avelino
Ana Carolina Ventura dos Santos
Ana Flávia Reis Souza
Ana Laura Silva Navarro
Beatriz Martins Silvério de Souza
Elissa Eduarda de Flório Amaro
Gilmara Flávia Clarete da Penha
Iara Trindade Martins
Leandro César Francisco
Leticia de Oliveira Nadalete
Maria Fernanda Ferreira Ribeiro
Marina Nardi
Nicole Caroline Silva
Rafaela da Silva Goulart
Rafaela Gomes dos Santos
Rayssa de Paula
Stefani Monique Martins*

Este libro es resultado de un trabajo de la turma de ALIMENTOS C del Curso Integrado em Alimentos del Instituto Federal del Campus Muzambinho acerca las comidas de los países hispánicos . El trabajo fue coordinado por la profesora de Español Josiane Pereira Fonseca Chinágli.



Picarones

Perú

Ingredientes

Massa

- 4 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 kg de batata doce
- 2 colheres de açúcar
- 2 colheres de maizena
- 1/2 kg de moranga
- 2 colheres de fermento biológico
- 2 xícaras da água do cozimento da batata doce
- azeite

Calda

- 2 potes de doce de leite
- 3 xícaras de água
- 1 colher de aniz em grão
- 1 laranja
- canela

Modo de preparo

Massa

Cozinhe a batata doce e a moranga sem casca e cortada em cubos. Cozinhe em panelas separadas. Depois de cozido bata no liquidificador. Em um recipiente coloque 4 colheres de água morna e dissolva o fermento. Deixe repousar por 5 minutos. Misture a farinha e a maizena peneiradas, junte a batata doce, a moranga e a água, bata bem. Deixe descansar até que a massa levante. Forme roscas com as mãos e frite em óleo quente.

Calda

Junte todos os ingredientes e leve ao fogo, movendo sempre até que se torne uma calda fina e sirva em seguida.

Ingredientes

Masa

- 4 y 1/2 tazas de harina de trigo
- 1/2 kg de patata dulce
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de maizena
- 1/2 kg de moranga
- 2 cucharadas de levadura biológica
- 2 tazas de agua de la hornada de la patata dulce
- aceite de oliva

Jarabe

- 2 potes de dulce de leche
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de aniz en grano
- 1 naranja
- canela

Modo de preparación

Masa

Cocine la patata dulce y la fresa sin cáscara y cortada en cubos. Cocinar en ollas separadas. Después de cocinado batir en la licuadora. En un recipiente coloque 4 cucharadas de agua tibia y disuelva la levadura. Deje reposar durante 5 minutos. Mezclar la harina y la maizena tamizadas, junte la patata dulce, la fresa y el agua, bata bien. Deje descansar hasta que la masa levante. Forme roscas con las manos y frite en aceite caliente.

Jarabe

Añada todos los ingredientes y lleve al fuego, moviendo siempre hasta que se convierta en una caldera fina y servir a continuación.

Doce de laranja paraguaio

Paraguay

Ingredientes

- 1 litro de leite
- 4 laranjas
- 4 gemas
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de farinha maisena
- Açúcar para polvilhar

Modo de preparo

Deite o açúcar numa tigela, junte a farinha maisena, mexa, adicione um pouco do leite e misture bem até obter a consistência de uma papa. Junte depois as gemas e misture novamente. Leve um tacho ao lume com o restante leite e a raspa da casca de uma laranja, deixe aquecer e junte à tigela, em fio e mexendo sempre. Verta no tacho e leve ao lume, mexendo continuamente até engrossar. Retire do lume e reserve. Descasque todas as laranjas, separe-lhes os gomos, retire-lhes as peles brancas e as sementes e deite num pirex ou tabuleiro de louça. Verta por cima o creme, deixe arrefecer bem, depois polvilhe com açúcar, queime com um maçarico ou um ferro próprio e sirva de imediato.

Ingredientes

- litro de leche
- 4 naranjas
- 4 yemas
- 6 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de harina más grande
- Azúcar para espolvorear

Modo de preparación

Dejar el azúcar en un tazón, agregar la harina más grande, revuelva, agregue un poco de leche y mezcle bien hasta obtener la consistencia de una papa. Añada las yemas y vuelva a mezclar. Llevar un tacho al fuego con la leche restante y la raspa de la cáscara de una naranja, dejar calentar y añadir al tazón, en hilo y revolviendo siempre. Verta en el tacho y lleve al fuego, revolviendo continuamente hasta engrosar. Retire del fuego y reserve. Pelar todas las naranjas, separar las yemas, quitarles las pieles blancas y las semillas y echar en un pirex o bandeja de vajilla. Verter por encima la crema, dejar enfriar bien, luego espolvorear con azúcar, quemar con un soplete o un hierro propio y servir de inmediato.

Hojarascas

Bolivia

Ingredientes

- 225 g de farinha de trigo
- 60 g de manteiga derretida e fria
- 60 g de vinho branco
- 4 gemas

Modo de preparo

Pré-aquecer o forno a 200°C. Forrar um tabuleiro de forno com papel de forno ou vegetal. Amassar todos os ingredientes até que fique uma massa homogénea. Refrigerar por 10 minutos. Estender a massa sobre uma superfície ligeiramente enfarinhada com a grossura de 1 mm. Cortar a massa com o formato e medida desejados. Picar a massa com um garfo e cozer durante uns 5 minutos ou até que esteja ligeiramente dourada. Depois de pronta pode ser recheada de acordo com o gosto pessoal.

Ingredientes

- 225 g de harina de trigo
- 60 g de mantequilla derretida y fría
- 60 g de vino blanco
- 4 yemas

Modo de preparación

Precalentar el horno a 200°C. Forrar una bandeja de horno con papel de horno o vegetal. Amasar todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea. Refrigerar durante 10 minutos. Extender la masa sobre una superficie ligeramente enharinada con el grosor de 1 mm. Cortar la masa con el formato y la medida deseados. Picar la masa con un tenedor y cocer durante unos 5 minutos o hasta que esté ligeramente dorada. Después de listo se puede rellenar de acuerdo con el gusto personal.

Pupusas

El Salvador

Ingredientes

- 250 g de carne moída
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena e picada
- 1/2 colher (sopa) de tempero de carne.
- 1 tomate picado
- 1 xícara de queijo mussarela ralado
- 5 pães sírios cortados no meio (pequenos)

Modo de preparo

Em um recipiente refratário, misture bem a carne moída com o azeite, a cebola e tempero pronto (sabor carne). Leve ao micro-ondas por cerca de 5 minutos, em potência alta, mexendo na metade do tempo. Acrescente o tomate e o queijo e misture bem. Sirva dentro do pão sírio.

Ingredientes

- 250 g de carne molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña y picada
- 1/2 cucharada de condimento de carne.
- 1 tomate picado
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- 5 panes sirios cortados en el medio (pequeños)

Modo de preparación

En un recipiente refractario, mezcle bien la carne molida con el aceite, la cebolla y el condimento listo (sabor carne). Llevar al microondas durante unos 5 minutos, en potencia alta, revolviendo a la mitad del tiempo. Añadir el tomate y el queso y mezclar bien. Sirva dentro del pan sírio.

Caramiñolas

Panamá

Ingredientes

- 750 g de mandioca
- 500 g de porco
- Azeite vegetal
- Sal

Modo de preparo

Descasque a mandioca ou mandioca e cozinhe em água até que amoleça. Corte a carne de porco em quadrados muito pequenos e refogue em uma panela. Depois de cozinhar a mandioca, faça uma massa com ela, adicionando sal a gosto. Pegue pedaços de massa um pouco maiores que o tamanho e a forma de um ovo, pressione com o dedo no centro da massa, encha com a carne e feche-a (você pode enchê-la com queijo ralado ou qualquer outro tipo de carne). Coloque o óleo vegetal em uma panela e uma vez é muito quente os carimañolas até dourarem. Um pouco de massa de milho pode ser adicionado à massa de mandioca para evitar que fique muito gordurosa.

Ingredientes

- 750 g de yuca
- 500 g de carne de cerdo
- Aceite vegetal
- Sal

Modo de preparación

Pele la yuca o mandioca y cocínela en agua hasta que ablande. Corte la carne de cerdo en cuadros muy pequeños y sofríala en un(a) sartén. Una vez cocine la yuca, haga una masa con ella agregándole sal al gusto. Tome porciones de masa un poco más grandes del tamaño y de la forma de un huevo, presione con el dedo en el centro de la masa, rellene con la carne y ciérrela (puede rellenarlas de queso rallado o cualquier otro tipo de carne). Ponga el aceite vegetal en un(a) sartén y una vez esté muy caliente fría las carimañolas hasta que doren. A la masa de yuca le puede agregar un poco de masa de maíz para evitar que quede demasiado grasosa.

Empanada

Argentina

Ingredientes

Massa

- 1/2 kg de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água
- 100g de margarina

Recheio

- 100g de manteiga
- 2 cebolas grandes picadinas ou raladas
- 1 pimentão verde pequeno em cubinhos
- 1 pimentão vermelho pequeno em cubinhos
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha verde picadinha
- 1/2 kg de carne moída (patinho)
- 3 ovos cozidos picados
- 1 xícara (chá) de azeitonas picadas
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (café) de cominho
- Sal a gosto
- Ovo

Modo de preparo

Para a massa coloque a farinha, o sal, a água, a margarina e misture muito bem até que a massa fique homogênea. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 2 horas. Para o recheio derreta a manteiga e refogue a cebola, os pimentões e a cebolinha. Coloque a carne moída e refogue. Tire a panela do fogo, acrescente o restante dos ingredientes, misture e reserve. Divida a massa em pequenos pedaços, abra com um rolo bem fininho em formato de círculos. Recheie, dobre a massa ao meio e torça as bordas. Pincele a gema de ovo e leve ao forno (180°) por aproximadamente 30 minutos ou até que fique bem dourada. Sirva ainda quente.

Ingredientes

Masa

- 1/2 kg de harina de trigo
- 1 cucharada de sal
- 1 y 1/2 taza de agua
- 100g de margarina

Relleno

- 100g de mantequilla
- 2 cebollas grandes picaditas o ralladas
- 1 pimiento verde pequeño en cubitos
- 1 pimiento rojo pequeño en cubitos
- 1/2 taza de té de cebolla verde picadita
- 1/2 kg de carne molida (patata)
- 3 huevos cocidos picados
- 1 taza de aceitunas picadas
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada (café) de comino
- Sal a gusto
- Huevo

Modo de preparación

Para la masa coloque la harina, la sal, el agua, la margarina y mezcle muy bien hasta que la masa quede homogénea. Cubra con película de plástico y deje descansar por 2 horas. Para el relleno derrite la mantequilla y rehogue la cebolla, los pimientos y la cebolleta. Colocar la carne molida y rehogar. Tira la olla del fuego, añade el resto de los ingredientes, mezcle y reserve. Divida la masa en pequeños pedazos, abra con un rodillo bien finito en forma de círculos. Rechaza, dobla la masa al medio y tuerza los bordes. Pincele la yema de huevo y lleve al horno (180°) durante aproximadamente 30 minutos o hasta que quede bien dorada. Sirva aún caliente.

Mangú

República Dominicana

Ingredientes

- 4 bananas da terra verdes
- 4 colheres de sopa de manteiga ou azeite extravirgem
- 1/2 xícara de água fria (ela ajuda a manter o mangú macio por mais tempo)
- 2 colheres de chá de sal marinho

Modo de preparo

Descascar, cortar e cozinhar as bananas com água e sal por 15 a 20 minutos. Quando estiverem macias, escoar e amassar com um garfo ou amassador de batatas. Adicione a manteiga ou azeite e por último a água fria, misture até obter um purê homogêneo. Para servir, você pode fazer um refogado de cebolas em tiras como se faz na República Dominicana ou como eu fiz nesse prato simplesmente enfeitar com algumas tiras finas de cebola roxa para dar um contraste bacana

Ingredientes

- 4 plátanos de la tierra verdes
- 4 cucharadas de mantequilla o aceite extravirgen
- 1/2 taza de agua fría (ayuda a mantener el mango suave durante más tiempo)
- 2 cucharaditas de sal marina

Modo de preparación

Pelar, cortar y cocinar los plátanos con agua y sal por 15 a 20 minutos. Cuando estén blandos, vaciar y amasar con un tenedor o un amador de patatas. Agregue la mantequilla o el aceite y por último el agua fría, mezcle hasta obtener un puré homogéneo. Para servir, usted puede hacer un rehogado de cebollas en tiras como se hace en la República Dominicana o como lo hice en ese plato simplemente adornar con algunas tiras finas de cebolla morada para dar un contraste bacano.

Bolinhos de banana

Guinea Ecuatorial

Ingredientes

-3 bananas maduras de tamanho médio;
-1/3 xícara de rum;
-1/4 xícara de açúcar;
-1/3 xícara de farinha de trigo;
-1 ovo;
-1 colher de chá de fermento em pó;
-Óleo para fritar;
Opcional: 1/2 xícara de queijo branco em cubos

Modo de preparo

Comece descascando e cortando bananas. Coloque-as em uma tigela e despeje o rum. Deixe-os por alguns minutos para fixar o sabor. Em seguida, misture a farinha, o açúcar e o fermento. Bata o ovo e incorpore com um garfo. Em seguida, escorra as bananas e amasse as mesmas. Adicione-as à massa base e misture até que tudo adquira uma consistência homogênea. Para fazer os bolinhos de banana, basta calcular algumas colheres de sopa e amassar até formar bolinhas. Em seguida, aqueça o óleo e frite até dourar. Você pode primeiro passá-las através da farinha para que não grudem.

Ingredientes

-3 plátanos medianos que estén maduros;
-1/3 taza de ron;
-1/4 taza de azúcar;
-1/3 taza de harina todo uso;
-1 huevo;
-1 cucharadita de polvo para hornear;
-Aceite para freír;
Opcional: 1/2 taza de queso blanco en cubos

Modo de preparación

Empieza por pelar y cortar los plátanos. Colócalos en un bol y echa el ron. Déjalos por unos minutos para que se impregnen del sabor. Después, mezcla la harina, azúcar y polvo para hornear. Bate el huevo e incorpora con un tenedor. A continuación, escurre los plátanos y hazlos puré. Súmalos a la masa base y mezcla hasta que todo adquiera una consistencia homogénea. Para formar los buñuelos de plátano, solo calcula un par de cucharadas y amasa hasta que se hagan bolitas. Seguidamente, calienta el aceite y fríelos hasta que estén doraditos. Puedes pasarlos primero por harina para que no se peguen

Bolo tres leches

Costa Rica

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 3/4 de xícara de óleo
- 3/4 de xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Pitada de sal
- 1 lata (395g) de leite condensado
- 1 xícara de leite evaporado ou integral
- 200g de creme de leite (de caixinha, lata ou fresco)
- 2 xícaras de creme de leite fresco (gelado)
- 1/2 xícara de açúcar
- 100g de morangos

Modo de preparo

Em uma batedeira, misture os ovos e o açúcar por 3 minutos em velocidade máxima até que triplique de volume. Adicione a baunilha, óleo, farinha e leite, misturando só até que a farinha esteja dissolvida na massa. Acrescente o fermento, misture e transfira a massa para uma assadeira redonda de 21 cm untada com papel manteiga. Leve para assar em forno preaquecido à 180 C (350 F) por aproximadamente 50 minutos ou até que fazendo o teste do palito, ele saia limpo. Assim que o bolo sair do forno desenforme. Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Com o bolo desenformado, faça pequenos furos com a ajuda de um espeto de churrasco ou hashi por todo o bolo. Regue com a calda, esperando o líquido ser absorvido para aos poucos acrescentar todo o líquido. Quando a calda estiver completamente absorvida no bolo, leve para a geladeira e cubra com creme.

Ingredientes

- 3 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3/4 de taza de aceite
- 3/4 de taza de leche
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de levadura en polvo
- Pida de sal
- 1 lata (395g) de leche condensada
- 1 taza de leche evaporada o integral
- 200g de crema de leche (de cajita, lata o fresco)
- 2 tazas de crema de leche fresca (helado)
- 1/2 taza de azúcar
- 100g de fresas

Modo de preparación

En una batidora, mezcle los huevos y el azúcar por 3 minutos a velocidad máxima hasta que triplique de volumen. Agregar la vainilla, el aceite, la harina y la leche, mezclando sólo hasta que la harina esté disuelta en la masa. Añada la levadura, mezcle y transfiera la masa a una bandeja redonda de 21 cm untada con papel mantequilla. Llevar a hornear en horno precalentado a 180 C (350 F) durante aproximadamente 50 minutos o hasta que hacer la prueba del palillo, que salga limpio. Una vez que la torta salga del horno deforme. En un tazón, mezcle todos los ingredientes. Con el pastel desenrollado, haga pequeños agujeros con la ayuda de un asador de barbacoa o hashi por todo el pastel. Regar con la caldera, esperando que el líquido sea absorbido para que a poco añadir todo el líquido. Cuando la caldera esté completamente absorbida en la torta, lleve a la heladera y cubra con crema.

Batatas bravas

España

Ingredientes

- 800g batatas
- 2 dentes de alho laminados
- 1 colher de chá de alecrim
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá sementes de erva-doce
- 2 colheres de sopa azeite
- Sal a gosto

Molho vermelho:

- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho laminados
- 3 pimentas

Molho de alho:

- 1 ovo
- 2 gemas
- 2 dentes de alho
- 200 ml de azeite
- 2 colheres chá de sal

Modo de preparo:

Batata: Cozinhe as batatas, já cortadas no formato desejado, em água com sal. O ponto é al dente. Após cozidas, coloque em uma assadeira, regue com azeite e polvilhe a páprica, a erva-doce, o sal e o alecrim. Leve ao forno na temperatura de 200 °C, até dourar. Poderá também fritar as batatas caso não queira assadas. Molho vermelho: Coloque o azeite em uma panela e deixe aquecer. Refogue a cebola e o alho. Adicione a cenoura, as folhas de tomilho e a pimenta. Mexa bem e refogue por 5 minutos pingando água para não secar. Adicione os tomates picados e o vinagre. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais uns 10 minutos para obter um molho encorpado. Molho de alho: Bata o ovo inteiro, as gemas, os dentes de alho e o azeite, formando o molho.

Ingredientes

- 800g patatas
- 2 dentes de ajo laminados
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de semillas de hierbas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal a gusto

Salsa roja:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 4 dientes de ajo laminados
- 3 pimientos

Salsa de ajo:

- 1 huevo
- 2 gemas
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de aceite de oliva
- 2 cucharas de sal de sal

Modo de preparación

Patata: Cocine las patatas, ya cortadas en el formato deseado, en agua salada. El punto es al dente. Después de cocer, colocar en una bandeja, regar con aceite y espolvorear la pimentón, la hierba, la sal y el romero. Llevar al horno a la temperatura de 200 °C, hasta que se doren. También puede fritar las patatas si no desea asadas. Salsa roja: Coloque el aceite en una olla y deje que se caliente. Rehogar la cebolla y el ajo. Agregar la zanahoria, las hojas de tomillo y la pimienta. Mezclar bien y rehogar por 5 minutos goteando agua para no secar. Agregar los tomates picados y el vinagre. Cuando hervir, baje el fuego y deje cocinar por unos 10 minutos para obtener una salsa encorpada. Salsa de ajo: Bata el huevo entero, las yemas, los dientes de ajo y el aceite, formando la salsa.

Arepa

Colombia

Ingredientes

- Farinha de milho especial para polenta pré cozida
- 1 xícara de chá de leite ou água
- 1 colher de café de sal
- 2 colheres de sopa de manteiga derretida
- 1 xícara de queijo mussarela ralado (opcional)
- Queijo para rechear

Modo de preparo

Em uma tigela, coloque uma xícara de chá de farinha de milho, a manteiga e o leite. Misture bem com uma colher e deixe descansando por 2 minutos. Quem quiser, pode colocar queijo mussarela na massa neste momento. Com as mãos, comece a misturar bem a massa até que o leite e a manteiga esteja totalmente dissolvido na farinha, tornando-se compacta, semelhante a massa de pão. Caso seja necessário, adicione aos poucos mais farinha de milho na mistura até a massa ficar firme. Modele as arepas em formatos de discos, mais ou menos do tamanho da palma da sua mão. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio, adicione uma colher de sopa de manteiga e aguarde derreter. Coloque as arepas para dourar por cerca de 4 a 5 minutos de cada lado. Quando estiverem douradas, retire da frigideira e espere esfriar um pouco. Com uma faca, faça um corte horizontal e recheie com o queijo da sua preferência. Leve novamente para frigideira por alguns instantes até o queijo derreter e sirva imediatamente.

Ingredientes

- Farinha de maiz especial para polenta precocida
- 1 taza de té de leche o agua
- 1 cuchara de café de sal
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 taza de queso mozzarella rallado (opcional)
- Queso para rellenar

Modo de preparación

En un tazón, coloque una taza de té de harina de maíz, la mantequilla y la leche. Mezclar bien con una cuchara y dejar descansar durante 2 minutos. Quien quiera, puede colocar queso mozzarella en la masa en este momento. Con las manos, comience a mezclar bien la masa hasta que la leche y la mantequilla estén totalmente disueltos en la harina, volviéndose compacta, similar a la masa de pan. Si es necesario, añada poco a poco la harina de maíz en la mezcla hasta que la masa se firme. Modele las arepas en formatos de disco, más o menos del tamaño de la palma de su mano. Lleve una sartén antiadherente al fuego medio, añada una cucharada de mantequilla y espere a derretir. Coloque las arepas para dourar por cerca de 4 a 5 minutos a cada lado. Cuando estén doradas, retire de la sartén y espere enfriar un poco. Con un cuchillo, haga un corte horizontal y rellene con el queso de su preferencia. Lleve de nuevo a la sartén por unos instantes hasta que el queso se derrite y sirva inmediatamente.

Buñuelos

Guatemala

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de gordura de porco
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó para polvilhar
- ½ quilo de farinha de trigo
- ½ quilo de açúcar
- 1 litro de óleo
- 8 ovos

Modo de preparo

Colocar a farinha sobre uma superfície de trabalho, fazer um cova no centro, colocar nela as 8 gemas de ovos, a gordura de porco e o fermento em pó. Trabalhe a massa, colocando um pouco de água para umedecer se necessário, até que ela fique macia e se desprenda das mãos. Deixar descansar por meia hora. Estenda a massa com um rolo. Cortar com um cortador redondo com mais ou menos 5 cm de diâmetro. Pincele os discos com as claras. Fritar em óleo bem quente. Escorrer em papel absorvente e polvilhar com uma mistura de açúcar e canela em pó.

Ingredientes

- 1 cucharada de grasa de cerdo
- 1 cucharada de levadura en polvo
- Canela en polvo para espolvorear
- 1/2 kilo de harina de trigo
- 1/2 kilo de azúcar
- 1 litros de aceite
- 8 huevos

Modo de preparación

Colocar la harina sobre una superficie de trabajo, hacer un hoyo en el centro, colocar en ella las 8 yemas de huevo, la grasa de cerdo y la levadura en polvo. Trabaja la masa, colocando un poco de agua para humedecer si es necesario, hasta que se quede suave y se desprenda de las manos. Dejar descansar por media hora. Extender la masa con un rodillo. Cortar con un cortador redondo con más o menos 5 cm de diámetro. Pince los discos con las claras. Fritar en aceite bien caliente. Escurrir en papel absorbente y espolvorear con una mezcla de azúcar y canela en polvo.

Bolo cubano

Cuba

Ingredientes

Massa:

- 150 g de manteiga
- 2 ovos
- 400 g de açúcar
- 200 g de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento
- 145 g de coco
- 1 xícara (chá) de leite

Creme:

- 2 colheres (sopa) de cacau
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 colheres (chá) de baunilha

Modo de preparo

Massa: Leve a metade do açúcar ao fogo até formar um caramelo. Adicione o leite, fora do fogo. Depois retorne ao fogo até dissolver o restante do açúcar e junte os ovos inteiros. Em seguida, junte a farinha, o coco e o leite (com o açúcar caramelizado). Coloque a massa em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido, até assar. Creme: numa panela, coloque todos os ingredientes do creme e misture bem. Leve ao fogo, mexendo até formar um creme. Junte um pouco de leite. Deve rechear o bolo ainda quente, com creme ainda também quente.

Ingredientes

Massa:

- 150 g de mantequilla
- 2 huevos
- 400 g de azúcar
- 200 g de harina de trigo
- 1 cucharadita de levadura
- 145 g de coco
- 1 taza de leche

Crema:

- 2 cucharadas de cacao
- 2 cucharas de mantequilla (mantequilla)
- 1 taza de azúcar
- 1/2 cucharas de vainilla

Modo de preparación

Masa: Lleve la mitad del azúcar al fuego hasta formar un caramelo. Agregar la leche, fuera del fuego. Después vuelva al fuego hasta disolver el resto del azúcar y junte los huevos enteros. A continuación, añadir la harina, el coco y la leche (con el azúcar caramelizado). Coloque la masa en una asadera untada y enharinada. Llevar al horno medio (180 ° C), precalentado, hasta asar. Crema: en una cacerola, coloque todos los ingredientes de la crema y mezcle bien. Llevar al fuego, revolviendo hasta formar una crema. Añada un poco de leche. Debe rellenar el pastel aún caliente, con crema aún caliente.

Baleada

Honduras

Ingredientes

Massa:

- 1/2 kg de farinha de trigo
- 100ml de óleo
- 1 colher de chá de fermento
- 1 colher de chá de sal
- água (o quanto bastar)

Ingredientes para o recheio:

- 500g queijo prato ralado
- 100g feijão cru para 1L de água
- uma pitada de sal
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado

Modo de Preparo

Misture tudo e deixe descansar por meia hora. Abra em discos de 1 a 2 milímetros de espessura. Cozinhe o feijão normalmente e bata no liquidificador. É recomendável coar antes e acrescentar o caldo, aos poucos, pra não fica mole demais. Asse as tortilha na chapa ou em uma frigideira bem quente, sem óleo, de um lado depois do outro. Numa metade da tortilha, espalhe o feijão e queijo prato ralado, feche a outra metade por cima, aperte bem na chapa e sirva.

Ingredientes

Massa:

- 1/2 kg de harina de trigo
- 100ml de aceite
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de sal
- (cuanto bastar)

Ingredientes para el relleno:

- 500g queso plato rallado
- 100g frijoles crudos para 1L de agua
- una pizca de sal
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado

Modo de preparación

Mezclar todo y dejar reposar por media hora. Abra en discos de 1 a 2 milímetros de grosor. Cocine el frijol normalmente y bata en la licuadora. Es recomendable coar antes y añadir el caldo, poco a poco, para no quedar demasiado blando. Asa las tortillas en la placa o en una sartén bien caliente, sin aceite, de un lado tras otro. En una mitad de la tortilla, esparcir el frijol y queso plato rallado, cerrar la otra mitad por encima, apriete bien en la placa y sirva.

Alfajor

Uruguay

Ingredientes

-3 xícaras de farinha de trigo;
-3/4 de xícara de maisena;
-2 colheres (sopa) de chocolate em pó;
-1 colher (sopa) de fermento em pó;
-20ml de água;
-1 gema;
-1 colher (chá) de amoníaco;
-1 colher (chá) de mel;
-1 xícara de açúcar;
-160g de margarina;
-500g de chocolate cobertura;
-500g de doce de leite.

Modo de preparo

Coloque na batedeira a margarina, o açúcar, o mel e o amoníaco e bata até ficar uma massa clara e macia. Acrescente a gema e a água e bata mais um pouco. Acrescente a farinha, o chocolate em pó, a maisena e o fermento, misturando até que a massa fique homogênea. Embale a massa em um saco plástico e deixe na geladeira por 2 h. Abra a massa sobre uma superfície enfarinhada, na espessura de 5 milímetros. Corte 40 círculos de massa. Unte a assadeira com manteiga e coloque os círculos. Leve ao forno pré-aquecido, a 180 graus. Retire do forno e deixe esfriar. Recheie com doce de leite, unindo 2 círculos. Derreta o chocolate em banho-maria e cubra os alfajores. Deixe secar.

Ingredientes

-3 tazas de harina de trigo;
-3/4 de taza de másena;
2 cucharadas de chocolate en polvo;
-1 cucharada de levadura en polvo;
-20ml de agua;
-1 gema;
-1 cucharadita de amoniaco;
-1 cucharadita de miel;
-1 taza de azúcar;
-160 g de margarina;
-500g de chocolate cubierta;
-500g de dulce de leche.

Modo de preparación

Coloque en la batidora la margarina, el azúcar, la miel y el amoníaco y bata hasta que quede una masa clara y suave. Añada la yema y el agua y bata un poco más. Añadir la harina, el chocolate en polvo, la mása y la levadura, mezclando hasta que la masa quede homogénea. Embale la masa en una bolsa de plástico y deje en la nevera por 2 h. Abra la masa sobre una superficie enharinada, en el espesor de 5 milímetros. Corte 40 círculos de masa. Unte la bandeja con mantequilla y coloque los círculos. Lleve al horno precalentado, a 180 grados. Retire del horno y deje enfriar. Rellena con dulce de leche, uniendo 2 círculos. Derretir el chocolate en baño de agua y cubrir los alfajores. Dejar secar.

Ceviche

Ecuador

Ingredientes

- 500 gr de pescada branca
- 40 ml de suco de limão
- 1/2 unidade de abacate
- 20 gr de pimentão amarelo
- 20 gr de pimentão vermelho
- 20 gr de ciboullete
- 3 gr de gengibre
- 1/2 unidade de cebola roxa
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- Óleo de gergelim torrado a gosto

Modo de preparo

Corte o peixe em pequenos cubos, tempere com limão e sal e adicione os outros ingredientes. Deixe descansar na geladeira por duas horas e sirva.

Ingredientes

- 500 gr de merluza blanca
- 40 ml de jugo de limón
- 1/2 unidad de aguacate
- 20 gr de pimiento amarillo
- 20 gr de pimiento rojo
- 20 gr de ciboullete
- 3 gr de jengibre
- 1/2 unidad de cebolla morada
- 2 cucharadas de shoyu
- Aceite de sésamo tostado al gusto

Modo de preparación

Corta el pescado en pequeños cubos, condimenta con limón y sal y añade los otros ingredientes. Dejar reposar en la nevera durante dos horas y servir.

Cajeta de coco

Nicarágua

Ingredientes

- 1 coco ralado (ou 1 saco de coco ralado)
- 250 g de leite
- 1 doce de leite
- 3 cravos

Modo de preparo

Cozinhe a tampa doce, leite e cravo em fogo médio. Quando o doce começar a se um caramelo, adicione o coco. Deixe cozinhar no fogo até que uma colher de pau possa ver o fundo da panela. Retire do fogo e coloque a mistura em uma bandeja coberta com papel alumínio e untada com manteiga. Alise a mistura com a colher formando um retângulo e deixe esfriar à temperatura ambiente. Uma vez fria, corte em quadrados e sirva.

Ingredientes

- 1 coco rallado (o 1 bolsa de coco rallado)
- 250 g de leche
- 1 dulce de leche
- 3 clavos

Modo de preparación

Cocine la tapa dulce, la leche y el clavo a fuego medio. Cuando el dulce comienza a un caramelo, agregue el coco. Dejar cocinar en el fuego hasta que una cuchara de madera pueda ver el fondo de la olla. Retirar del fuego y colocar la mezcla en una bandeja cubierta con papel aluminio y untada con mantequilla. Alise la mezcla con la cuchara formando un rectángulo y deje enfriar a la temperatura ambiente. Una vez fría, corte en cuadrados y sirva.

¡Buen provecho!