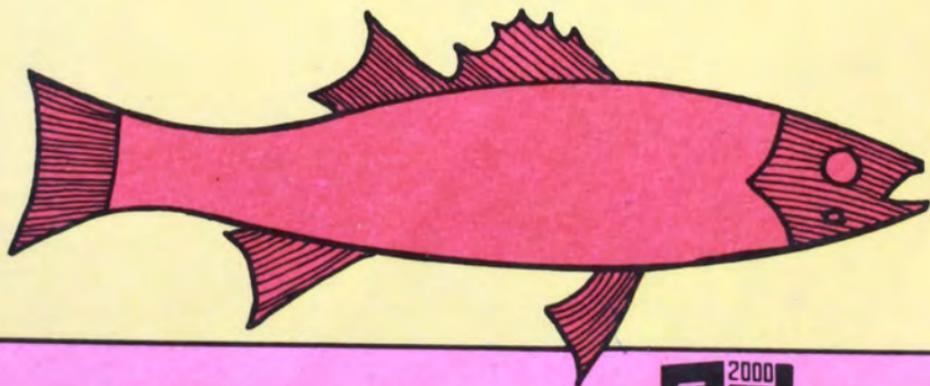
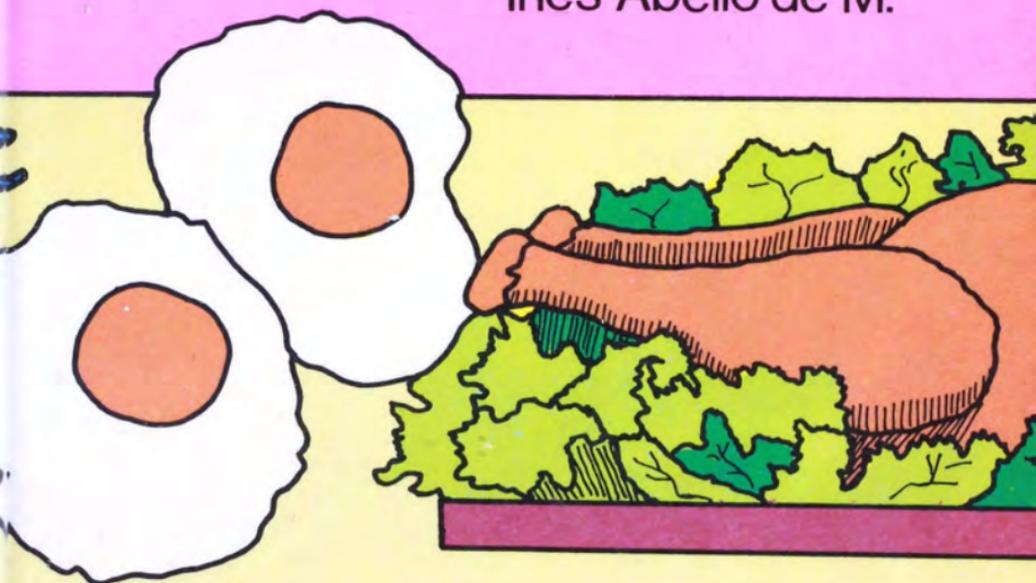


# La buena cocina

## (carnes y huevos)

Inés Abello de M.



2000  
**ed**  
editora  
dosmil



# NUEVA BIBLIOTECA POPULAR DE EDITORA DOSMIL

## TITULOS EN CIRCULACION

1. No nos volvamos locos (Higiene mental)
2. Juguemos ajedrez
3. Nosotros somos así (Biología humana)
4. Relaciones humanas
5. Comamos y bebamos bien
6. Orientación familiar
7. Aprendamos ortografía
8. Nuestros equinos (caballos, asnos y mulas)
9. Me llamo Simón Bolívar
10. Artesanías
11. Somos comunidad organizada
12. Mujeres ilustres
13. Decoración de la casa
14. Contabilidad agropecuaria
15. Aprendamos mecánica
16. Instalaciones agropecuarias
17. Aprendamos construcción
18. Presentación personal
19. La política
20. El cacao
21. Aprendamos matemáticas
22. Las comunicaciones
23. Primeros auxilios
24. Aritmética comercial
25. Librémonos del cáncer
26. Propagación de plantas
27. Defendamos nuestro suelo
28. Industrias caseras
29. Arboles y bosques
30. Dichos y refranes
31. Apliquemos bien el alfabeto
32. Enfermedades de los animales
33. Los inventos
34. Administración agropecuaria
35. La moral hoy
36. Las leguminosas
37. Cuidemos al enfermo
38. Orientación cooperativa
39. Las abejas
40. La huerta familiar
41. Hogar seguro, hogar feliz
42. La madre y el niño
43. Aprendamos modistería
44. Explotación de la vaca lechera
45. Cantemos con la guitarra

# **La buena cocina**

**(Carnes y huevos)**

302

303

6415

A1361

13/12/2012

zav

Blaa

131  
B

# **La buena cocina**

## **(Carne y huevos)**

**Inés Abello de Moncada**

**ACCION CULTURAL POPULAR**

**No. 46**

Carátula: Jaime Ramírez Palmar  
Ilustraciones: Bernardo Caicedo Sáenz

A-1378436

© INES ABELLO DE MONCADA, 1979

---

SE HIZO EL DEPOSITO LEGAL - DERECHOS RESERVADOS

---

IMPRESO EN COLOMBIA PRINTED IN COLOMBIA

---

Se terminó de imprimir este libro en los talleres de Editorial Andes  
en el mes de agosto de 1979.

---

ISBN: 84-8275-018-6



**editora  
dosmil**

Telex: 45623 ACCPO-CO

Cra. 39 A No. 15-81. Tel. 2684800. Bogotá, Colombia.

## Presentación

*Pensando en la mujer colombiana, en el arte culinario y conscientes de la labor encomendada por ACPO, presentamos a ustedes esta nueva edición del libro de cocina titulado "LA BUENA COCINA, CARNES Y HUEVOS".*

*Este libro tiene por objeto lograr una variación en las comidas que se consumen a diario. Sus recetas, económicas y bien presentadas, ayudarán a nuestros lectores a aprovechar las mayores fuentes de proteínas: la carne y los huevos, para conseguir una alimentación balanceada.*

*Su autora, Inés Abello de Moncada, conocedora de la auténtica comida colombiana, reunió 132 recetas cuyos ingredientes se adquieren con facilidad y su preparación es rápida y sencilla.*

*En "LA BUENA COCINA, CARNES Y HUEVOS" ustedes encontrarán cómo preparar en forma sencilla el conejo, las codornices y el pato, lo mismo que las salsas, los embutidos y las tortas.*

*Es nuestro deseo que con este libro la alimentación de ustedes sea más variada, agradable y nutritiva.*

*Atentamente,*

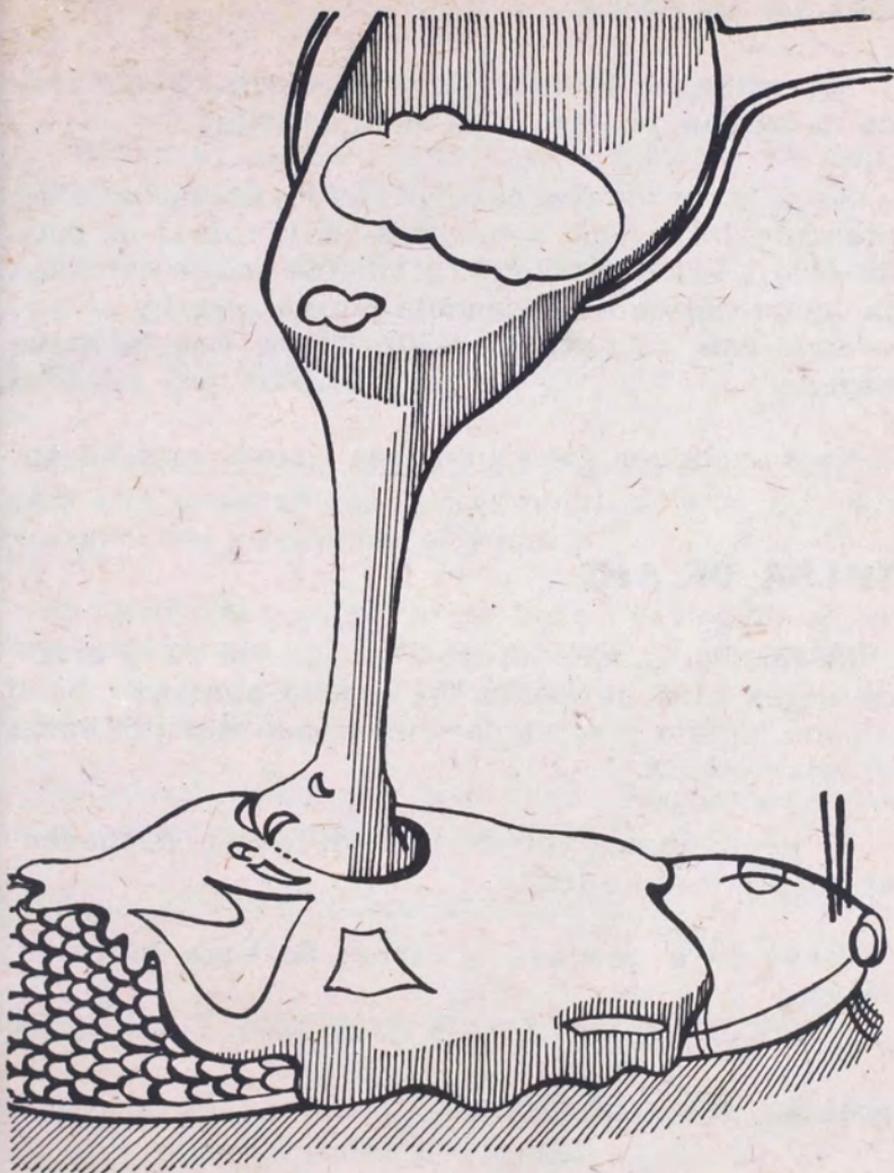
Editora Dosmil

## TERMINOS CULINARIOS

- DESMENUZAR:** Partir en pedacitos pequeños.
- ADOBAR, ALIÑAR, SAZONAR, CONDIMENTAR:** Poner condimentos.
- CONDIMENTOS:** Especies que se usan para darle sabor a los alimentos.  
Ejemplo: sal, pimienta, ají, laurel, etc.
- SOFREIR, REHOGAR:** Pasar los alimentos por grasa caliente, dándoles vueltas y dejándolos pocos minutos.
- SALTEAR:** Dejar dorar en grasa a fuego suave.
- SANCOCHAR:** Cocinar en agua, sal, cebolla y otros condimentos.
- CONSERVAR:** Cocinar en una vasija tapada para que los alimentos tomen sabor.
- REBOZAR:** Pasar los alimentos por huevo batido, luego por harina o miga de pan y freir en grasa caliente.
- SALPRESAR:** Dorar a fuego lento de manera que la carne quede uniformemente cocida.
- ACARAMELAR:** Bañar o "napar" con caramelo.
- ADEREZAR:** Dar los últimos toques a un plato antes de servirlo; también es sinónimo de (garnitura) o guarnecer.
- AGUJAS:** Parte muscular de la res que se halla entre el cuello y brazuelo.
- AJADA:** Mezcla de ajo y aceite o mayonesa.
- ALBONDIGA:** Bolita de carne picada que se come guisada o frita.
- AMASAR:** Trabajar una masa con las manos.

- BAÑO DE MARIA:** En un recipiente con agua hirviendo en el cual se introduce un segundo recipiente que contiene la materia que se quiere cocer.
- BATIR A PUNTO DE NIEVE:** Trabajar enérgicamente con el batidor claras de huevo hasta que alcancen una gran densidad.
- BLANQUEAR:** Hablando de ciertas piezas o legumbres, tales como espinacas, guisantes, acelgas, coliflores, etc., significa cocerlas totalmente en agua. Significa también hablando de otros alimentos, tales como mollejas, cabezas de ternera, col verde, apio, etc., darles un hervor de unos 6 a 7 minutos.
- BRASEAR:** En una brasera cocer a fuego lento una carne o legumbre en su propio jugo.
- BRASERA:** Utensilio para brasear, de forma redonda y ovalada y que se cierra herméticamente.
- COCCION:** Operación por la cual se determinan las diferentes fases por las que pasa un alimento, desde el estado crudo hasta que está listo para ser ingerido. Asimismo se suele dar el nombre de cocción a un líquido en el cual se ha cocido una carne u otro elemento.
- DESANGRAR:** Sumergir en agua fría durante cierto tiempo, carnes o pescados, para evacuar la sangre que contienen y que los vuelve negros.
- ENHARINAR:** Espolvorear con harina.
- ENTRADAS:** Platos que se sirven a continuación de las sopas o potajes.
- FREIR:** Cocer una pieza con abundancia de grasa (aceite); la materia debe nadar en el interior de la sartén o fritador.
- PILAR:** Acción de triturar una sustancia, en un mortero.





Salsas

## **SALSA BLANCA**

**Ingredientes:** 2 onzas de mantequilla, 1 cucharada de harina de trigo y un vaso de leche.

Se derrite en una cacerola la mantequilla, añadiéndole la harina, a la que se deja tomar un poco de color, removiendo sin parar. Se añade entonces la leche caliente (echándola poco a poco) y se revuelve con cuchara de palo hasta que la salsa espese.

Se sazona con sal y pimienta cuando esté hecha.

## **SALSA DE AJO**

Se machacan unos dientes de ajo con sal y cuando estén bien desleídos se les va poniendo, poco a poco, aceite y se sigue removiendo siempre hacia el mismo lado.

Se le añade una yema de huevo cocida, deshecha, en media taza de leche.

Sirve para pescado o carne. Se hace fuera del fuego.

## **SALSA DE CREMA**

**Ingredientes:** 1/4 de mantequilla, 1 cebolla cabezona, 1 cucharada de harina de trigo, perejil, pimienta, sal y un vaso de leche o de nata.

Se fríe la harina de trigo en la mantequilla, junto con la cebolla cortada finita, el perejil picado, la sal, la pimienta molida y la nata de leche.

Todo muy unido se rebulle seguido y se deja hervir unos 10 minutos a fuego lento.

Esta salsa sirve para pescados, papas y tortas.

## **SALSA DE HIGADILLO**

**Ingredientes:** Un hígado de pollo o de cualquier otra ave casera; una cucharada de aceite, otra de vinagre, sal y pimienta al gusto.

Se desbarata en un plato hondo el hígado de un ave, empleando para ello un tenedor, y se le añade luego una cucharada de aceite, otra de vinagre, sal y pimienta.

Se mezcla todo bien y si queda muy seca puede añadirse un poquito de caldo.

Sirve para acompañar aves asadas.

## **SALSA DE HUEVOS PARA PESCADOS**\_\_\_\_\_

**Ingredientes:** 4 yemas de huevos duros, manteca, sal, zumo de limón o vinagre.

Se fríen en una cacerola con manteca y sal, 4 yemas de huevo duro, y se les desbarata muy

bien con una cuchara. Se añaden unas gotas de zumo de limón o vinagre, se remueve bien todo y se sirve con pescados.

## **SALSA DE NATA**

**Ingredientes:** 1/4 de mantequilla, 1 taza de nata fresca, 1 cucharada de harina de trigo, sal, pimienta y perejil.

Se derrite a fuego moderado la mantequilla, a la que se añade la harina. Cuando estén bien mezcladas, con ayuda de una cuchara de palo se le añade la nata, la sal, la pimienta, el perejil picadito y se revuelve hasta que la salsa tenga el espesor deseado.

## **SALSA DE PAN**

**Ingredientes:** 1 taza de pan rallado, 3 cucharadas de mantequilla, 1 1/2 taza de leche, 1 cebolla cabezona, sal y pimienta al gusto.

Se pela la cebolla y se echa entera en una sartén con la leche. Cuando esté la leche a punto de hervir, se le agrega el pan rallado, se saca la sartén del fuego y se deja hasta que el pan ablande. Se saca la cebolla, se añade la mantequilla, la sal y pimienta, se pone un segundo al fuego, se saca, se cuele y se sirve caliente. Si queda muy espesa se aclara con más leche.

## **COMO PELAR Y DESPEPAR LOS TOMATES**

Se ponen los tomates en agua tibia un ratito para que la cáscara ablande y salga fácilmente.

Luego se parten con un cuchillo y con un palillo se les sacan las pepitas.

## **SALSA DE TOMATE**

**Ingredientes:** 6 tomates, 1 taza de caldo, 1 diente de ajo machacado, 1 cebolla, tomillo, laurel, sal, pimienta, mantequilla, 1 pan y 1 cucharada de azúcar.

Se pone al fuego el caldo con los tomates pelados y partidos, el ajo, el pan, azúcar, las hierbas, sal y pimienta.

Cuando los tomates estén cocidos, se cierne la salsa antes de usarla.

## **SALSA CASERA DE TOMATE**

**Ingredientes:** 6 tomates bien maduros, un diente de ajo, 1 cebolla cabezona mediana, un ramito de tomillo, sal, pimienta y mantequilla.

Lávense los tomates, pélense y cortados a pedazos se echan en una sartén con el tomillo, el ajo y la cebolla cortada en rebanadas, con un poco de mantequilla.

Todo junto debe hervirse a fuego lento, sin añadir agua y cuidando de revolver los tomates seguidamente, con el fin de que no se peguen a la sartén.

Cuando han soltado todo su jugo, se pasa la salsa por un colador fino machacando los tomates con una cuchara de palo para separar las cascaritas que hayan quedado y las semillas.

Vuélvase a poner la salsa a fuego lento y sazónese con sal, pimienta y una cucharada de manteca, y déjese hervir unos 10 minutos.

## **SALSA NEGRA**

**Ingredientes:** 1/4 de manteca, 1 cebolla cabezona, 1 cucharada de harina de trigo, 1 vaso de caldo de carne, 1 zanahoria, 1 clavo de especia, 1 nabo, apio, 1 hoja de laurel, tomillo, sal y pimienta.

Se derrite la manteca en la sartén y se dora en ella la cebolla picada muy fina. Cuando esté morenita, se añade la harina, que se dora también, y apartando la sartén del fuego se va agregando el caldo poco a poco y sin dejar de remover.

Cuando todo esté bien mezclado, se deja que dé un hervor y se retira. Se añade entonces, zanahoria cortada en pedacitos pequeños, los clavillos, tomillo, laurel, 1 pedazo de apio, un nabo, sal y pimienta, y se deja que estas legumbres hiervan con la sal y pimienta por espacio de 1/4 de hora.

Las legumbres se echan en crudo.

Se cuele entonces la salsa y se sirve caliente.

## **TINTURA DE PANELA**

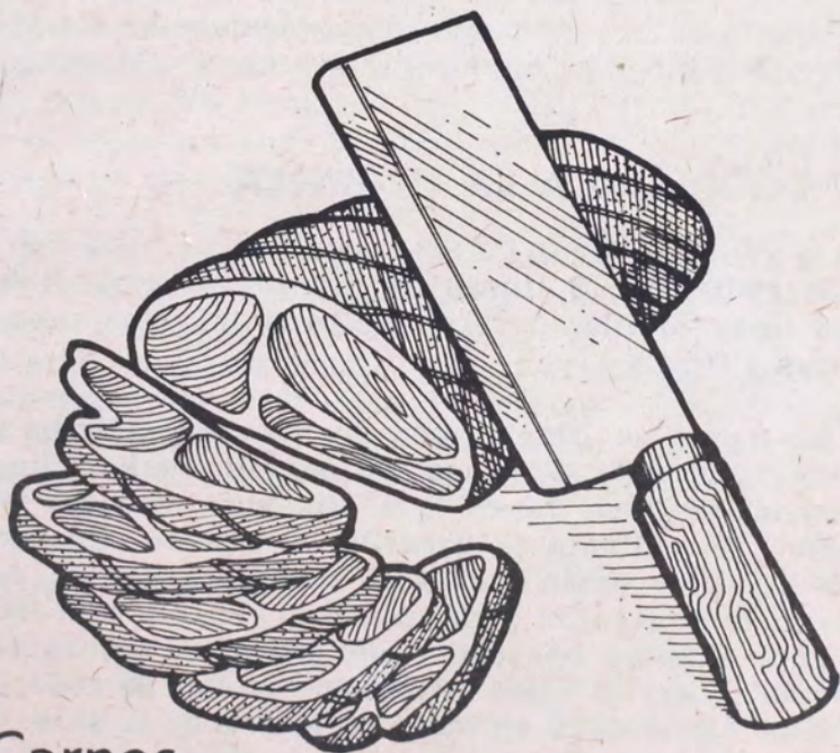
Se pone al fuego 1 panela en una paila, sin agua y partida en trocitos pequeños, hasta que queme; cuando esté negra y botando burbujas de humo, se le añade por cucharadas  $3/4$  de taza de agua fría, se rebulle con una cuchara de palo para que no se azucare y se deja espesar; cuando esté fría se le añaden 1 cucharadita de especias como canela, clavo, nuez moscada y 1 trago de ron. Se envasa en un frasco, se tapa y se conserva por mucho tiempo buena.

## **SALSAS PARA LIEBRES**

**Ingredientes:** Manteca, tocino, 2 dientes de ajo, un trocito de hígado de liebre, pimienta, sal, vinagre, la sangre de la liebre y 1 cucharada de harina de trigo.

En una cacerola se dora una cucharada de harina y una de manteca; se agrega tocino picadito y los ajos espichados se echan cuando empiece a tomar color. Se machaca el hígado de la liebre seco al fuego, se añade a la salsa y pasado un rato se cuele y se sazona con pimienta, sal y bastante vinagre, dejándola cocinar una hora. Entonces se echa en ella la sangre de la liebre y se deja cocinar otro poco.





Carnes

## **COMO HACER CARNES A LA PARRILLA**

La parrilla ha de tener los barrotes gruesos y redondos (nunca planos), las patas altas y la parrilla bien asentada en ellas. El mejor calor para asar las carnes son las brasas de carbón de leña o vegetal.

Bien prendidas las brasas, se reparten en toda la parrilla debajo de los barrotes.

La parrilla debe calentarse hasta el rojo vivo; cuando estén los barrotes calientes se limpian y se coloca la carne; y cuando vaya asándose se disminuye el calor para no quemarla.

## **LOMO ASADO A LA PARRILLA**

**Ingredientes:** 3 libras de lomito de cerdo o de res, mantequilla, perejil, 2 libras de papas sabañeras y limón.

La carne se limpia bien de nervios, pellejos y gordos. Se unta de grasa una parrilla de barrotes anchos, se pone debajo una lata para recoger el jugo y se calienta la parrilla en brasas. Cuando los barrotes estén calientes se coloca encima la carne bien abierta y se asa por espacio de ocho o diez minutos por cada lado (según se quiera de cocida); casi al final se le pone la sal. Se conoce que la carne está en buen punto cuando la sangre brota a la superficie.

Para servirla se le añade mantequilla, perejil picado y unas gotas de limón.

Se acompaña con papitas fritas.

## **BISTEC**

2 libras de solomillo (lomo chiquito), sal, aceite, 2 cebollas cabezonas, 2 tomates y pimienta.

Se toma el trozo de carne de cerdo o de res, se corta en tajadas por la mejor parte gruesa.

Antes deben quitarse todos los nervios, gordos y piltrafas. Cada tajada debe tener dos centímetros de grueso. Se untan los pedazos de carne con aceite y se dejan así por unas dos horas, ya que el aceite los pone más tiernos.

Se asan en parrilla bien caliente o en una sartén, a la que se le pone un poquito de grasa. Cuando estén asados por un lado se voltean y se asan por el otro; luego se condimentan y se les pone cebolla cabezona en rebanadas y tajadas de tomate; se dejan al fuego para que suelten un poco de jugo y se doren las cebollas, se sirven calientes.

## **BUEY ARRIERO**

Ingredientes: 2 libras de carne de res, 1 pata de ternero (o 2 si son pequeñas), 1 libra de arvejas, aceite, 1 copita de vino y otra de aguardiente, 3

dientes de ajo, 1/2 libra de cebollas, 10 zanahorias, orégano, cominos, laurel, tomillo, perejil, sal y pimienta.

Se corta la carne en pedazos regulares y se ponen en una olla de barro, con la cebolla picada, los ajos, el vino, el aguardiente, el aceite y la pata de ternero ya pelada y cortada en trozos. Se sazona con sal y pimienta, se cubre todo con agua fría, se tapa la olla con papel, se pone la tapa encima y se deja cocinar a fuego lento durante unas tres horas.

Cuando esté medio cocido, se le añaden las zanahorias peladas y picadas, las arvejas desgranadas y un ramito con el perejil, laurel, orégano y tomillo, los cominos en polvo, el vino y el aguardiente.

Se vuelve al fuego y cuando ya esté cocinado se saca el ramito de hierbas; se sirve en una bandeja honda.

## **CARNE CON COLIFLOR**

**Ingredientes:** 2 libras de carne de res en un solo pedazo, 2 onzas de manteca, 2 cebollas, 6 tomates, 1 diente de ajo, 2 tacitas de caldo, 1 coliflor mediana, 1 rama de perejil, sal y pimienta.

Se rehoga la carne con manteca; cuando esté dorada se le añaden las cebollas rebanadas, los tomates pelados y sin semillas, el ajo, la sal y la pimienta. Se voltea varias veces todo junto y

luego se le añade el caldo.

Se tapa y se deja cocinar a fuego lento hasta que esté tierno. Se cocina aparte con agua y sal la coliflor, procurando que no se desbarate mucho.

Unos minutos antes de servir se coloca en la salsa con la carne. Se continúa cocinándola lentamente unos minutos más para que coja gusto.

## **CARNE GUISADA**

**Ingredientes:** 2 libras de carne de res o de cerdo, 1 cebolla, 1 cucharada de aceite ó manteca, tomate, 1 ramito de perejil, 3 hojas de laurel y tomillo, 1 cucharada de azúcar, sal y pimienta.

Se pica la cebolla y se fríe en la grasa con el tomate y los otros condimentos; luego se coloca encima la carne, se tapa esto muy bien para que tome buen sabor y se deja que conserve un poco a fuego lento, dándole vueltas; después se le agrega una o dos tazas de agua, según la cantidad de carne, y se deja cocinar por largo rato hasta que quede tierna. Se saca un poquito de caldo donde se cocinó la carne, se le agrega a este caldo media cucharada de harina o maizena, se deja espesar un poquito y se cubre la carne con esta salsa.

## **CARNE SUDADA A LA ESPAÑOLA**

**Ingredientes:** 2 libras de carne de res o de cerdo, aceite o manteca, 2 cebollas cabezonas, ajos,

6 tomates, sal, azúcar, pimienta y harina.

En una vasija se calienta aceite o manteca; se espolvorea el trozo de carne con sal y azúcar y se rehoga en la manteca hasta dorarlo. Se añaden 2 cebollas picadas y 2 ajos y se dejan freír; y se rocían con una cucharada de harina, luego se agregan los 6 tomates pelados y sin pepas, un poquito de caldo y pimienta.

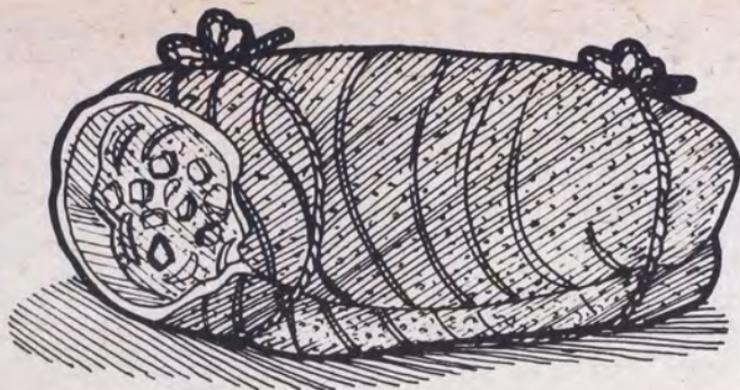
Se deja hervir todo bien tapado y a fuego lento, hasta que esté tierno.

Se saca la salsa; si está clara, se pone otra vez al fuego hasta dejarla en el punto deseado. Si está muy ácida, se le puede añadir un poquito de azúcar.

Se vuelve a poner la carne en la salsa, se calienta y se sirve, adornándola alrededor con pedacitos de pan frito.

## **SOLOMILLO RELLENO**

**Ingredientes:** 3 libras de lomo de cerdo o de res, 1/2 libra de carne de cerdo o de ternera, 3 huevos cocidos duros, sal y unas tiritas de jamón, 2 zanahorias y condimentos. Se abre a todo lo largo la carne y se aplana bien con un mazo, pero con cuidado de no romperla; se rellena con la mezcla de carne de cerdo o de ternera muy picadita, los tres huevos cocidos partidos en rebanadas, sal y un picadillo de jamón. Todo esto se pone en el centro de la carne bien mezclado.



Cuando esté relleno, se dobla enrollándola y se cose con un hilo grueso a todo lo largo y en las puntas, se coloca en una vasija larga al fogón, con las zanahorias, apio, pimienta, cebolla, laurel y agua.

Se tapa, se conserva un poquito, luego se le agrega más agua, se le pone la sal cuando esté cocinando y se sirve cuando se vea que está tierno.

Para que las tajadas no se rompan se debe cortar cuando esté bien reposado.

Se puede servir frío.

## **MUCHACHO CLAVETEADO**

**Ingredientes:** 3 libras de carne de muchacho, 1/4 de tocino, 3 zanahorias, unas 10 habichuelas verdes, sal, pimienta, cebolla, tomates, cominos, tomillo, ajos y si se quiere mostaza y vinagre.

Se toma un trozo de carne de muchacho y se adoba refregándola bien con sal, pimienta, tomillo, cebolla, ajos machacados, cominos, vinagre y mostaza.

Se deja en ese adobo unas 3 horas, luego con un cuchillo delgado o con un chuzo se le hacen 3 huecos a lo largo de la carne por el centro y se les mete en un hueso tocino, en otro zanahoria y en otro las habichuelas. Se ponen en un caldero grande a sofreír, cebolla, tomate, cominos y mantequilla, luego se pone la carne y se le dan varias vueltas en este guiso; en seguida se cubre, entre el guiso totalmente, con agua caliente, se tapa y se deja cocinar por espacio de dos horas o hasta que al tocarlo se sienta bien tierno.

Se sirve frío con ensalada; pero si se prefiere caliente, después de rebanado se puede conservar en un poco de la misma salsa donde se cocinó, a la que se le agrega un poquito de harina disuelta en agua.

## **MOLDE DE CARNE**

**Ingredientes:** 1 libra de carne de res molida cruda, 1/2 libra de carne de cerdo molida cruda, 1/2 taza de miga de pan, 1 taza de leche, 3 cucharadas de cebolla picadita, 2 cucharaditas de sal, pimienta, tomillo, ajo picado, perejil, 2 huevos.

Moje el pan en la leche y revuelva todos los ingredientes hasta que quede la masa fina. Luego échela en un molde o lata engrasada y póngala en el horno caliente hasta que ase bien.

Se sirve con salsa de tomate o con salsa blanca, a la que se puede poner unas arvejas verdes cocidas o zanahoria cocida y picada fina.

## **PASTEL DE CARNE**

**Ingredientes:** 1/2 libra de carne de res, 1/2 libra de carne de cerdo, una cucharada de nitro en polvo, pimienta, ajo, sal, 1 taza de pan rallado, perejil, tomillo, 1 copa de vino, 2 huevos, mantequilla, 2 onzas de tocino flaco.

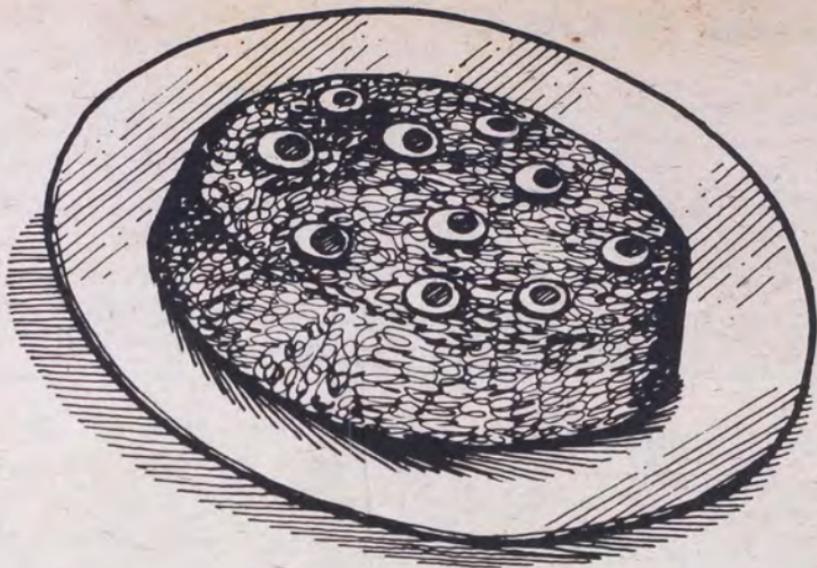
Se muelen en crudo la carne de res y de cerdo, después de quitarles todos los nervios.

Se les mezcla 1 cucharadita de nitro en polvo (se consigue en las droguerías), la taza de pan, pimienta, sal, el perejil y el tomillo, molidos con 3 dientes de ajo y la copita de vino, mezclando todo bien. Se deja ahí aliñada la carne en crudo por unas 2 horas. Pasado este tiempo, se le agregan los dos huevos, se revuelve todo muy bien y se mete al horno caliente en un molde engrasado, por espacio de dos horas.

## **ROSCA DE CARNE**

**Ingredientes:** 1 libra de carne de res tierna, 1/2 libra de carne de cerdo, 2 onzas de tocino, 2 huevos cocidos duros, 1 huevo crudo, una cucharada de perejil picadito, 2 dientes de ajo, 3 cucharadas de manteca o aceite, 3 cucharadas de harina de trigo, sal, pimienta, 3 tomates pequeños, pelados y sin semillas. Si se quiere se le puede añadir jamón.

Con todos los condimentos se hace un picadillo fino (los huevos en lugar de picarlos se pueden cortar en rebanadas); la carne, si se puede, es pre-



ferible molerla en crudo y se revuelve con todo el picadillo bien sazonado con sal y pimienta; se le agrega el huevo crudo y batido y se le da a la mezcla la forma de una torta. Se envuelve en la harina y se fríe en la sartén, con cuidado de no romperla. Se puede también cocinar al horno y no se le pone harina. Luego se prepara con los tomates, un poquito de mantequilla y una cucharada de harina, una salsa espesa (verse salsas); se echa en una cacerola y sobre la salsa se coloca la rosca de carne, dejándola cocinar a fuego lento. Se sirve con ensalada de legumbres.

## **TORTA DE CARNE Y VERDURAS**

**Ingredientes:** 1 libra de carne molida fina, 2 papas pequeñas, habichuelas, zanahoria, coliflor,

arvejas, 2 cucharadas de crema, 2 onzas de mantequilla, 2 onzas de queso común rallado, 1 cucharada de mostaza, pimienta, sal, apio picadito, 1 cucharada de cebolla cabezona picadita, 1/4 de harina de trigo y 4 calados o miga de pan rallados; 4 huevos crudos y 2 cucharadas de alcarras.

Se mezcla la carne con la verdura ya cocinada y bien desleída; la papa molida se bate y soba bastante hasta que quede casi lisa; luego, aparte se revuelve el queso con la mantequilla y se le añaden los huevos batidos y los condimentos.

Se mezcla todo con la carne, a la que se le debe haber añadido la harina, y se revuelve todo hasta que se sienta fina; después se añade la crema y un poco de la miga y se bate otro poco. Si se siente seca puede añadirse un poquito de leche.

Ya lisa, se pone en un molde engrasado y se mete al horno, por media hora más o menos, hasta que, al introducirle un cuchillo, salga limpio.

Si se quiere, se puede cubrir para servirla con salsa de tomate o con salsa blanca, adornándola por encima con pimientos picaditos.

## **VACA A LA MODA**

Ingredientes: 2 libras de carne de pierna, 2 manos de ternera, 1/2 libra de tocino, 1 vaso de vino, 1 trago de ron, 3 tazas de caldo, dos tazas de agua

caliente, 1 libra de zanahorias, 2 cebollas grandes, 10 cebollitas pequeñas, 1 ramillete formado con perejil, laurel y tomillo amarrados, 3 clavos de especia, sal y pimienta.

Se cortan las manos de ternera, en pedazos, se pringan con agua hirviendo y luego se lavan con agua fría, se quita todo el sebo de la carne y se deja la grasa. Se envuelve la carne con tocino espolvoreado con sal y pimienta y se amarra luego con piola o hilo grueso.

En una cacerola no muy grande se ponen la carne, las patas de ternera, el resto del tocino, el vino, el ron, caldo, agua y sal.

La cacerola se coloca al fuego y cuando empiece a hervir se le añaden las zanahorias peladas y lavadas, las dos cebollas grandes, con los clavitos de especia incrustados en las cebollas, el ramito de laurel, sal, pimienta al gusto. Si la carne no queda cubierta con el líquido, rocíese con este de vez en cuando.

Ha de hervir suavemente, pero sin parar, para que la salsa quede oscura. Cuando esté algo cocinada se le añaden las cebollitas enteras; y cuando estén tiernas se sacan, lo mismo que las zanahorias, y se guardan en un plato, pues deben quedar enteras.

Se conoce que la carne está en su punto cuando se puede atravesar con una aguja grande. Se saca entonces y se coloca en la bandeja; las patas se deshuesan y se corta la carne en pedacitos. Se

deja todo al calor hasta el momento de servir. Se cuele la salsa, se le sacan los ojos de grasa con una cuchara, se hace hervir más, hasta dejarla reducir a la mitad. Se quita la cuerda que sujeta la carne y se corta en tajadas, adornándola con los pedazos de mano, las zanahorias partidas y las cebollitas alrededor.

Se vierte la salsa por encima.

## **ALBONDIGAS**

**Ingredientes:** 1 libra de carne de res molida, 1/2 libra de carne de cerdo molida, 1 taza de miga de pan rallado o calaño molido, un poquito de leche, 1 cebolla, 1 tomate, perejil, sal, pimienta, 2 huevos, harina, aceite, laurel y tomillo.

Se muelen juntas las carnes y cuando estén bien finas se les añade la miga, disuelta en leche, la sal y los huevos crudos, batidos como para pericos. Se revuelve todo muy bien. Se forman entonces las albóndigas no muy grandes, se enharinan y se fríen en aceite o manteca caliente; cuando tomen color por todos los lados, se escurren y se pasan a un plato.

Se fritan luego el tomate y la cebolla picadita y se deja rehogar. Se cuele esta salsa y se echa en una cacerola, donde se ponen luego las albóndigas con un poco de caldo o agua caliente, que apenas las cubra, y el laurel y el tomillo.

Se prueba para saber si están buenas de sal y se



deja cocinar un rato todo junto. Si la salsa queda clara, se le añade un poquito de harina. Se sirven con esta salsa y se pueden acompañar con verduras.

## **CERDO EN MIGAS**

**Ingredientes:** 1 libra de lomo de cerdo, 1 pan de libra, partido en pedacitos pequeños, sal, pimienta y 2 dientes de ajo.

Partido el pan en trocitos pequeños, se extiende en una bandeja, se le pone sal y se rocía con agua fría o leche y se deja remojar por dos horas. Pa-

sado este tiempo, se pone en una cazuela el cerdo cortado en pedacitos, que se fríen en aceite a fuego lento, hasta dorarse sin quemarlos; se añade ajo dorado, se echa el pan mojado, se sazona con sal y pimienta y se sofríe todo hasta que esté doradito. Se sirve con huevos fritos.

El cerdo debe freírse en el aceite a fuego lento, por largo rato.

## **CERDO CON LENTEJAS**

**Ingredientes:** 6 tajadas de carne flaca de cerdo, 1 huevo, pan rallado, 1/2 libra de lentejas, sal y manteca, algunas verduras cocidas o lechuga y papa para la ensalada.

Se pasan las tajadas de cerdo con sal y pimienta por pan rallado y huevo batido y otra vez pan rallado, se fríen en manteca o aceite, a fuego lento, hasta dorarlas y se escurren; se colocan en el centro de una bandeja. El cerdo se deja freír un rato largo para que cocine muy bien. Aparte se cocinan las lentejas bien limpias, con la cebolla y sal. Cuando estén blandas se escurren y se fríen en la sartén, con un poco de manteca de cerdo o lo que sobró del cerdo y se colocan alrededor de la carne. Luego se adorna la bandeja con la ensalada.

## **CARNE DE CERDO CON VERDURAS**

**Ingredientes:** 1 libra de carne de cerdo, 1 libra de chorizo y 1/2 de tocino, papas, nabos, repollo,

coliflor, zanahoria, habichuelas, arvejas, sal, cominos, pimienta, tomillo, perejil y cebolla.

Se cocinan en agua con sal y los demás aliños, la carne, el chorizo y el tocino. Cuando todo esté cocido se saca y en el mismo caldo se cocinan las papas y las verduras. Cuando estén tiernas se les saca todo el caldo y se mezclan con las carnes partidas, luego de calentarlas.

Se sirve la carne en una bandeja sobre el repollo, colocando las demás verduras alrededor partidas en pedacitos así: 1 hilera de zanahoria, otra de chorizo, otra de coliflor, otra de tocino, así hasta terminar.

Se cubren con un poquito de caldo espesado con harina y colado.

## **CHULETAS DE CERDO EMPAPELADAS**

**Ingredientes:** 6 chuletas de cerdo, 1 limón, pimienta, sal, pan rallado, 1 ajo, manteca.

Se limpian bien las chuletas, se aplanan con un mazo y se adoban con sal, pimienta y el zumo de limón. Se tienen así unas horas y después se envuelven en pan rallado y ajo muy picado. Se toma un pedazo de papel blanco, se engrasa, se le hace un pequeño agujero en el centro para sacar por allí el hueso de la chuleta y se envuelve alrededor de esta, de manera que quede como en una caja. Así arregladas, se ponen en una cazuela engrasada

sobre el rescoldo y cubierta con la tapadera, para que recibiendo la carne todo el vapor, ablande más pronto.

## **CHULETAS DE CERDO ENCEBOLLADAS**

**Ingredientes:** 6 chuletas de cerdo, 1/2 libra de cebolla cabezona, sal, manteca de cerdo, 1 cucharada de harina, 1 de vinagre, 1 de mostaza, 1 cucharón de caldo, pimienta.

Se quita a las chuletas el exceso de grasa y el hueso y se les hace una cortada en el borde para que no se encojan al cocinar. Se condimentan y se fritan en una sartén a fuego lento un cuarto de hora, dándoles la vuelta para que cocinen de ambos lados. Se sacan de la sartén, se escurren en un plato esmaltado y se conservan al calor.

En la misma grasa se fríe la cebolla picada hasta que apenas dore; cuando esté dorada se añade la harina, se mueve con una cuchara y se deslíe en seguida con el caldo hirviendo, se da vuelta con la cuchara y cuando empiece a hervir se añade el vinagre y se deja cocinar la salsa, a fuego muy lento, por cinco minutos.

Cuando se vayan a servir se meten las chuletas en la salsa y se calientan, pero sin dejar que hiervan, pues se endurecerían.

Al servir las se les pone salsa encima.

## JAMON DE CERDO



**Ingredientes:** 1 pierna de cerdo, 3 cebollas, 1 botella de cerveza, 3 ajos, pimienta en grano, laurel, tomillo, orégano, perejil, sal, vinagre, pimienta y pan rallado.

La pierna se adoba con ajos, pimienta en polvo, cebolla, vinagre y sal y se chuzas para que le entre este adobo; se deja así adobada por varias horas. Luego se pone a cocinar en una vasija honda, con todos los condimentos, dándole vuelta y echándole poco a poco la cerveza.

Cuando esté bien cocido se saca, se deja espesar la salsa, se añade el pan rallado, luego se cuece esta salsa y se le pone por encima.

Se sirve con ensalada de verduras.

## LECHON RELLENO

**Ingredientes:** 1 lechón, 4 libras de carne flaca de cerdo, 1 libra de ternera, 1/2 libra de tocino,

6 papas, 1 libra de lengua, 1/2 libra de jamón, 4 huevos, 1 zanahoria, 1 cebolla, pimienta, nuez moscada, sal, laurel, tomillo, orégano, poleo y salvia.

Se lava el lechón con agua hirviendo, se raspa con una cuchilla hasta quitarle todo el pelo; y se le quitan los cascós. Se abre, se vacía completamente y se mete en agua fría durante dos horas; luego se saca y se frota todo por dentro con condimentos.

Se le dejan enteras la cabeza y las manos para que se le conserve su forma natural.

Se pican bien todas las carnes, así como el tocino y carne de la que se le sacó al lechón y las vísceras, se revuelve todo con los 4 huevos cocidos y picados, lo mismo que las papas ya picadas en cuadritos. Se sazona con sal, pimienta y nuez moscada y se rellena el lechón. Se cose con hilo para que tome su forma. Se envuelve en una tela, que se amarra con piola, y se coloca en un caldero grande con agua que lo cubra; se le añade laurel, tomillo, orégano, poleo, salvia, sal y pimienta y se deja cocinar por 3 horas. Cuando esté cocinado se deja enfriar y se saca de la tela. También, en lugar de cocinarse, se puede colocar o envolver en una lata grande con grasa y se mete al horno hasta que esté cocido.

## **LOMO DE CERDO ASADO EN CACEROLA**

Ingredientes: Lomo que no tenga demasiada gra-

sa, unas 3 libras; sal, pimienta y cebolla.

Se le quita a la carne todos los gordos, que se aprovechan luego derritiéndolos.

El lomo se debe tener con sal y pimienta, lo menos dos horas. Luego se limpia bien con una servilleta.

Se ponen todos los gordos y la cebolla picada en la cacerola al fuego y a medio derretir; se pone en esta grasa el lomo, a fuego muy lento, dándole la vuelta de vez en cuando para que no se pegue; se agrega un poco de caldo al final. Se cocina hasta que quede tierno, se sirve cortado en tajadas delgadas, con lechuga y tomate.

El cerdo debe freírse y cocinarse durante una hora por lo menos.

## **LOMO DE CERDO RELLENO**

**Ingredientes:** 3 libras de lomo de cerdo, 1/2 libra de habichuelas, 2 zanahorias, 6 huevos duros, pimienta, laurel, tomillo, cominos, sal, tomate y cebolla.

Se quitan al lomo los gordos, se abre bien a lo largo y se sazona con pimienta; se limpian las habichuelas y se dejan enteras; a la zanahoria se le raspa la cáscara y se corta en tiras; los huevos se cocinan.

Teniendo el lomo abierto se arreglan las za-

nahorias y las habichuelas; se colocan en el centro los huevos cocidos enteros, se le pone un poquito de sal por dentro y se cose con hilo, a todo lo largo y en las puntas.

En una olla se hace un guiso con todos los condimentos y aceite. Se sofríe el lomo y luego se le pone agua hasta que lo cubra. Se pone a cocinar hasta que esté blando, más o menos una hora.

Para cortarlo tiene que estar bien frío, para evitar que las tajadas se rompan.

Se puede acompañar con ensalada de frutas.

## **LOMO DE CERDO EN LECHE**

**Ingredientes:** 1 libra de lomo en un solo trozo, 2 onzas de manteca, 2 vasos de leche, 2 dientes de ajo, pimienta blanca en polvo y sal.

Se sazona el lomo con sal, se frota con ajo crudo, se pone luego en una cacerola con manteca de cerdo y se dora por todos lados. Entonces se rocía hasta cubrirlo con leche, agregando bastante pimienta.

Se cocina a fuego muy lento hasta que la leche cambie de color y la salsa quede espesa.

Se sirve caliente, rociado con la salsa y partido en tajadas.

## **PICADILLO DE CARNE DE CERDO**

**Ingredientes:** 1 libra de carne de cerdo flaca, sin piel ni nervios, ni huesos, 1 cebolla, 1 cucharada de perejil picado fino, sal, pimienta, 1/2 taza de miga de pan, 2 huevos y 6 tomates.

Se pica muy finamente la carne, se le pone luego la cebolla bien menudita, el perejil, la sal, pimienta, la miga de pan y los huevos batidos.

Con esta masa bien mezclada se hacen albondiguillas o bolitas muy pequeñas, las cuales se ponen en una salsa de tomates muy maduros y pasados por el colador. Hecho esto se pone todo junto al fuego, con sal y pimienta, por espacio de una hora y se sirve acompañado de macarrones.

## **ROLLOS DE CARNE Y REPOLLO**

**Ingredientes:** 1/2 libra de carne de cerdo, 1/4 de jamón, apio, sal, cebolla, pimienta y unas 3 cucharadas de arroz seco ya cocido y 1 repollo de hojas grandes.

Se pican muy finamente las carnes ya cocidas, se les añade 1 cebolla bien picadita, con un poco de apio, sal y pimienta y se revuelven con el arroz.

Estas cosas mezcladas se dividen en montoncitos que se van envolviendo en las hojas de repollo, las cuales se amarran con hilos. Cuando estén todas listas se cocinan en caldo por espacio de media

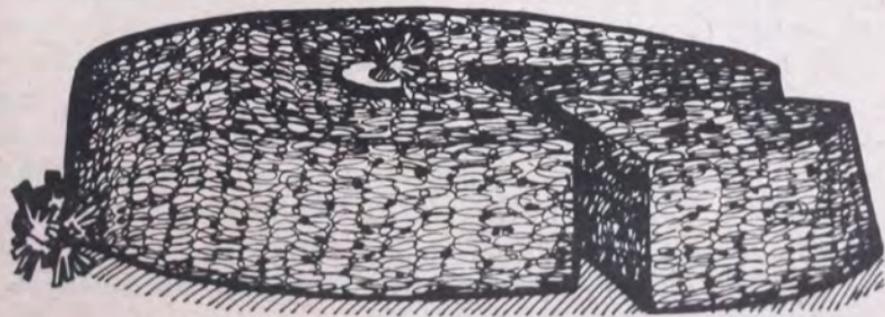
hora; se les quitan los hilos y se colocan en una bandeja para servirlos. Se les puede adornar con crema de leche y perejil picadito.

## TORTA DE CARNE DE CERDO

**Ingredientes:** 1 libra de carne de cerdo, 1 libra de papas, 1/4 de mantequilla, leche, queso rallado, 1 huevo, miga de calado, 2 tomates, cebolla, pimienta, cominos, sal y harina.

Se hace un puré de papas, que se amasan después de cocinadas, con un tenedor o una cuchara, con un poquito de leche, mantequilla y sal. Con este puré se cubre un molde engrasado en el fondo y los lados.

Se pica la carne de cerdo y se suda con todos los condimentos; se espesa la salsa con una cucharada de harina; luego se echa la carne en el molde; al resto de la papa se le mezcla el huevo y el queso rallado; después de poner sobre la carne unas rebanadas de tomate, se cubre con la papa, se espolvorea con la miga de calado y se mete al horno por media hora.



## **TORTA DE CALABAZA Y CERDO**

**Ingredientes:** 1 calabaza de tamaño regular, 1 calado rallado, 1/2 taza de salsa blanca espesa, 1/2 libra de cerdo, 4 huevos, 2 onzas de manteca, sal y pimienta al gusto, 1 tomate y cebolla.

Se pica la calabaza finita después de pelada y se pone a cocinar en poca agua, hasta que esté bien tierna. Luego se saca y se escurre en una coladera y se le agrega la leche y la salsa blanca.

El cerdo se pica en cuadritos y se suda con tomate y cebolla hasta que esté blando; luego se le añade a la calabaza, se baten los huevos y se agregan a la mezcla, lo mismo que la manteca derretida, sal y pimienta. Se engrasa un molde y se coloca en él la mezcla y se espolvorea con la miga de calado.

Se mete al horno unos 20 minutos.

## **CABRITO ASADO**

**Ingredientes:** 1 trozo de 3 libras, piola, sal, yuca, manteca, aceite.

Al trozo de cabrito se le quitan el pellejo, los nervios y las piltrafas y luego se amarra con piola, apretando las puntas para que resulte más grueso y con forma de rollo. Se unta con bastante manteca de cerdo, se le pone aceite por encima y se asa al horno, colocándolo sobre una parrilla y esta sobre una lata:

En la lata se echan unas 3 cucharadas de agua. Se hornea a fuego lento por 1 hora, rociándolo a menudo con su jugo. Cuando ya esté cocida la carne se saca del horno, se le echa sal y se deja reposar unos 5 minutos antes de cortarlo.

Se desengrasa la salsa, se le añade caldo o agua y se le da un hervor.

Se coloca el cabrito en una bandeja, rodeado con yuca frita o sudada y se le pone por encima un poco de la salsa de la carne.

## **CABRITO EN ADOBO**

**Ingredientes:** 2 libras de cabrito, 1/2 libra de tocino, 1/2 libra de cebollas, manteca de cerdo, vino, 2 tazas de agua, 24 cebollitas, 3 dientes de ajo, perejil, laurel, tomillo, comino, sal y pimienta negra.

Se corta el cabrito en trozos regulares; se mezcla con tiras de tocino y se pone en una vasija de barro, añadiendo vino, cebolla, ajos, perejil, tomillo, laurel, pimienta en grano y cominos. Se deja así fuera del fuego por unas horas, removiendo la carne dos o tres veces con cuchara de palo.

Luego se escurre la carne y se seca con un limpión; se doran los pedazos en manteca y se añaden las cebollas y un diente de ajo picado. Todo bien doradito, se le añade harina, se remueve un poco, se remoja con vino y se le agrega un poco de agua, si es necesario, para que se cocine a fuego lento,

bien tapado, hasta que esté tierno; se espolvorea con perejil picado.

## **CABRITO ESTOFADO**

**Ingredientes:** 2 libras de carne de cabrito, mitad espaldilla y mitad pecho, 8 zanahorias, cebollas, 1 repollo, habichuelas, sal, manteca, agua y pimienta.

En una olla se pone a calentar la manteca y allí se coloca la carne en trozos, se le pone sal y pimienta y encima la cebolla en rodajas; se tapa y se deja a fuego regular con un poco de agua; se cocina por 20 minutos, dejando destapada la olla y se deja hasta que seque, sin dejar quemar la cebolla, pues quedaría amargo. Se añaden 2 cucharadas de agua tibia y se van echando en la olla legumbres ya cocinadas; el repollo se pone entero, pues debe ser pequeño.

Se pone sal, si es necesaria, se añade más agua y se deja hervir lentamente. Se debe rociar de vez en cuando con el jugo y la grasa que vaya soltando. No se debe revolver para no despedazar la verdura.

## **CORDERO CON TOMATE**

**Ingredientes:** 2 libras de carne pulpa de cordero, 3 cucharadas de aceite y 3 de manteca de cerdo, salsa de tomate, un tarrito o dos libras de tomates frescos bien maduros, 1/4 de tocino, 2 cebollas blancas, 2 dientes de ajo, 1 rama de perejil, sal, pimienta, azúcar y 5 pimentones rojos.

**Salsa de tomate:** Se pone al fuego una sartén con aceite y el tocino picadito. Cuando el tocino se haya derretido se añaden las dos cebollas picaditas, los ajos y el perejil y se deja cocinar lentamente para que la cebolla no se queme.

Cuando esté la cebolla bien doradita se agregan los tomates pelados dejándolos cocinar; se sazonan con sal, pimienta y azúcar y luego se cierran. Así queda lista la salsa.

**El guiso:** Se parte entonces el cordero en varios trozos y se rehogan en una cazuela de barro con mantequilla y aceite; bien dorado todo, se le añaden 2 dientes de ajo machacados y a continuación se vierte por encima la salsa de tomate y se deja cocinar muy lentamente hasta que quede bien tierno.

Media hora antes de servir se le añaden 5 pimentones rojos pelados y cortados en tiras y se deja cocinar otra media hora. Para pelar los pimentones hay que asarlos primero. Se prueba la salsa por si necesita más sal o más azúcar, si está muy ácida.

Para servir se amontonan los pimentones encima del cordero y se espolvorean con perejil picado. Se sirve en la misma cazuela.

## **CORDERO EN SALSA**

**Ingredientes:** 2 libras de espalda o de chuletas o de carne flaca de cordero, manteca, 2 cebollas, 2 zanahorias, 1 rábano blanco, 1 vaso de vino o

cerveza, 2 cucharadas de salsa de tomate, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de perejil picado, 20 cebollitas, sal, pimienta y harina.

En una cazuela se echa manteca o aceite y se añaden las dos cebollas en ruedas, las zanahorias, el rábano, el ajo y el perejil picado, dejándolos que se cocinen poco a poco. Se corta el cordero en trocitos, se sazonan con sal y bien envueltos en harina, se fríen en la sartén con manteca o aceite, a fuego lento. Cuando estén doraditos por todos los lados se escurren y se ponen en la cazuela con las verduras. Se les añade el vino o cerveza, la salsa de tomate, si se quiere pimienta en polvo y un poquito de agua; se deja cocinar todo hasta que esté tierno. Entonces se retira el cordero, se pasa la salsa por un colador y se vuelve a echar el cordero y la salsa en la cazuela, limpiando la cazuela antes. Se fríen las cebollitas en manteca en una cacerola y se le agregan a la carne, se prueban para saber si están buenas de sal o ácidas por el vino y el tomate y se le añade un tris de azúcar. Se deja cocinar todo hasta que el cordero y la cebollita estén tiernos.

Se pueden servir con arvejas y papitas.

## **CARNE DE CORDERO PARA FIAMBRE**

Ingredientes: 2 libras de cordero, 1/4 de jamón, 1/4 de tocino, una copita de vino, sal, pimienta, pan rallado, 4 huevos, harina, manteca y cebolla.

Se pican bien la carne de cordero cruda, el ja-

món y el tocino, luego se añade el vino, sal, pimienta, pan rallado, 2 huevos cocidos duros, picaditos y los otros dos bien batidos; se revuelve todo muy bien, se le da la forma de un rollo, que se rocía con harina, y se coloca en una servilleta atada por las dos puntas.

Se pone a cocinar en poca agua, se le añade manteca, sal, cebolla, pimienta y cominos.

Cuando haya cocinado una hora por lo menos y se calcule que ya está, se le quita la servilleta, se pasa a otra limpia, se envuelve bien y se pone en prensa para servirla al día siguiente como fiambre frío.

## **CHULETAS DE CORDERO**

Las chuletas se sacan del lomo y para que sean de buen tamaño, se parte a razón de dos costillas por cada chuleta; se le quita luego uno de los huesos, el que esté menos pegado a la carne; se raspa el hueso para dejarlo bien limpio. Si es muy largo el hueso se corta, dejándolo de cinco centímetros de largo; con un instrumento plano y pesado se aplasta la carne dejándola bien redonda y desprovista de gordos.

Se extienden las chuletas y se espolvorean de sal, se frien y se doran, para colocarlas después en una cacerola con pimienta en polvo.

En el aceite de freírlas se echa una cebolla cabezona picada; cuando la cebolla va tomando color,

se espolvorea con harina de trigo y antes de que la harina se queme se le añade una cucharada de vinagre y agua para hacer una salsa, la que se vierte sobre las chuletas, y se dejan cocinar hasta que estén tiernas y la salsa espesita.

## **CHULETAS DE CORDERO DORADAS**

**Ingredientes:** 6 chuletas de cordero, 1 libra de papas, cebollas, 1/4 de jamón rebanado, 1/4 de queso rallado, mantequilla, manteca o aceite, 2 huevos, 1 limón, perejil, sal y pimienta blanca, molida.

Después de quitarles los nervios y los pellejos a las chuletas, se fríen en manteca, a fuego lento, hasta que doren; se escurren y se apartan.

Las papas y las cebollas ya peladas se cocinan en agua con sal y cuando estén cocidas se retiran del fuego, se ciernen en un cedazo o colador, se les añaden las 2 yemas y se sazona todo con sal y pimienta.

Esta mezcla se reparte sobre las chuletas, colocando un montoncito encima de cada una. Luego, con la hoja de un cuchillo mojado en agua para que no se pegue se alisa cada montoncito, cubriendo toda la chuleta.

Se baten 2 huevos como para pericos y con una brocha se pintan de huevo batido las chuletas. Se espolvorean con queso rallado y se colocan en un molde. Se les rocía mantequilla derretida y se me-

ten al horno hasta que tengan un bonito color dorado. Se sirven en bandeja adornada con tajadas de limón.

## **CHULETAS DE CORDERO EN CREMA**

**Ingredientes:** 6 chuletas, 1/4 de jamón, mantequilla, 2 cebollas, 6 papas, 1 diente de ajo, caldo, 1 cucharada de perejil picado, 1 ramita de hierbas, sal, pimienta, harina, pan rallado y 2 limones.

Se preparan las chuletas y se les cortan las grasas y tendones; se aplastan un poco para que cojan buena forma; se sazonan de sal y se fríen en la sartén, con manteca de cerdo, a fuego lento, hasta que cocinen; luego se dejan enfriar.

Se baten dos huevos, se espolvorean las chuletas con pan rallado, se mojan en huevo y se rocían con más pan; se fríen luego en manteca o aceite caliente, hasta que queden de bonito color dorado y se adornan con rajas de limón.

Si se desea, se sirven con una salsa de crema que se prepara así: Se derrite en una cacerola una cucharada de mantequilla a la que se agrega un poquito de harina y a medio calentar se le pone 1 taza de crema, sal y pimienta; se deja espesar y se rocían con ella las chuletas.

## **GUISO DE CORDERO Y VERDURAS**

**Ingredientes:** 2 libras de carne pulpa de cordero, manteca o aceite, 3 cucharadas de harina, sal,

pimienta, mejorana, 1 hoja de laurel, perejil, 12 cebollas blancas pequeñas, rábanos blancos, zanahorias, apio y arvejas.

Corte en pedacitos la carne cruda; mezcle la harina, sal y pimienta y pase los pedazos de cordero por esta mezcla, cubriéndolos bien y sacudiendo la harina sobrante; dórelos luego en manteca o aceite caliente y escúrralos; cuando estén doraditos quite la grasa de la cacerola, dejando solamente la carne; añádale un ramillete con las hierbas y suficiente agua que cubra la carne. Tape bien la olla y déjela hervir buen rato.

Si se seca el agua, póngale más, poco a poco. Añádale entonces las cebollitas enteras y las verduras, y déjela que cocine hasta que las verduras estén tiernas. Saque el ramillete de hierbas.

Para espesar la salsa ponga un poco de este caldo frío en una taza y mezcle bien una cucharada de harina, hasta formar una pasta; luego póngale más caldo, hasta que quede líquida y viértala sobre el guiso, revolviendo bien. Déjelo cocinar unos minutos más, sin cesar de revolver hasta que tenga el espeso que desee.

## **MENESTRA DE CORDERO**

**Ingredientes:** 2 libras de cordero flaco, cebollitas, alcachofas, cortadas en 4 partes, habichuelas, arvejas, cogollos de una lechuga, pimientos cortados en trozos, en fin, toda clase de legumbres frescas ya cocinadas, manteca, perejil, sal, pi-

mienta, laurel, tomillo, 1 copa de vino, salsa de tomate, ajo y pan.

El cordero se pone a rehogar a fuego vivo en una cazuela con manteca de cerdo o aceite. Tan pronto como empieza a dorarse se le añaden unas cebollitas, luego alcachofas cortadas, habichuelas, etc., todas bien cocinadas; cuando todo esto esté rehogado se añaden el ajo y el perejil picado, la sal, la pimienta, el vino, la salsa de tomate, el laurel, el tomillo y un poquito de agua o caldo.

Se tapa y se deja cocinar a fuego lento por 3/4 de hora hasta que el cordero y las legumbres queden bien conservados.

Se sirve con trocitos de pan frito.

## **ESPALDA DE CORDERO RELLENA**

**Ingredientes:** 1 espalda de cordero de 2 a 3 libras, 1/2 libra de carne de cerdo, 2 onzas de manteca, 2 cucharadas de harina de trigo, 1 huevo, 1 taza de miga de pan rallado, 1 diente de ajo, 1/2 cucharada de perejil picado, leche, 1/2 libra de cebollas cabezonas, 1/2 libra de zanahorias, 2 cucharadas de vino, 2 tazas de caldo, sal y pimienta.

Se deshuesa la espalda del cordero con un cuchillo pequeño y bien afilado, con cuidado de no romperla, se aplana fuertemente y se sazona con sal y pimienta.

El relleno se hace así: Primero se prepara la salsa, derritiendo en una cacerola la mantequilla, añadiendo la harina y desatándola con una taza de leche caliente.

Se le pone sal y pimienta. Hecho esto se agrega el cerdo picado, cocido menudito, el pan rallado, 1 diente de ajo y perejil, todo picadito y el vino y se deja cocinar hasta que espese.

Cuando esté espesa, la salsa se sazona con sal y pimienta; se le añade una yema de huevo cocinada y desleída en leche y se deja enfriar.

Entonces se empieza a rellenar la espalda de cordero con la mezcla anterior, sin echarle demasiada cantidad de relleno para que no se revienta al cocinar.

Se cose con hilo bien limpio. Una vez rellena y cocida se coloca en una lata o cazuela, con manteca de cerdo, la cebolla y la zanahoria partidas en trocitos, tomillo, laurel y un poco de caldo o agua. Se mete al horno y cuando empiece a tomar color, se le añade más caldo y se deja cocinar a fuego lento durante dos horas.

Entonces se pone en una bandeja y se deja reposar 5 minutos.

Mientras tanto se pasa la salsa por el colador, se desengrasa y se le añade una cucharada de harina de trigo desleída en agua fría y se deja hervir otra vez; se le quita el hilo a la carne, se corta en rodajas, se coloca en un plato y se vierte la salsa sobre la carne.

## **ESTOFADO DE CORDERO**

**Ingredientes:** 2 libras de carne de cordero, sin hueso, 3 cebollas cabezonas grandes, 8 papas grandes, laurel, perejil, tomillo, sal, pimienta y 4 tazas de caldo.

En una cazuela honda se coloca la mitad de las papas grandes lavadas, peladas y partidas en trozos. Se cubren con la mitad de la carne cortada a pedazos y bien condimentada con pimienta, sal, laurel, tomillo. Se pone encima una capa de cebolla en tajadas. Encima más papa picada y luego el resto de la carne también picada y condimentada.

Se termina con una tanda de cebolla en ruedas y de papa partida. Se riega todo con el caldo y si no es suficiente se completa con agua, hasta taparlo. Se mete a cocinar al horno por 2 horas aproximadamente, hasta que las cebollas y las papas estén bien cocinadas. Si se seca la salsa se le pone más caldo. Ha de servirse bien caliente.

## **PASTEL DE CORDERO**

**Ingredientes:** 1 libra de carne de cordero, sal, pimienta, 1 taza de miga de pan, leche, 3 huevos, mantequilla, 1 hoja de laurel y de tomillo, 2 cucharadas de salsa de tomate, 6 papas pequeñas y aceite.

La carne de cordero, asada o cocida, se pica muy fina, se le añade sal, pimienta, miga de pan mojada en leche o en caldo y las 3 claras de huevo

batidas a la nieve, luego revueltas y batidas con las yemas; se revuelve todo muy bien y se pone esta pasta en un molde untado con mantequilla; se mete al horno a cocinar y se sirve en una bandeja, con cuidado para que el pastel conserve su forma. Se rocía con la salsa de tomate y se sirve con papas fritas en fosforitos.

## **PIERNA DE CORDERO AL HORNO**

**Ingredientes:** 1 pierna de cordero, sal, pimienta, ajos, cebolla, cominos, tomillo, manteca de cerdo, y harina de trigo.

La pierna se limpia y se prepara golpeándola un poco y haciéndole con la punta de un cuchillo varios agujeros en los cuales se introducen los condimentos y frotándola bien con sal. Se deja adobada por espacio de 6 horas. Para asarla se pone en el horno en una lata con manteca de cerdo, sal, pimienta y 1 taza de caldo, se riega frecuentemente con su propio jugo hasta que esté bien cocida.

Entonces se escurre en una olla la salsa que soltó; luego se toman 6 ajos cocidos, a los que se debe haber cambiado dos veces el agua, se machacan, se ponen en una sartén con manteca, una cucharada grande de harina y un poquito de caldo; se desengrasa el jugo que haya soltado la pierna y se revuelve con los ajos fritos y mezclados con la harina y el caldo. Se deja hervir todo, se le pone más sal y pimienta si es necesario y se rocía con ella la salsa para servirla.

## ROLLITOS DE CORDERO



**Ingredientes:** 2 libras de filetes o sean tajadas delgadas de carne pulpa, de cordero, 1/2 libra de jamón, perejil, sal, 2 huevos, harina, manteca o aceite y pan tostado rallado.

Se parten delgaditos unos filetes de cordero y se machacan un poco. Se prepara un picadito de jamón y perejil y esto se va colocando sobre las tajadas de cordero; estas se enrollan, se retuercen un poco y se amarran con hilo.

Hecho esto se pasan por harina de trigo, luego por huevo batido y se fríen en manteca o aceite caliente.

Cuando todos los rollitos estén fritos, se cocinan en una cacerola con un poquito de caldo. Luego se hace una salsa machacándoles perejil picado y miga de pan, los que se añaden a la cacerola con

un poquito de harina disuelta. Se sazonan y se dejan hervir a fuego lento hasta que estén tiernos.

Pueden ir acompañados con ensalada de lechuga, tomates y papa con salsa para el efecto.

## **PREPARACION DEL CONEJO**

Mate el conejo y quítele la piel de las 4 a las 5 de la tarde del día anterior a su preparación.

Lávelo con agua fría y séquelo bien con un trapo limpio, sin restregarlo.

Frótelo con jugo de limón y sal para sacarle el almizcle.

Cuélguelo al fresco durante la noche. Al día siguiente lávelo con agua fresca y luego prepare su receta.

Antes de preparar cualquier receta de conejo, arregle el conejo según estas indicaciones.

## **CONEJO A LA CASTELLANA**

**Ingredientes:** 1 conejo, sal, pimienta, 2 ajos, cebolla, tomillo, 1/2 limón, 1 vaso de vino, caldo, harina y aceite.

Se parte el conejo en trozos que se ponen por espacio de 5 horas en un adobo compuesto de sal,

pimienta, cebolla picada, tomillo, los ajos machacados, 1/2 limón con cáscara, el vino y el caldo en una cazuela fuera del fuego.

Cuando los pedazos de conejo se hayan empapado bien se escurren, se enharinan y se fríen en aceite caliente.

Hecho esto se pasan a la cazuela con los aliños y el primer caldo donde se adobaron y se ponen al fuego a que suelten unos hervores y se sirven.

## **CONEJO CON GUATILLA O CIDRAYOTE**

**Ingredientes:** 5 guatillas o cidrayotes, 1 libra de carne de conejo, 3 gajos de cebolla, manteca, 2 tomates, 1/2 taza de pan tostado y rallado, 1/2 taza de leche, 2 cucharadas de mantequilla, pimienta, cominos, sal y perejil al gusto.

Lave bien las guatillas y cocínelas hasta que estén blandas. Córtelas por la mitad o a lo largo, sáqueles la pulpa y aplánelas con una cuchara o con un tenedor. Corte la carne de conejo en pedazos pequeños y fríala por 1/4 de hora con sal, pimienta, cominos y cebolla picadita en manteca o aceite.

A esto añádale las guatillas, la leche, los tomates y cocínelo todo por 10 minutos.

Rellene los cascarones de las guatillas con esta mezcla, cúbralos con el pan tostado rallado y mantequilla y métalos al horno a que doren. Sírvalos con perejil picado.

## **CONEJO EN ESCABECHE**

**Ingredientes:** 1 conejo, aceite, vinagre, cebolla, 1 hoja de laurel, tomillo, sal y pimienta en pepa.

Al conejo se le quita el cuero, se limpia muy bien por dentro y por fuera, se puede preparar despresado o entero, según la receta.

Se pone bastante aceite o manteca en una cazuela al fuego, se calienta y echa en el aceite el conejo cortado en trozos; se rehogan y cuando han dorado un poco se les añaden las cebollas enteras, que se dejan dorar también; se agrega un poco de vinagre y agua en partes iguales, el tomillo y el laurel; se sazona con sal y pimienta y se cocina a fuego lento hasta que esté tierno.

Antes de servirse, retírense el laurel y el tomillo.

## **CONEJO FRITO**

**Ingredientes:** 1 conejo, 3 cucharadas de mantequilla, 2 cebollas cabezonas, manteca o aceite, 4 cucharadas de harina de trigo, 1 diente de ajo, sal y pimienta al gusto.

Parta el conejo en presas y adóbelo con sal, cebolla, perejil, ajo, pimienta y déjelo así por unas 2 horas.

Envuelva en la harina de trigo las presas y fríalas en manteca o aceite, a fuego muy lento para que cocinen muy bien.

## **CONEJO EN SALSA DE TOMATE**

**Ingredientes:** 1 conejo, aceite, mantequilla, cebolla cabezona, 1 copita de vino, sal, pimienta y 2 cucharadas de salsa de tomate.

Se despelleja el conejo, se corta la cabeza y se le sacan los intestinos que se lavan después con bastante agua.

Se seca con un trapo limpio y se corta en pedazos no muy grandes. Se pone al fuego una cazuela con un poco de aceite, mantequilla y una cebolla picadita; a esto se le agregan los pedazos de conejo a que doren; cuando estén dorados se les rocía con el vino y se echan las 2 cucharadas de salsa de tomate, sal y pimienta.

Se aclara esta salsa con una taza de agua. Se tapa la cazuela y se deja cocinar metiéndola al horno de calor moderado, hasta que el conejo esté tierno y se haya espesado la salsa.

## **FRIJOLES CON CARNE DE CONEJO**

**Ingredientes:** 2 tazas de fríjol rojo, carne de conejo al gusto, 3 cebollas picadas, manteca, 3 zanahorias, 2 tomates medianos, 1 cucharada de mantequilla, 2 cucharadas de vinagre, cilantro, perejil, ajos, cominos, sal y pimienta al gusto.

Se lavan bien los frijoles y se les deja agua desde la víspera; al otro día se ponen a cocinar en un litro de agua de la misma en que ablandaron y se hierven a fuego lento hasta que estén blandos.

Corte la carne de conejo en trocitos pequeños y después de dorarla en la sartén con manteca, añádala a los frijoles.

Lave y corte la cebolla y los tomates, agregando los cominos, el cilantro, los ajos, vinagre, sal y pimienta al gusto y sofríalos en la mantequilla.

A esta mezcla agregue las zanahorias ya cocinadas y cortadas en cuadritos.

Mezcle todo y déjelo cocinar a fuego lento hasta que quede bien tierno.

## **CONEJO CON VERDURAS**

**Ingredientes:** 1 conejo, 6 papas, 3 tomates, ajo y cebolla, habichuelas, arvejas, 1 zanahoria, repollo picadito, pimienta, cominos, vinagre y sal al gusto, aceite o manteca.

Corte la carne de conejo en cuadritos; agréguele ajo, cebolla, pimienta, vinagre, tomates y sal y póngalo a sofreir con manteca o aceite en una olla.

Dele unas vueltas y póngalo a cocinar con caldo por 5 minutos en olla tapada.

Cocine aparte las verduras en agua caliente con sal, lo mismo que las papas, peladas. Añádale al conejo las verduras y las papas, todo cortado en trocitos, y 1 taza de agua caliente y continúe cocinando hasta que todo esté blandito.

## **SANCOCHO CON CARNE DE CONEJO**

**Ingredientes:** 1 libra de carne de conejo, 8 tazas de agua bien fría, 4 gajos de cebolla, 4 hojas de repollo o tallos, 1 yuca mediana, 2 plátanos verdes 2 mazorcas tiernas, 2 zanahorias, 1 cucharada de arroz, 1 taza de habichuelas, 2 tomates, 3 chorizos y sal al gusto.

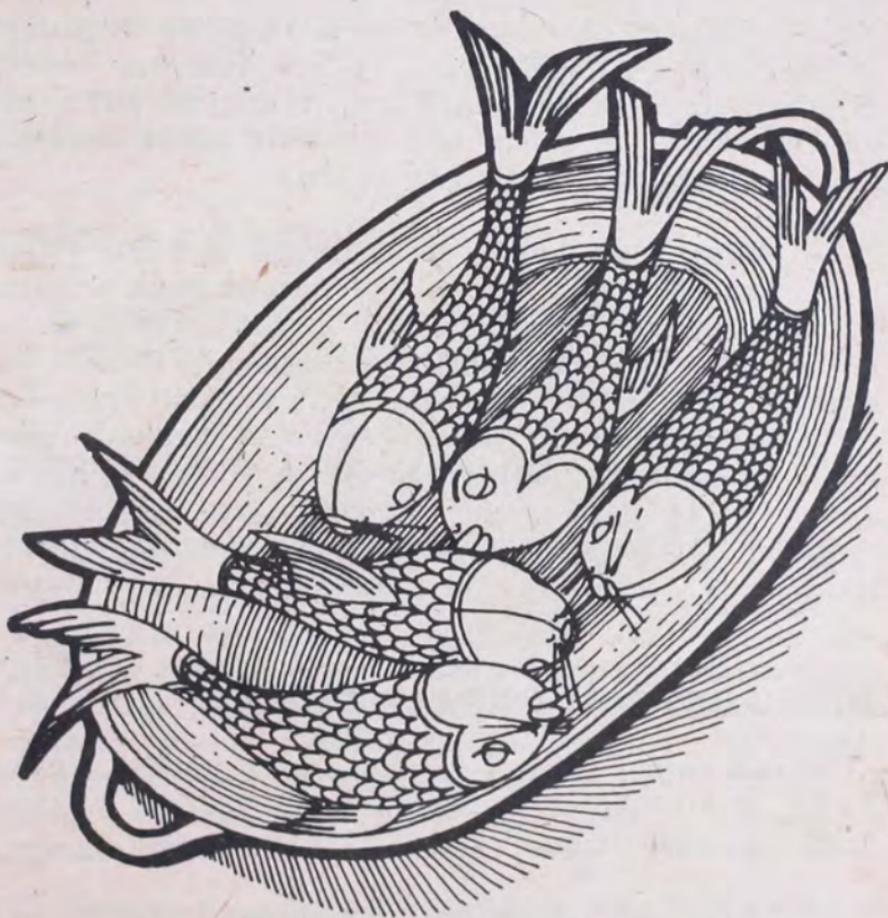
Corte la carne de conejo en pedazos pequeños, póngalo en una olla con el agua y la sal y déjelo hervir por 1/4 de hora.

Agregue los chorizos, la cebolla, los tomates, las zanahorias y las mazorcas cortadas al gusto.

Hiérvase a fuego lento por 1/2 hora, agregue los tallos, yuca, plátanos, habichuelas y el arroz y continúe cocinando hasta que esté todo blando; si hace falta agua agréguele un poco más, pero debe quedar más bien seco.

+++++





Pescados

## **TORTA DE PESCADO Y PAPA.**

**Ingredientes:** 1 libra de pescado, 2 huevos cocidos, crema de leche, 2 libras de papa criolla, 1 huevo crudo, tomates, cebolla, perejil, pimienta, cominos, sal, mantequilla, pan tostado rallado y alcaparras.

Se cocina el pescado con los aliños; se le quitan la piel y las espinas; se parte en pedacitos sobre un plato, añadiéndole los 2 huevos cocidos partidos en cuadritos, un poco de crema de leche y si se quiere alcaparras y algo de caldo.

Se engrasa un molde y se cubre el fondo y los lados con un naco, que puede ser de papa criolla machacada con un tenedor, a la que se le mezcla un poquito de mantequilla o crema de leche; el huevo crudo entero se bate bien y se arregla en el molde, poniendo en el centro el pescado con todos sus ingredientes, luego se cubre con el resto de la papa y se le rocía pan rallado; se mete al horno por 1/4 de hora, se saca del molde y se sirve adornado con rebanadas de tomate.

## **PESCADO CON PAPA Y CREMA**

**Ingredientes:** 1 libra de pescado, 6 papas, 1 pan, leche, 4 huevos, 2 cucharadas de harina, mantequilla, pasas, crema de leche fresca y sal.

Se cocina el pescado y se mezcla con el pan remojado en leche, se deshace todo y se amasa bien, añadiéndole los huevos batidos enteros, 2

cucharadas de harina, mantequilla, las pasas y 4 papas cocinadas y machacadas.

Se mezcla todo, se bate bien y se mete al horno en un molde engrasado. Se prepara aparte una salsa, machacando las 2 papas cocinadas restantes, con mantequilla y leche y una cucharada de crema. Se pone a fuego lento, dándole vueltas como a una crema, siempre para el mismo lado para que no se corte y al servir el pescado se le riega esta salsa por encima.

## **BAGRE AL HORNO**

**Ingredientes:** 2 libras de pescado bagre, 1 huevo, mantequilla, 1 copita de vino, 1/2 taza de pan rallado, 2 cucharadas de aceite, sal, limón, 3 cucharadas de salsa de tomate, 2 tomates, cebolla, pimienta, 1 taza de leche, tomillo, azúcar, 1 taza de caldo.

Después de quitarle el pellejo al pescado se pone al fuego con una taza de caldo y otra de leche, sal, tomillo, cebolla y pimienta. Cuando esté cocido se coloca en una cazuela que pueda meterse al horno y se cubre con la siguiente salsa: Se bate un huevo y se mezcla con el vino, dos cucharadas de mantequilla derretida, pan rallado, aceite, sal, una cucharadita de jugo de limón y la salsa de tomate.

Luego se adorna el pescado por encima con unas rebanadas de tomate untadas de mantequilla y espolvoreadas con azúcar. El pescado se mete al horno más bien moderado hasta que dore 15 minutos.

## **PESCADO EN CEBOLLA**

**Ingredientes:** 1 libra de pescado, 4 cebollas cabezonas grandes, mantequilla, sal, pimienta, 1/2 libra de queso rallado y leche.

Se echan en una cazuela las cebollas cortadas en rebanaditas, junto con un poco de agua y un trozo de mantequilla, sal y pimienta.

Se cocinan y cuando hayan hervido bastante se pasan por un cedazo para que queden como un puré. Aparte se le quitan las espinas y los pellejos al pescado, sin que se rompa demasiado. Se unta con mantequilla una cacerola o cazuela o un molde que pueda meterse al horno. Se cubre el fondo del molde con el puré de cebollas, poniendo encima el pescado ya cocinado. Todo se espolvorea con el pan y el queso rallado, se le ponen trocitos de mantequilla, se rocía con un poquito de leche y se mete al horno por 20 minutos hasta que quede dorado.

## **PESCADO SECO**

**Ingredientes:** Antes de preparar el pescado seco, se debe tener en agua por espacio de 24 horas, cambiándole el agua lo menos 3 ó 4 veces; se le quitan las escamas y se ponen luego en una olla al lado del fuego; o bien cubierto de agua, teniendo cuidado de que no hierva y se retira cuando haga espuma

2 libras de pescado bacalao, 3 cebollas blancas, salsa de tomate, aceite, azúcar, sal y pan.

Se pone en la sartén el aceite con la cebolla bien picada, a fuego lento, se le agrega la salsa de tomate y luego algo de caldo. Se pone esto a cocinar sin dejar de moverlo, con sal y azúcar, y si la salsa está clara se le añade el pan rallado. Se le sacan las espinas al bacalao, se pone en una cazuela de barro, se echa la salsa por encima, pasada por un colador, se deja la cazuela a fuego lento por espacio de una hora y se mueve de vez en cuando.

## **PESCADO EN PICADILLO**

**Ingredientes:** 1 libra de pescado, miga de calado, leche, sal, 2 cebollas, 1 diente de ajo, aceite, harina, 5 huevos y pimienta.

El pescado se lava con limón y se limpia; se cocina en agua con leche, sal, pimienta y vinagre; se desmenuza, se revuelve con una taza de miga de calado mojado en leche, con dos cebollas picadas y el ajo; se revuelve todo junto con una cuchara; se le añaden 3 huevos batidos y se fríe en la sartén como si fuera una tortilla, primero por un lado y luego por el otro. Luego se coloca en una cazuela, se espolvorea de harina tostada, se le añade agua en cantidad suficiente, el zumo de un limón, perejil, sal y pimienta al gusto.

Se deja cocinar 1/4 de hora y se sirve con su salsa, adornado con rodajas de huevos duros y rebanadas de tomate.

## **PESCADO EN SALSA BLANCA**

**Ingredientes:** 1 libra de pescado bagre o el que se quiera, mantequilla, 1 cucharada de harina, pimienta, 1 taza de leche, sal al gusto, perejil.

Si el pescado es salado, se desala bien desde la víspera, cambiándole varias veces el agua; se limpia de piel y espinas, se lava y se coloca en una cazuela con agua fría, pimienta, laurel, tomillo, cebolla y apio y se pone al fuego.

Cuando ya vaya a hervir se le quita la espuma; y cuando hierva se quita del fuego, se tapa y se deja reposar unos 20 minutos entre el agua.

En una cacerola se echan dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de harina de trigo y pimienta; se pone al fuego y se deslíe la harina en la leche caliente cuando la mantequilla esté derretida.

Luego se echa en esta salsa el pescado, dejándolo un buen rato a fuego lento, para que coja buen sabor y se sirve caliente; se puede rociar con perejil picadito.

## **FILETES DE PESCADO CON SALSA DE HUEVO**

**Ingredientes:** 6 tajadas de pescado, mantequilla, 2 yemas de huevo, 2 limones y perejil.

Se arreglan las tajadas de pescado en una cazuela untada de mantequilla; se mojan con caldo y se dejan cocinar a fuego lento por 1/2 hora; al caldo que quede después de cocido el pescado se le añaden 2 yemas de huevo crudo batido y un trocito de mantequilla, dejando que cocine a fuego lento hasta que quede una salsa algo espesa. Se debe rebullir todo el tiempo.

Se sirven los filetes cubriéndolos con salsa y se adornan con perejil y rebanaditas de limón.

**Nota** Filetes son las lomas del pescado que no tienen ni huesos ni espinas y se pueden cortar en tajadas.

## **TRUCHA CON QUESO**

**Ingredientes:** 1 trucha, 2 huevos, 2 cucharadas de maizena, sal, aceite o manteca, 1 taza de leche, mantequilla, 1 taza de queso rallado, 2 cucharadas de salsa de tomate, una cucharada de alcaparras y una cucharada de harina de trigo.

Se prepara la salsa, derritiendo la mantequilla con la harina de trigo en una cacerola al fuego; cuando empiece a dorar se le añade la leche caliente, sin dejar de rebullir; cuando se baje se le pone sal y se le agrega la salsa de tomate, el jugo de medio limón, 1/2 cucharada de azúcar y las alcaparras.

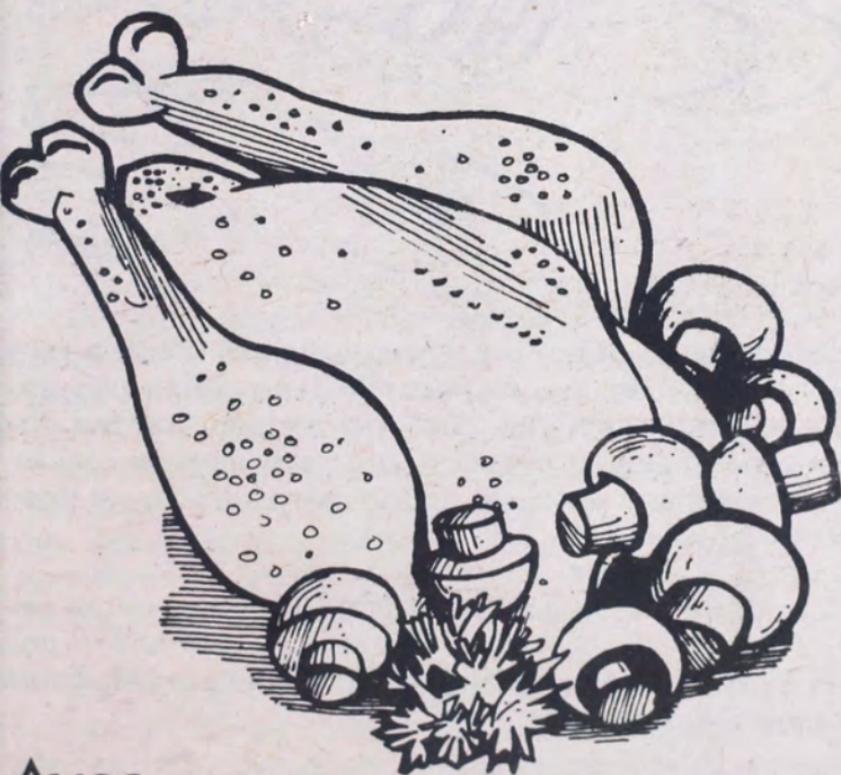
Se parte la trucha cruda y con pellejo en tajadas no muy gruesas y se envuelven en el huevo batido;

después se pasan por la maizena y sal y se fríen en manteca o aceite.

Ya fritas se colocan en una bandeja o cazuela que pueda meterse al horno y se cubren bien con la salsa y el queso rallado.

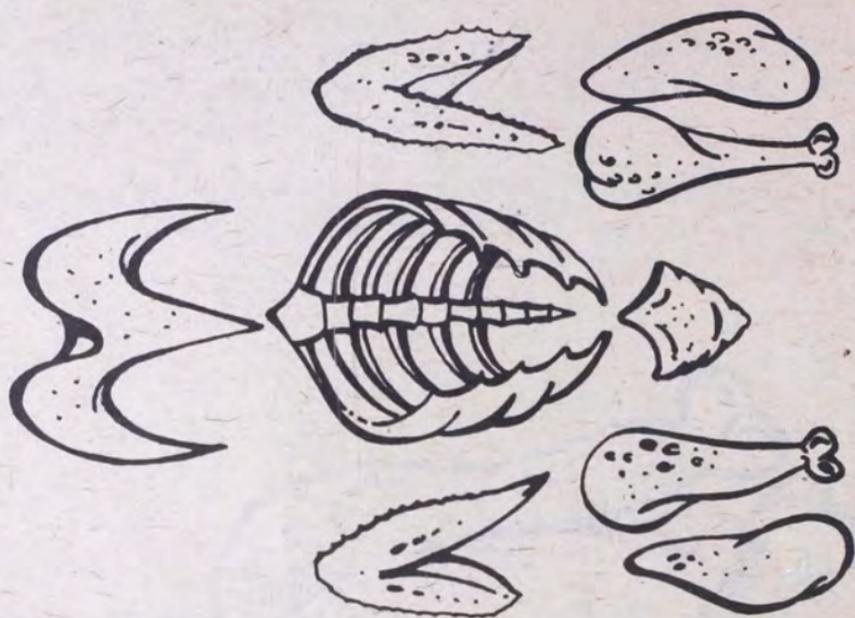
Se les pone por encima pedacitos de mantequilla y se meten al horno hasta que hierva la salsa.

+++++



Aves

## COMO DESPRESAR POLLO O PATO



Después de pelarlo y arreglarlo por dentro muy bien lavado, se van separando las presas una por una, introduciendo un cuchillo afilado por las coyunturas de cada presa y cortando por en medio. Se debe hacer esto en crudo para que no se despelleje el ave.

Luego se adoba con sal y condimentos, como cebolla, ajos machacados, pimienta, cominos y una ramita de tomillo, dejándolo un buen rato así, antes de ponerlo a cocinar.

Cuando el pollo o pato es asado no se debe despresar, sino ya para servirlo.

## FORMA DE SALPRESAR UN POLLO

Cortado el pollo, en presas, se pone en una sartén al fuego, con manteca de cerdo o aceite, ya bien caliente, sin amontonarlas, para que doren bien; y si no caben en la sartén, se frien unas presas primero y luego otras. Se salpresan a fuego vivo, sacudiendo la sartén por el mango y cuando hayan dorado por un lado se les da vuelta por el otro.

Ya bien doradas las presas, se retiran primero las pechugas, luego los muslos, pues como son más gruesos necesitan más tiempo para cocinar.

Luego se termina de cocinarlos, según la receta que se haya escogido.

## POLLO ASADO

**Ingredientes:** 1 pollo, cebolla, ajo, pimienta, sal, cilantro y perejil en un ramillete; mantequilla y miga de calado.

Se suda el pollo entero con el ramillete de hierbas, sal y pimienta. Cuando esté blando se coloca en una lata untada de mantequilla con sal; se espolvorea el pollo con miga de calado y se mete al horno para que dore.

La salsa, en que se cocinó se cuele y se espesa sobre el fuego, con pan rallado o una cucharada de harina de trigo, disuelta en el mismo caldo tibio.

Luego se le vierte la salsa por encima del pollo, bien caliente para servirlo.

## **POLLO A LA PARRILLA**

**Ingredientes:** 1 pollo bien tierno, aceite, perejil, cebolla cabezona, sal, pimienta y ajo.

Una vez limpio el pollo, se corta en cuatro partes y se deja 1/2 hora en una mezcla de aceite, perejil, cebolla cortada en rebanadas, sal y pimienta.

Al cabo de este rato, puede asarse sobre la parrilla, a fuego moderado, para darle tiempo de que cocine antes de que esté demasiado dorado por fuera.

Naturalmente hay que escoger un pollo jovencito y muy tierno. Puede acompañarse con papas saladas.

## **POLLO CON CEBOLLA**

**Ingredientes:** 1 pollo tierno, sal, pimienta, 1 cucharada de manteca, 1/2 libra de cebolla cabezona, vinagre y una cucharada de harina de trigo.

Se escoge un pollo tierno, del que se conservará la sangre. Para que la sangre no coagule se le agrega 1/2 cucharada de vinagre. Se cortan las presas y se condimentan con sal y pimienta. Hecho esto, se pone en una sartén la cucharada de manteca y cuando esté caliente se agregan las presas

de pollo para que se doren y en seguida las cebollas rebanadas.

Se deja hervir y se espolvorea todo con la cucharada de harina de trigo, revolviéndolo bien.

Cuando tenga la harina un color dorado, se le añade una taza de agua caliente y se deja cocinar a fuego lento unos  $3/4$  de hora. Unos 10 minutos antes de servir este plato se mezcla la sangre del pollo con la salsa donde se cocinó y se deja hervir unos 5 minutos. La salsa debe quedar bien mezclada.

## **POLLO CON CREMA**

**Ingredientes:** 1 pollo tierno, 2 cucharadas de harina de trigo, mantequilla, sal, pimienta, perejil y un vaso de nata.

Se corta el pollo en presas, se pone al fuego una cazuela con mantequilla y cuando este derretida se le echa el pollo, que antes se debe haber untado con la harina de trigo. Cuando tome color dorado se vierte encima del pollo la nata condimentada con sal y pimienta. Se tapa la cazuela y se mete en el horno con calor moderado.

De cuando en cuando se voltea el pollo. Si es tierno, en menos de una hora estará en punto. Se rocía con el perejil picadito.

## **POLLO EN CAZUELITAS**

**Ingredientes:** 1 pollo, laurel, ajo, sal, pimienta, 4 huevos, pan rallado, 1/2 taza, 1 cebolla cabezona, 1/4 de tocino delgado, unas rebanadas de pan, 1 taza de leche, 2 cucharadas de mantequilla y 1 cucharada de harina de trigo.

Se cocina el pollo en poca agua con laurel, ajo, sal, cebolla y pimienta.

Se parte en presas y se pone la parte de cada persona en una cazuelita sobre trocitos de pan fritos y se cubre con esta salsa. Se dora la harina de trigo en la mantequilla y se la añade 1/2 taza de leche caliente y 1/2 taza de caldo caliente, rebullendo para que no se pegue. Se fritan la tocina y se le agrega a la salsa, lo mismo que el huevo cocido en rodajas y la miga de pan.

Se calienta en el horno o, si se prefiere, sobre la estufa a fuego muy lento y rebullendo para que no se pegue.

## **POLLO EN CHANFAINA**

**Ingredientes:** 1 pollo tierno, 1/4 de manteca de cerdo, 1 libra de tomates, 2 cebollas cabezonas, 2 pimentones, 3 dientes de ajo, 1 copita de vino, 3 cucharadas de aceite, 1 cucharada de harina de trigo, laurel, tomillo, sal y pimienta negra y unas 3 tajadas de pan frito en trocitos.

Se cortan los pimentones en tiritas, despepados, se sazonan con sal y se fríen en el aceite con la cebolla rebanada y los tomates pelados y picaditos.

Una vez chamuscado y limpio el pollo, se despresna y se pone en una sartén con manteca, hasta dorarlo.

Se añade al pollo la cebolla y cuando esté dorada se agregan los ajos machacados, el vino, el tomate y los pimentones. Todo se sazona con sal y pimienta.

Se echa todo en una olla con 2 tazas de agua caliente y un ramito con el laurel y el tomillo y se cocina a fuego lento hasta que esté tierno. Se saca el pollo en una bandeja, se cuele y se espesa la salsa donde se cocinó el pollo, con la harina disuelta. Se deja hervir unos 5 minutos y luego se vierte sobre el pollo.

Se adorna la bandeja con los trocitos de pan frito.

## **POLLO FRITO**

**Ingredientes:** 1 pollo tierno, aceite, sal, pimienta, limón, 2 cucharadas de harina de trigo y 1 huevo.

El pollo crudo se corta en pedazos pequeños y se pone a sazonar con aceite, sal, pimienta y unas gotas de limón. Se deja así por unas dos horas.



Se pone en la sartén al fuego buena cantidad de aceite; los trozos del pollo se pasan primero por la harina de trigo y después por el huevo batido y se echan en el aceite caliente, dejándola sofreir con fuego más bien suave, lo menos 15 minutos.

Este frito se manda a la mesa adornado con trocitos de limón.

## **POLLO RELLENO ASADO**

**Ingredientes:** 1 pollo regular, 1/4 de jamón, 1/4 de lengua, 1 taza de miga de pan, 2 cucharadas de queso rallado, sal, aceite, mantequilla, pimienta, 1 copa de vino y 1 1/4 de carne de cerdo.

Después de haber vaciado, chamuscado y lavado bien el pollo, que debe ser joven y tierno, se prepara el siguiente relleno:

Se muelen en la máquina la carne de cerdo cocinada, el jamón y las menudencias de pollo coci-

nadas; a esto se le agrega la lengua cocinada y partida en trocitos pequeños y la miga del pan mojada en el vino y exprimida.

Aparte se baten los huevos y se revuelven con el queso y se añaden a las carnes, poniéndoles sal y pimienta al gusto.

Todo hay que mezclarlo perfectamente hasta que quede una masa pareja. Con esta mezcla se rellena el pollo y se cose con hilo muy limpio por cada punta. Después de cosido el pollo se coloca en una cazuela honda o en una lata bien untada de mantequilla.

Se espolvorea con sal, se riega al pollo un poco de aceite y se mete la cazuela o lata en el horno caliente por 1/2 hora, más o menos, según el tamaño del pollo y si es bien tierno.



## **POLLO SENCILLO**

**Ingredientes:** 1 pollo tierno, aceite, 1 diente de ajo, pimienta, sal, 1 cebolla cabezona, 1 copita de ron, unas rebanadas de pan frito y 2 cucharadas de harina de trigo.

- Se despresa el pollo, se lava y se seca con una servilleta. Se pasan ya secas las presas por harina de trigo, se echa aceite en una sartén puesta al fuego y cuando esté caliente se pone a dorar el pollo. Apenas tome color dorado se le riega el ron y se sazona con sal y pimienta.

Después de estar bien mezclado todo, se agrega la cebolla picadita, el ajo y una taza de agua caliente o mejor si se tiene caldo de carne. Se pone a cocinar en una olla bien tapada a fuego lento; si el pollo es joven, en una hora estará en punto.

Se sirve con rebanadas de pan frito, regadas con la salsa en que se cocinó el pollo.

## **ENSALADA DE POLLO**

**Ingredientes:** 1/2 pollo cocinado, 1/2 libra de papas, 1/2 libra de arvejas, 1/2 libra de habichuelas, 1 zanahoria y 1 lechuga.

Se desmenuza la carne del pollo y se rocía con aceite y sal. Al cabo de un rato se le añade perejil, ajos picaditos, pimienta molida y vinagre.

Se cocinan las papas y las verduras, se pican en cuadritos y se revuelven con el pollo. Todo se arregla sobre hojas de lechuga picaditas y sazonadas con aceite, vinagre y sal.

## **TORTA DE MACARRONES CON POLLO**

**Ingredientes:** 1 pollo, 1 libra de macarrones, 3 huevos, 1/2 libra de tomates, 1/4 de crema de leche fresca o de mantequilla, sal al gusto, 1/4 de taza de calado rallado, sal, cebolla, pimienta y 1 taza de leche.

Se cocina el pollo con sal, cebolla y pimienta al gusto hasta que esté bien tierno y se desfleca o se parte en pedacitos pequeños.

Los macarrones se sancochan en agua hirviendo con sal y cuando estén cocinados, sin dejarlos desatar, sino algo duros, se lavan muy bien con agua fría, hasta que el agua quede clara.

Se escurren bien en un colador y se ponen de nuevo al fuego en una olla, con la taza de leche y sal al gusto, hasta conservar, por unos 10 minutos a fuego lento.

Se mezclan con el pollo, se les agrega la crema o la mantequilla y los huevos a medio batir. Se echa todo en un molde engrasado y se espolvorean los macarrones por encima con el calado rallado. Se mete al horno de calor regular por 1/2 hora. Con los tomates se puede hacer una salsa para cubrir la torta.

## PREPARACION DEL PATO

Se mata el pato y se cuelga con la cabeza para abajo, para que quede la carne blanca. La cabeza no debe utilizarse porque es muy almizcosa. Se despluma el pato y se pasa por las llamas para quitarle la pelusa. Se limpia bien sacándole los intestinos (o tripas) y se frota con sal y pimienta y jugo de limón para quitarle el almizcle; se deja así por lo menos 4 horas. Se juaga con agua de limón. Se puede dejar también entre leche de un día para otro; luego se prepara según la receta escogida.

**Nota** Toda receta de pato debe iniciarse según estas instrucciones.

## PATO ALCAPARRADO

**Ingredientes:** 1 pato, 2 onzas de mantequilla, 2 cucharadas de harina de trigo, 3 pocillos de agua, 1 hoja de laurel, tomillo, 4 cebollas cabezonas, sal y pimienta, 1 copa de vino y 1 frasquito de alcaparras.

Después de pelado, chamuscado y lavado el pato, se parte en presas, las que se fríen en una sartén con mantequilla, hasta que estén doradas.

Se ponen en una cacerola las 2 cucharadas de harina de trigo seca y se revuelve hasta que tome un color dorado; se le agrega un pocillo de agua y la mantequilla en que se fritó el pato.

Se pasa esta salsa a una olla con las presas del pato y 2 tazas más de agua, se condimentan con el tomillo, la cebolla picada, pimienta y sal suficiente y se cocina hasta que esté tierno.

Antes de servirlo se le rocía una copa de vino en donde se han machacado las alcaparras.

## **PATO A LA CAZADORA**

**Ingredientes:** 1 pato, sal, pimienta, 3 limones, mantequilla, ajo, orégano, 1 cucharadita de tintura de panela, 3 huevos, perejil crespo.

Después de limpiar y pelar el pato como se explica en la receta de "Preparación del pato", se despresa y se dora en una sartén con el adobo y una cucharada de mantequilla; luego se pasa a una olla con un poco de agua, sal, ajo, orégano y la tintura de panela.

Se deja cocinar bien tapado, a fuego regular, hasta que esté blando. Se sirve en una bandeja sobre hojas de lechuga, se le ponen los huevos cocidos, picados menuditos y se adorna con el perejil crespo.

## **PATOS DE CACERIA**

**Ingredientes:** 1 a 2 patos, cebollas, pimientos, 1 botella de coca-cola, 1 hoja de laurel, 1 cajita de pasas, 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de mantequilla, sal al gusto y pan rallado.

Los patos se aliñan después de limpiarlos, con cebollas y pimientos bien machacados. Pasado un rato se ponen al fuego con agua suficiente, 1 botella de coca-cola, el laurel, las pasas, el azúcar y la mantequilla.

Cuando estén bien blanditos se colocan en la bandeja y se cubren con la salsa, que se espesa con el pan rallado.

## **PATO EN CAZUELA**

**Ingredientes:** 1 pato, limón, cebolla, pimienta, sal, tomillo, perejil, cilantro, 1/2 libra de papa, arvejas, 1 taza de aceite, 1 taza de leche, 2 yemas y 3 cucharadas de salsa de tomate (Ver receta "Preparación del Pato").

Luego se adoba muy bien el pato con limón, cebolla, pimienta y sal. Al día siguiente se pone al fuego, partido en presas, con un ramillete de tomillo, cebolla, cilantro y perejil, agua suficiente y sal. Cuando esté blando el pato se le agregan unas papas peladas y partidas en trocitos y se dejan hervir hasta que cocinen.

Un poco antes de servirlo se le añade 1 taza de arvejas tiernas cocinadas, 1 taza de leche con las 2 yemas batidas y 3 cucharadas de salsa de tomate.

Se puede servir en cazuelitas de barro.

## **CORONA DE ARROZ CON PATO**

**Ingredientes:** 1 pato, 1/2 libra de arroz seco, 2 onzas de mantequilla, 1/4 de queso rallado, 4 cucharadas de azúcar, 1 copa de vino, 1 cajita de pasas sin semilla, 3 huevos, sal, pimienta, perejil, tomillo, apio, 1 cucharada de harina de trigo y 1 calado.

Se muele 1/2 libra de arroz cocido del modo común y se revuelve con la mantequilla, el queso rallado y el azúcar.

Luego se mezclan los 3 huevos batidos y el calado rallado; se forma con esta masa una corona, que se coloca en un molde redondo engrasado y se mete al horno hasta que dore un poco: 1/4 de hora, más o menos.

Aparte se suda el pato en poca agua, sal, los demás condimentos y los tomates picados con la cebolla.

Cuando esté bien tierno se separa la carne de los huesos, se junta con la salsa en que se cocinó, se agregan las pasas, el vino y 1 cucharada de harina de trigo disuelta en agua; se pone a fuego lento 10 minutos, se saca y se vierte en el centro de la corona de arroz y se sirve caliente.

## **GUISO DE PATO**

**Ingredientes:** 1 pato tierno, 1/2 libra de carne de cerdo, 1/4 de tocino flaco, agua, 1/2 taza de miga

de pan, 1 cucharada de mantequilla, 3 huevos batidos, 1 cucharada de aceite, alcaparras, 1 hoja de perejil, laurel, tomillo, cilantro, sal, 2 tomates y 2 cebollas cabezonas molidas.

Se pone al fuego en una olla el pato con la carne de cerdo, el tocino y dos tazas de agua, la mantequilla, el aceite, laurel, tomillo, perejil, cilantro, tomates, cebollas picadas y sal suficiente.

Cuando el pato cocine hasta desprender fácilmente de los huesos, se pica finalmente todo y se mezcla con la taza de pan rallado, las alcaparras, los 3 huevos batidos y el jugo en que se cocinaron las carnes, cuidando de que la mezcla no quede muy aguada.

Se pone en un molde engrasado y se mete al horno de calor suave, hasta que al meterle un cuchillo salga limpio.

Se parte frío para que dé buena tajada.

## **PERDICES CASERAS**

**Ingredientes:** Unas perdices, 4 cucharadas de aceite, 8 cebollitas pequeñas, 2 dientes de ajo, 3 rebanadas de pan frito, perejil, 1 cucharada de vinagre, caldo, sal y pimienta.

Una vez arreglada la perdiz, se pone una cazuela de barro al fuego con aceite y ajos. Cuando los ajos estén dorados se retiran y se guardan aparte.



Se echa la perdiz en el aceite y se rehoga bien a fuego lento para que no se queme (pues se vuelve amarga). En seguida se le agrega el vinagre y el caldo y se sazona con sal y pimienta. Se tapa y se deja cocinar a fuego lento.

Se fríen aparte las cebollitas enteras y se agregan al guiso, cuidando de no echarlas demasiado pronto, pues deben conservarse enteras.

Se fríe en aceite una rebanada de pan y se machaca con los ajos fritos y una rama de perejil; se deslíe con caldo y se agrega al guiso. Cuando la perdiz esté en su punto se pone en una bandeja, se vierte por encima la salsa y se adorna alrededor con las cebollitas y unas rebanadas de pan frito.

## **PERDICES CON JAMON**

**Ingredientes:** 2 o más perdices, 1/2 libra de jamón, 3 dientes de ajo, manteca, aceite, laurel, tomillo, canela, pimienta y sal.

Se despluman las perdices, se vacían y se lavan muy bien; se ponen al fuego en una cazuela con aceite y manteca en partes iguales; se rehogan hasta que doren; se pasan a una olla de barro de boca ancha.

Entonces en la grasa que quedó en la sartén, se fríe el jamón partido en trocitos, los ajos, laurel y tomillo; esto se añade a las perdices, que se sazonan con sal, canela y pimienta.

Se tapa la olla con un plato hondo con agua y se dejan cocinar a fuego lento, moviéndolas para que no se peguen.

Una vez tiernas se sacan, se cuele la salsa, se echa sobre las aves y se sirve en seguida.

## **PERDIZ ESTOFADA**

**Ingredientes:** 1 perdiz o varias, aceite o manteca, 1 trozo de tocino, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 1 vaso de vino, sal y pimienta.

La perdiz se despluma, se pasa por la llama, se destripa y se limpia con un trapo por dentro y por fuera.

Se pone la cazuela al fuego con la manteca y el tocino muy picadito; cuando esté derretido se pone la perdiz y se deja que se dore, se añade la cebolla picada y el ajo machacado y cuando esto también esté dorado, se agregan el vino, la sal y la pimienta

y se le pone tapa bien ajustada, dejándola cocinar a fuego muy lento y cuidando de que no se desbarate.

## **PERDICES RELLENAS**

**Ingredientes:** Unas perdices, mantequilla, pan rallado, cerdo, sal, pimienta y 1 huevo.

Después de limpias y chamuscadas, las perdices se abren, se vacían y se rellenan con este guiso: En la sartén se ponen 2 cucharadas de mantequilla, el pan remojado en leche, la carne de cerdo cocinada y desmenuzada, con el huevo cocido y picadito, sal y pimienta al gusto. Se deja cocinar un poco, se retira del fuego y se rellenan las perdices y se cosen con hilo grueso, se espolvorean con sal y se asan al horno, untadas de mantequilla. También pueden cocinarse a fuego lento, bien tapadas, entre un poquito de caldo.

## **CODORNICES CON FRIJOLES FRESCOS**

**Ingredientes:** 1 libra de fríjoles, 4 codornices, jamón, 1 tacita de aceite, 1 cebolla, 4 ajos, 2 tomates maduros, sal y harina.

En una olla con agua se ponen a cocinar los fríjoles desgranados; a medio cocinar, se agregan las codornices, limpias y chamuscadas, la cebolla, los ajos, los tomates, jamón picadito, la sal necesaria y el aceite.

Se deja hervir a fuego lento hasta que todo esté bien cocido. Debe quedar poco caldo; para espesarlo se le añade una cucharada de harina disuelta con aceite caliente.

## **CODORNIZ ASADA**

La codorniz chamuscada y vacía, se espolvorea de sal. Hecho esto, se pone en una cazuela manteca de cerdo y se salpresa a fuego vivo durante dos o tres minutos; luego se termina de cocinar a fuego moderado, con poca agua o caldo.

Se debe cocinar destapada y cuidar que no se desbarate.

## **PICHONES CON VERDURAS**

**Ingredientes:** 2 pichones, 3 zanahorias, 1/2 libra de habichuelas, 1/2 libra de arvejas, coliflor, etc., 2 onzas de tocino, mantequilla, 1 huevo.

Los pichones se limpian y vacían y se colocan en una cazuela grande con tocino y caldo, donde se cocinan hasta que estén tiernos, sin que se desbaraten. Aparte se cocinan las verduras en agua con sal.

Cuando estén bien cocidos se rehogan 5 minutos en mantequilla y se retiran. A continuación se prepara una buena salsa con harina y una yema de huevo crudo batida; se calienta la salsa, sin que vuelva a hervir y se le pone sal y pi-

mienta. Los pichones se colocan en una bandeja, se rodean con las verduras arregladas por colores y se riegan con la salsa.

## **PICHONES CON ARVEJAS**

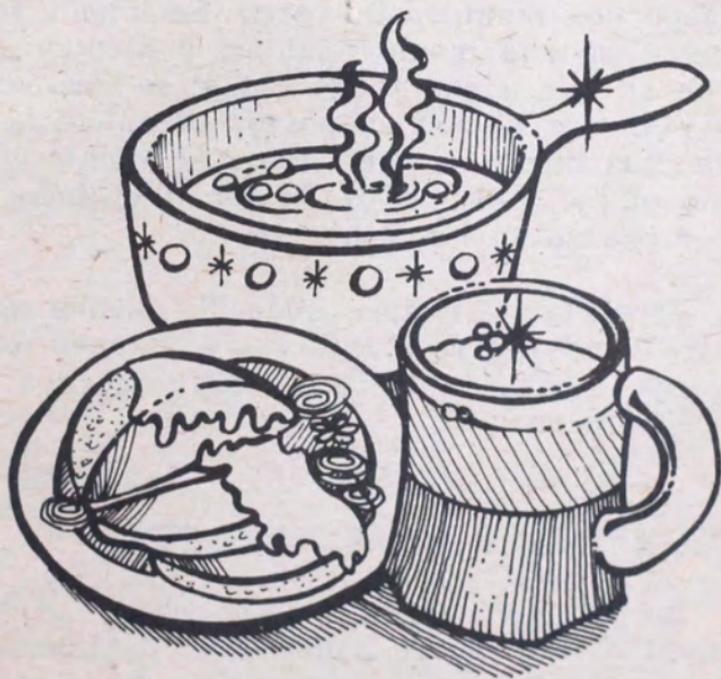
**Ingredientes:** 2 pichones, 2 onzas de mantequilla, 2 onzas de tocino, 1 libra de arvejas verdes, 2 cebollas blancas, 1 taza de caldo, sal y pimienta.

Se vacían y chamuscan los pichones, se lavan y se secan.

Se pone al fuego una cazuela con mantequilla, el tocino en tiritas y las cebollitas picadas; se echan los pichones en este guiso y cuando empiecen a tomar color se espolvorean con harina de trigo y se sazonan con sal y pimienta. Se dejan dorar un poco más y se les añade una taza de caldo o de agua caliente. Luego se agregan las arvejas desgranadas y se tapa la cazuela, dejando que hierva todo junto una media hora.

+++++





Varios

## **ASADURAS DE CORDERO**

**Ingredientes:** 2 libras o más de asaduras de cordero, como hígado, corazón, pulmón y riñón; cebolla, perejil, tomate, manteca o aceite, sal, pimienta en polvo, vino, pan y alcachofas o papas.

Se corta toda la carne en tiras finas y se mezcla.

Aparte, se corta la cebolla en rodajas, el ajo, bastante perejil y el tomate pelado sin semillas, bien picado todo.

Momentos antes de servir este plato, que debe comerse recién preparado, se pone una sartén al fuego con manteca de cerdo. Se fríen a fuego vivo las asaduras, removiéndolas a menudo, a fin de que se doren por todos lados; se sazonan con sal y pimienta blanca en polvo, se añade la cebolla, se deja dorar un poco, luego el tomate y por último el ajo y el perejil. Se dora bien todo, se rocía con el vino y se deja hervir.

Este plato se sirve seco. Se pueden agregar en otra bandeja papas fritas o patacones de plátano verde o corazón de alcachofa, cocinados y sofreír en mantequilla.

## **CORAZON CON LEGUMBRES**

**Ingredientes:** 2 libras de corazón, sal, pimienta, mantequilla, aceite, zanahorias, habichuelas, coliflor, tomate, cebolla, y remolacha. Lave bien el corazón y sazónelo con sal y pimienta.

Primero hay que dorarlo en aceite hirviendo en una cacerola, dándole vueltas para que se cocine igual por todos lados.

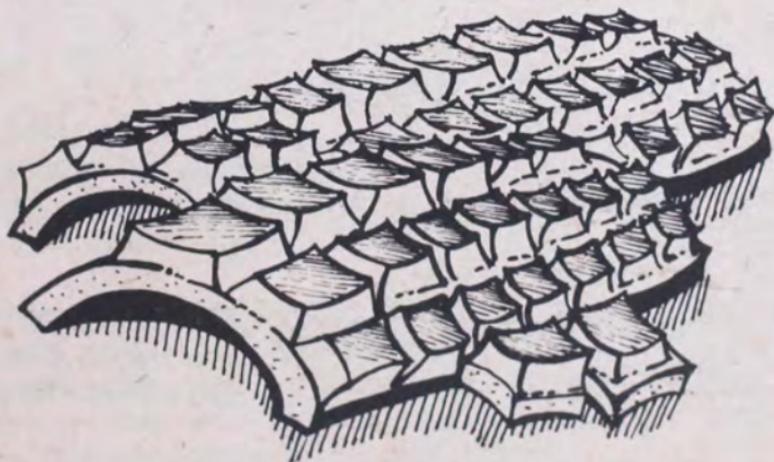
Después que esté dorado se pone al horno durante 1/2 hora y se vierten encima, de vez en cuando, cucharadas de buen caldo.

Se acompaña con jugo del que soltó, al que se le pone un poquito de mantequilla, y se arregla con las verduras en ensalada.

## CHICHARRON ANTIOQUEÑO

**Ingredientes:** Tocino, bicarbonato de soda y sal.

Se lava bien el tocino, se raspa la piel con el cuchillo hasta que esté bien limpia y se le unta el bicarbonato de soda.



Se deja así un buen rato; luego se lava de nuevo, se parten los chicharrones, se les hacen cortadas en la parte de la grasa y se ponen al fuego con un poquito de agua.

Cuando estén tostados se sacan y se dejan escurrir bien.

## **CHICHARRON EN PELLEJO**

**Ingredientes:** Pellejo de tocino, bicarbonato de soda y sal.

Se raspa muy bien el pellejo de tocino, quitándole muy bien toda la grasa. Se unta por ambos lados con bicarbonato de soda mezclado con un poco de agua y sal. Pasadas cuatro horas se lava, se parte en pedazos y se frien en manteca caliente, hasta que doren y sequen. Se sacan y se escurren en una coladera.

## **HIGADO A LA CASERA**

**Ingredientes:** 2 libras de hígado, aceite, 2 limones, ajo, miga de pan rallado, perejil, sal y cebolla.

Poner el hígado crudo, cortado en tajadas delgadas, en aceite muy caliente; rehogarlo por ambos lados durante 5 minutos y sacarlo luego de la sartén.

Echar en ese aceite caliente el jugo de los limones; añadir el ajo picado y la miga de pan rallado.

Ligarlo durante 2 minutos y volver a echar el hígado y a la vez el perejil y la cebolla picaditos.

Freír todo hasta que el hígado quede bien hecho. Se sirve caliente.

## **HIGADO A LA CRIOLLA**

**Ingredientes:** 2 libras de hígado, 1 libra de papitas criollas, cebollitas pequeñas, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de harina de trigo, 1 chorro de vinagre, 1 cucharada de caldo, 1 rama de perejil, 1 cucharadita de azúcar, aceite o manteca de cerdo y sal.

Se pone una sartén al fuego con aceite o manteca y se fríen los ajos y las cebollitas, se doran un poquito y se sacan en un plato. En la misma grasa se rehogan las papitas, se añade el caldo y se deja cocinar.

Se ponen los ajos, el perejil, sal y pimienta, se machacan bien y se deslien con caldo o aceite. Las cebollitas se le agregan enteras cuando estén bien cocinadas.

Unos 10 minutos antes de servir se fríe el hígado en aceite o manteca, cortado en tajadas regulares, bien escurridas se ponen en la salsa. Se espesa esta con harina disuelta en caldo y se añaden las cebollitas.

## CHULETAS DE HIGADO

**Ingredientes:** 1 libra de hígado, aceite, ajos, limón, sal, perejil, alcahofas y 3 papas.

Se corta el hígado en tajadas más bien gruesitas y se adoban con aceite, ajos machacados y zumo de limón. Después de dejar el hígado en este adobo durante dos o tres horas, se escurre un poco y se fríe en aceite o manteca caliente. El hígado se endurece si se cocina largo rato. Se sancochan las alcachofas tiernas en agua con sal; se escurren bien y se fríen los corazones. Las papas se pelan, se cortan en rebanaditas y se fríen en aceite bien caliente. Se arregla el hígado en el centro de la bandeja, luego las alcachofas y las papas fritas.

## LENGUA AHUMADA.

**Ingredientes:** 1 lengua, 4 cucharadas de vinagre, 2 cucharadas de panela raspada, 4 clavos de comer, 1 hoja de laurel, 1 coliflor cocinada, 3 tomates grandes, 6 corazones de alcachofas previamente cocinadas y lechuga.

Lave una lengua en agua fría, límpiela y póngala a cocinar en una olla con agua suficiente para cubrirla; añádale el vinagre, la panela, los clavos y el laurel.

Tápela y déjela reposar en el líquido hasta que enfríe como para cortarla; escúrrala.

Quítele la piel con un cuchillo; córtele los

huesitos y la grasa de la base de la lengua; luego puede cortarla en rebanadas no muy gruesas. Se coloca en una bandeja y se arregla alrededor con la coliflor, tomates rebanados, los corazones de alcachofas y unas hojas de lechuga.

Esta ensalada se puede sazonar con un poquito de aceite, vinagre, sal y pimienta, todo revuelto antes de echarlo sobre las verduras.

## **LENGUA DE RES EN SALSA**

**Ingredientes:** 1 lengua, sal, cebolla, 8 tomates, cominos, pimienta, ajos, 1 rama de apio, perejil, tomillo y 1 cucharada de harina.

Se limpia la lengua, se le quitan las agallas, se pone a cocinar en bastante agua con un poco de sal y cebolla; cuando esté tierna se baja y se pela y cuando esté fría se rebana en tajadas redondas delgaditas.

En una vasija se pone a freir en mantequilla, la cebolla picadita, 8 tomates pelados y sin semillas, cominos, pimienta, sal, ajos machacados y el ramillete de hierbas; se añaden a esto las tajadas de lengua y se voltean continuamente; cuando estén bien revueltas se les añade 1 cucharada de harina disuelta en agua y si no se ve la carne bien tierna, se le agrega un poco de agua que apenas la cubra y se dejan hervir a fuego lento hasta que quede blanda y la salsa espesa.

Se puede acompañar con arroz seco.

## LENGUA EN SALSA DE TOMATE

**Ingredientes:** 1 lengua de dos o tres libras, 1 trozo de pellejo de tocino, 4 cebollas, 6 zanahorias, 1 ramillete de hierbas (perejil, laurel, tomillo), sal y pimienta.

Se lava perfectamente la lengua, se le quitan los huesitos, nervios y grasas, así como la parte de arriba "agallas". Se pone en una olla con 3 litros de agua y cuando esté hirviendo se echa en ella la lengua, los huesos y todo lo demás y se cocinan por 10 minutos. Se saca la lengua y con un cuchillo afilado se le quita la corteza; luego se lava de nuevo. En una olla se echan las cortezas de tocino raspadas y lavadas; encima se pone la lengua y alrededor de esta todos los condimentos, así como los huesos y las piltrafas. Se añade el caldo y se pone a hervir. Se tapa y se deja cocinar por lo menos 2 horas. Cuando esté tierna se deja enfriar, se taja en rebanadas más bien delgadas, se cubre con salsa de tomate y se pone al fuego lento por unos 5 minutos más.

## LENGUA REBOZADA

**Ingredientes:** 1 lengua, 2 huevos, manteca o aceite, sal, papas, pan rallado.

Después de cocinar y pelar la lengua, que quede bien blandita, se deja enfriar para rebanarla en tajadas delgadas, que se pasan por huevo batido, luego se envuelven en pan rallado y se fríen en

manteca de cerdo o en aceite bien caliente. Cuando estén doradas por un lado se voltean por el otro, se escurren y se sirven acompañándolas con papas fritas en fosforitos.

## **COMO LIMPIAR Y PREPARAR**

### **EL MENUDO DE VACA**

El menudo requiere una limpieza muy especial y esmerada. Primero se debe dejar en remojo durante 5 horas en agua fresca, que se cambia con frecuencia. Después se echa en agua con vinagre durante un buen rato, aclarándolo con varias aguas, raspándolo mucho con un cuchillo sin filo, hasta quitarle toda la mucosidad; entonces se vuelve a lavar y se frota con un cepillo de cocina, hasta que no quede nada de su antigua capa por ningún lado. Se lava otra vez y se juaga en varias aguas, hasta dejarlo perfectamente limpio para ser cocinado.

Cuando ya esté limpio se corta en pedazos regulares, que se echan en un caldero bien cubiertos de agua fría.

Se ponen los pedazos de menudo al fuego y se hierven durante 7 minutos, luego, bien escurridos, se pasan a otra olla con agua y se cocinan hasta que estén bien tiernos.

Pueden prepararse con garbanzos y papita picadita; se les debe poner una buena salsa o guiso.

## **MANOS DE CERDO**

**Ingredientes:** 2 manos, 10 tazas de caldo o de agua, vino, 2 cebollas, sal, ajo, perejil, laurel, tomillo y pimienta.

Se escogen las manos por ser más carnosas. Es preciso chamuscarlas, luego se raspan y se pringan con agua hirviendo y se enjuagan bien.

Hay que cocinarlas bastante porque son duras.

Se parten las manos a lo largo por su lado saliente y se atan con cabuya, apretando para que conserven su forma mientras se cocinan. En una vasija se ponen las manos con todos los condimentos en bastante agua; si no quedan bien cubiertas se debe añadir más agua o caldo.

Se pone la vasija destapada a fuego lento y cuando empiece a hervir se tapa y se dejan cocinar con calma hasta que queden tiernas. Los huesos han de soltarse fácilmente de la carne; por eso hay que dejarlas el tiempo necesario a fuego lento y tapadas para que no se seque el caldo.

Cuando estén cocidas se escurren, se ponen en un plato, se deshuesan y se les hace un guiso.

## **MANOS DE CERDO REBOZADAS**

**Ingredientes:** 2 manos de cerdo, vino, cebollas, 2 zanahorias, sal, 1 diente de ajo, perejil, laurel, tomillo, pimienta, harina y 1 huevo.

Las manos de cerdo siempre se deben cocinar con caldo, vino, verduras y especias, durante 3 horas lo menos. Se parten a lo largo y se atan con pita para que conserven su forma al cocinarlas.

Se deben cocinar a fuego lento hasta que queden bien tiernas; ya cocidas se escurren y se ponen en un plato, se deshuesan en lo posible, se cortan a trozos regulares, se reboza cada trozo en harina y huevo batido y se fríen en manteca de cerdo caliente.

Se sirven adornadas con rajas de limón y perejil.

## **MANO DE RES CON GARBANZOS**

**Ingredientes:** 1 mano de res, 1/2 libra de garbanzos, tomates, cebolla, cominos, pimienta, color, sal y harina.

Se chamusca, pela y lava cuidadosamente la mano y luego se pone a cocinar, partida en trozos, con suficiente agua.

Se dejan los garbanzos en agua desde la víspera para que abran, luego se cocinan hasta que queden blandos.

Cuando ya la mano esté bien tierna, se le quitan los huesos, se pica finita y se pone a conservar con los garbanzos en un hogo que se hace con cebolla, tomate, color y los demás condimentos, desatando

la harina en un poco de caldo, en el cual se cocina. Si se seca se puede añadir más caldo. Se deja que conserve todo a fuego lento y cuando esté espesa la salsa se sirve.

Si se quiere se pueden añadir unas papas cortadas en cuadritos, que se conservan en la misma salsa, o si se prefiere se puede acompañar con arroz seco.

## **MANO DE RES CON VERDURAS**

**Ingredientes:** 1 mano de res, manteca, cebolla, tomate, sal, pimienta, cominos, miga de pan, habichuelas, arvejas, zanahorias, 2 papas.

La sustancia de la mano de res es muy buena para preparar las sopas y sirve para varias. Cocinándola por partes, en cada sopa un trozo. Cuando esté cocida se guardan todos los trozos y luego se pueden preparar en trocitos más pequeños con verduras. Se pone en una cacerola manteca con cebolla, tomate, sal, pimienta y cominos; cuando esté doradito se echan los pedacitos de pata y se rehogan un poco; luego se añade agua caliente y cuando suelte el hervor se echan las verduras picaditas y se pone todo a fuego lento hasta que esté bien tierno. Luego se le añade miga de pan o calado para espesar un poco la salsa.

## **PATICAS DE CORDERO**

**Ingredientes:** 8 manos de cordero, 1 huevo, harina, manteca, arvejas, salsa de tomate, color

vegetal, 1 ajo y perejil. Después de limpiarlas, y bien pringadas, se ponen las patitas a cocinar, bien aliñadas, hasta que estén tiernas; se escurren, se deshuesan, se pasan por harina y huevo batido y se fríen en manteca hasta que queden bien doradas.

Tan pronto estén fritas se colocan en una cazuela y se les añaden las arvejas ya cocinadas.

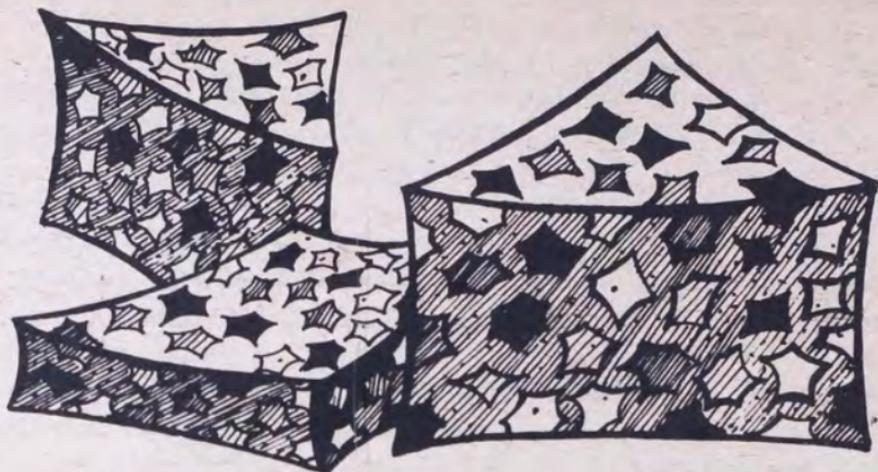
Se cubre todo con una salsa compuesta de una mitad de salsa de tomate y otra mitad del caldo del mismo en que cocinaron las manos, pasado por un colador fino. Se tapa la cazuela y se pone a cocinar a fuego lento. Mientras cocina, se le añade un machacado de color y ajo, se rectifica la sal y se le añade el perejil picado. La salsa debe ser un poco espesa.

## **QUESO DE CABEZA DE CERDO**

**Ingredientes:** 1 cabeza de cerdo con la lengua, ajos, sal, pimienta, y tomillo.

Se limpia, deshuesa y hace pedacitos una cabeza de cerdo y se pone a cocinar con los condimentos.

Cuando esté cocida se corta en pedacitos más pequeños, mezclando flaca con gorda; la lengua y la parte grasosa se cortan en tiritas largas y delgadas. El caldo se desengrasa muy bien, se cuele, se mezcla con la carne picada y se pone de nuevo a fuego lento, hasta que esté casi seco; entonces se agregan una copa de vino, 3 hojas de colapiscis



remojadas en agua y escurridas y un poquito de pimienta. Se revuelve bien y se vacía en un molde liso. Al día siguiente se saca, calentando un poco el molde si es necesario. Se sirve frío.

## **SANGRE DE CORDERO**

**Ingredientes:** 1 libra de sangre, 1 cebolla, 3 huevos, manteca o aceite, perejil picadito, sal y pimienta.

Para que la sangre resulte buena y jugosa, tiene que tener muchos ojos, pues cuando está compacta no sale buena. Se pica la sangre muy menuda, se pica aparte la cebolla y se pone a freir con manteca o aceite. Cuando empiece a dorarse se añade la sangre picada y se rehoga durante unos minutos sin que se queme la cebolla. A fuego lento. Se sazona con sal y pimienta. En el momento de ser-

vir se añaden los huevos batidos, por cucharadas, removiendo bien el guiso. Ha de quedar jugoso, lo cual se consigue no dejando que se cuajen demasiado los huevos; para ello se retira la sartén del fuego cuando estén aún algo líquidos, pues con solo este calor se terminan de cocinar.

Se echan en una bandeja y se espolvorean con perejil picado.

## **COMO LIMPIAR Y COCINAR LOS SESOS**

Los sesos necesitan siempre una limpieza y una hervida antes de prepararlos; ante todo, se deben desangrar perfectamente; para esto se ponen en remojo entre agua fresca, cambiando el agua según vaya soltando sangre.

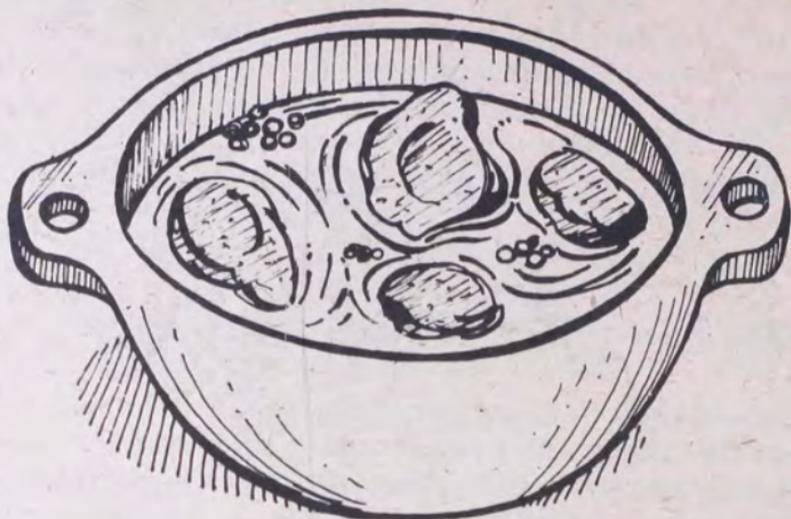
Una hora antes de cocinarlos se ponen en agua tibia durante 10 minutos, se les quita la sangre y la telilla que los envuelve y se ponen de nuevo en agua fresca.

Para cocinarlos se ponen en una ollita con agua fría, cebolla en trozos y una cucharadita de vinagre, sal y pimienta.

Cuando suelten un hervor se ponen a fuego lento por espacio de 1/4 de hora; luego se escurren.

Para que se conserven blancos se tapan hasta el momento de guisarlos.

## SESOS CON TOMATE



**Ingredientes:** 1 cabeza de sesos, mantequilla, 3 huevos, sal, pimienta, pan rallado y 6 tomates grandes maduros.

Después de quitarles el pellejo, lavarlos y cocinarlos en agua con sal, se cortan en rebanadas y se bañan en una pasta que se tiene preparada con la mantequilla derretida y mezclada con los huevos crudos, la sal, pimienta en polvo y el pan bien rallado.

Hecho esto se fríen poco a poco. Cuando estén dorados se sacan y se colocan en una bandeja, cubriéndolos con salsa de tomates pelados y sin semillas, salpresados en un poquito de mantequilla y pasados por un colador. También se pueden poner solos.

## **SESOS EN TORTA**

**Ingredientes:** 1 cabeza de sesos, 1 huevo, 1 papa cocinada, sal, pan rallado, pimienta, cominos y mantequilla.

Los sesos se cocinan bien aliñados.

Después de pelados y cocinados los sesos se escurren y se revuelven bien con los demás ingredientes; la papa se muele bien con un tenedor o cuchara; se soba bien todo para que quede muy suave; se engrasa un molde, se echan los sesos y se cubren con el pan rallado y luego se meten al horno de calor regular, por 1/2 hora.

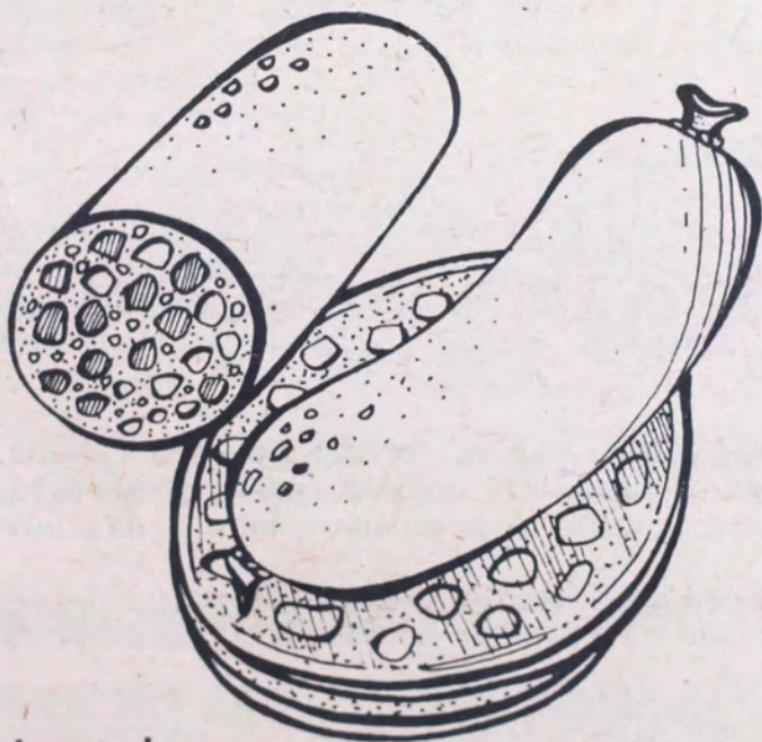
## **SOBREBARRIGA RELLENA**

**Ingredientes:** 1 sobrebarriga del tamaño que se quiera, sal, pimienta, tomillo, perejil, cebolla cabezona, ajos, cominos, y 1 cucharada de vinagre, 1 libra de cerdo, tocino, 3 calados, mantequilla, si se quiere alcaparras, 4 huevos cocidos y verduras.

Se adoba la víspera con sal y pimienta, vinagre, cebolla, ajos, cominos, tomillo y vinagre. Se deja en este adobo y se voltea de rato en rato, con cuchara de palo, pues con la mano no se debe manejar la carne para que no se agrie.

Se muele una libra de carne de cerdo, se le agrega el tocino picadito, los calados rallados, un trozo de mantequilla, sal y si se quiere alcaparras; los huevos cocidos en tajaditas, la verdura picadita; se revuelve todo bien y se rellena la sobrebarriga, se enrolla y se cose con hilo grueso. Se pone a cocinar en un buen guiso con cerveza Bavaria y agua suficiente; se sirve en tajadas con la misma salsa, que se espesa con un poco de harina de trigo.

+++++



# Embutidos

## **CHORIZOS DE PAPA Y CERDO**

**Ingredientes:** 1/2 libra de papa, 2 libras de carne ordinaria de cerdo, sal, pimienta, pimentón y 1 copita de vino.

Se pela y se cocina la papa y se ralla para convertirla en puré; en otra parte se pica finamente la carne de cerdo cocida y se mezclan ambas cosas, sazonándolas con sal, pimienta, pimentón picadito y el vino.

Se amasa bien esta pasta, se deja reposar unas dos horas y luego se embute en intestinos no muy gruesos y se atan por pedazos del tamaño que se quiera. Luego se cuelgan al aire.

## **MORCILLAS**

**Ingredientes:** Sangre de cerdo, algo de entresijo, 1/4 de libra de arroz, 1/2 libra de arvejas secas verdes o amarillas, sal, vinagre, cebolla, poleo, yerbabuena, pimienta y tripas del grueso que se quiera, perejil y tomillo.

Se pone en una vasija, sal, vinagre, cebolla suficiente finamente picada, poleo y yerbabuena, perejil, tomillo, todo picado y un poco de pimienta.

Sobre este picadillo se echa la sangre del cerdo, tratando de revolverlo todo para que no se cuaje.

Se tienen cocinadas las arvejas y el arroz no muy cocido.

Se alistan las tripas muy bien lavadas, se rellenan con la sangre mezclada con algo de grasa de entresijo, partida en pedacitos pequeñitos, el arroz y las arvejas, todo bien revuelto.

Se dejan flojas para que no se revienten al cocinarse. Se deben poner al fuego en olla grande con agua caliente casi a punto de hervir hasta que cocinen.

Se comen cocidas, fritas o asadas.

## **MORCILLAS DE HIGADO**

**Ingredientes:** Hígado de cerdo, igual cantidad de carne de cerdo no muy gorda, sal, ajos, pimienta molida, cominos y perejil picado.

Se toma crudo el hígado de cerdo, el cual se pica finito, junto con la carne de cerdo cruda, se sazona con sal, ajos, pimienta, cominos y perejil picadito.

Se amasa bien sin añadir sangre, se deja reposar unas horas y luego se embute la mezcla en tripas de cerdo delgaditas.

Se cuelgan en un lugar donde les llegue el humo de la cocina y luego se pueden comer cocidas o fritas.

## **MORCILLAS NEGRAS**

**Ingredientes:** 1 libra de tocino, cebollas, 2 libras de menudencias de cerdo, perejil, sal, pimienta, nuez moscada rallada y sangre de cerdo.

Se corta el tocino en pedacitos y se rehogan con la cebolla picadita, se agregan a esto todas las menudencias en trocitos pequeños, el perejil picado, sal, pimienta y nuez moscada.

Cuando todo esté conservado se retira, se aparta y se enfría para añadirle 3/4 de litro de sangre líquida, haciendo con todo una pasta que se amasa y se mete en tripas de cerdo muy limpias. Se atan por pedazos flojos las morcillas y se cocinan.

Para que la sangre no se cuaje se le debe poner, un poquito de vinagre.

## **MORTADELA**

**Ingredientes:** 3 libras de carne de cerdo flaca, 1/2 libra de tocino, sal, cominos, pimienta, nitro en polvo, 1 cucharada de azúcar y 1 trago de aguardiente.

Se pica la carne cruda sin nervios ni pellejos; cuando esté muy fina se le agregan sal y especias, se amasa muy bien, añadiéndole el tocino cortado en cuadritos, así como una cucharada de aguardiente. Hecho esto se deja reposar la pasta unas horas y luego se introduce en intestinos grandes de res, que se atan del tamaño que se quiere. Se dejan en salmuera durante 3 días, al cabo de los cuales se escurren y ahuman por otros 3 días, colocándolos en un lugar donde haya humo.

Luego se pinchan con una aguja, se ponen en una vasija en agua fría y se dejan al fuego durante una

hora, teniendo cuidado de que no hierva el agua. Se dejan aparte del fuego y cuando el caldo esté templado se sacan y se aprietan cada 20 centímetros y allí se atan con cordeles.

Bien escurridas, se cuelgan en sitio ventilado.

## **SALCHICHON COCIDO**

**Ingredientes:** 4 libras de carne de cerdo, 1/2 libra de tocino, sal, pimienta en grano y molida, nuez moscada rallada, cebolla, intestinos de cerdo. Sal de nitro, 1 zanahoria y laurel.

Se pican menudamente la carne y el tocino; cuando todo esté bien mezclado se sazona con sal, pimienta en grano y en polvo, nuez moscada y sal de nitro.

Se amasa bien la pasta y se rellenan con ella los intestinos del cerdo bien limpios. Luego se atan de trecho en trecho pinchándolos mucho para que salga el aire.

Se dejan así colgados durante 1 semana o dos y luego se cocinan en agua salada, con pimienta en grano, zanahorias en rodajas, cebolla y 2 hojas de laurel.

Para cocinarlos se ponen en agua fría y se dejan hervir una hora y media, dejándolos enfriar en su mismo caldo.

Se sacan y se guardan; si se quiere que tengan mejor color se les pone, al picar y sazonar la carne, un poquito de sal de nitro en polvo.

## **LONGANIZAS O CHORIZOS**

**Ingredientes:** 5 libras de carne de cerdo, 1 1/2 libras de tocino, cebolla, ajo, pimienta, perejil, cominos, tripas y achiote.

Sobre una tabla se pican en pedacitos pequeños las 5 libras de carne de cerdo cruda y el tocino crudo; se aliñan bien con cebolla picada, ajo, pimienta, perejil, cominos y sal suficiente. Se tiñen con achiote y se dejan así adobadas las carnes hasta el día siguiente.

Después de lavar muy bien las tripas con jabón, naranja agria y limón, se voltean con cuidado y se vuelven a lavar y enjuagar con bastante agua.

Ya listas se rellenan con la carne y se amarran a distancia de 10 centímetros más o menos, o como se quiera de largo. Se pican con un alfiler para sacarles el aire y luego se cuelgan en un lugar fresco y aireado. Se comen fritas.

## **EMBUTIDO CAMPESINO**

**Ingredientes:** Los intestinos del cerdo, 1/2 hígado de cerdo, un corazón, la mitad de la cabeza, la papada y el estómago muy limpio del cerdo, 4 cebollas cabezonas, perejil, sal, pimienta, ajo picado,

tomillo, nuez moscada rallada y caldo. Para prepararlo se lava la mitad del hígado de un cerdo, se cocina con agua salada y luego se machaca el hígado hasta reducirlo a pasta.

Hecho esto se limpian y se cocinan el corazón, la mitad de la cabeza, la papada y el estómago del cerdo, muy limpios. Se cocinan en agua con sal, cebolla, laurel, tomillo, etc.

Cuando estén bien cocidos se escurren y se pican bien menuditos, agregándoles la pasta del hígado, tres o cuatro cebollas picadas finamente, perejil, sal, pimienta, un poco de nuez moscada rallada, el ajo picadito y unas cucharadas del caldo con el cual se cocinaron las carnes del cerdo.

Se mezcla todo muy bien y se introduce en los intestinos del cerdo, que se cortan a trechos de unos 2 palmos de largo. Se aprieta la pasta atando los intestinos por ambas puntas. Se pinchan con una aguja por todos lados y se ponen a cocinar en agua fría durante 1 hora. Se escurren, luego se enfrían y se sirven en rodajas como fiambre. Hay que tener en cuenta que la pasta debe quedar muy fina antes de embutirla en los intestinos.

## **EMBUTIDO DE LENGUA DE CERDO**

**Ingredientes:** 2 o 3 lenguas de cerdo, 1/4 de jamón, vino, canela, pimienta, color vegetal, sal, un estómago de cerdo, manteca y 1/4 de carne de cerdo cruda.

Se limpian, se cocinan y se pelan las lenguas, se mezclan con el jamón picadito y se sofríen con manteca, vino, canela molida, pimienta, sal y color.

Cuando estén tiernas se escurren y se sacan a un plato. Aparte se pica la carne de cerdo cruda muy menudita y se aliña con sal y pimienta negra.

Después de lavar muy bien el estómago del cerdo, se coloca en el centro la lengua y alrededor la carne picada y el jamón.

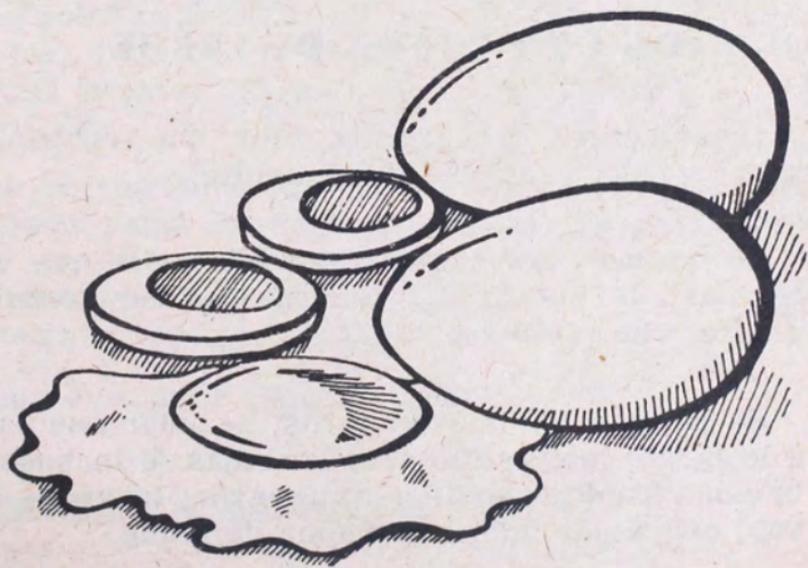
Se cose el estómago con hilo muy limpio y se pone en una olla con agua fría que lo cubra completamente.

Se retira del fuego cuando al pincharlo con una aguja gruesa suelte grasa. Se cuelga y se deja secar al aire.

Para servirlo a la mesa, se corta en ruedas.

Se adorna con ensalada.

+++++



Huevos

## **HUEVOS ASADOS**

**Ingredientes:** 4 huevos, mantequilla, pan, leche, 2 tomates, sal, queso rallado y 4 cazuelitas.

Se untan las cazuelitas con mantequilla, se les pone en el fondo una rebanada de pan mojado en leche y una rebanada de tomate.

Se rompe encima un huevo teniendo cuidado de que no se reviente, se le pone sal, queso rallado, miga de pan rallado y un pedacito de mantequilla.

Se asan en el horno unos cuatro minutos.

## **HUEVOS CON CREMA DE LECHE**

**Ingredientes:** 6 huevos cocidos, una lechuga, arvejas verdes, sal, vinagre y aceite.

Se cocinan las arvejas verdes hasta que estén tiernas; se prepara la lechuga con una mezcla de aceite, vinagre y sal.

Se cocinan los huevos duros, se pelan y se parten a lo largo; luego se colocan las hojas de lechuga sobre una bandeja; encima las arvejas y luego los huevos, cubriendo todo con crema de leche.

Sirve para acompañar pollo o lengua.

## **HUEVOS CON QUESO**

**Ingredientes:** 4 huevos, sal, pimienta, mantequilla, 2 onzas de queso rallado.

Se parten los huevos en una cacerola, se sazonan con sal y pimienta, se agrega una cucharada de mantequilla y el queso rallado.

Se pone la cacerola a fuego moderado sin dejar de remover con una cuchara de palo hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados. Cuando esté espeso puede servirse.

## **HUEVOS EN CAZUELITAS**

Se pone en el fondo de cada cazuelita de barro un poquito de mantequilla, una cucharada de salsa de tomate bien sazonada con sal, pimienta y perejil picado.

Se rompe en cada cazuelita un huevo y al lado de cada yema se pone una rodaja de salchichón.

Los huevos se espolvorean con queso rallado y se meten al horno por un ratito.

La yema debe quedar blanda.

## **HUEVOS EN SALSA DE TOMATE**

**Ingredientes:** 6 huevos, 5 tomates, una cucharadita de azúcar, 1/2 cucharadita de sal, una cucha-

rada de vinagre, una cucharada de mantequilla, una cebolla cabezona, pimienta al gusto y queso. Se ponen en una sartén 5 tomates pelados y sin semillas, partidos en pedazos, con el azúcar, la sal y la pimienta; una cucharada de mantequilla y la cebolla rebanada.

Se deja hervir a fuego suave hasta que los tomates estén desbaratados; luego se cierne esta salsa y se bañan con ella los huevos cocidos y partidos a lo largo. Se les pone por encima queso rallado y se meten 5 minutos al horno.

## **HUEVOS EN TOMATES**

**Ingredientes:** 3 tomates grandes maduros, 3 huevos, aceite, sal, mantequilla y pan.

Se toman 3 tomates grandes, se les recorta una tapita por la parte superior y se vacían con una cucharita, sin romperlos. Se echa un huevo crudo dentro de cada tomate desocupado, un trocito de mantequilla y sal.

Se colocan los tomates en una cazuela untada de aceite y se mete al horno hasta que los huevos hayan cuajado.

Se sirven los tomates sobre rebanadas de pan frito en aceite o tostado.

## **PERICO CON MAZORCA**

**Ingredientes:** 6 huevos, 2 mazorcas bien tiernas, sal y aceite o manteca.

Se desgranar las mazorcas y se doran en aceite o manteca de modo que no se entiesen; se escurren; luego se baten los huevos como para pericos, se les añade sal y se mezclan con la mazorca frita; se ponen en poquita grasa y se revuelven para que cocinen sin que queden duros.

## **TORTILLA DE PAPA**

**Ingredientes:** 4 papas, 4 huevos, una cucharada de maizena, sal y 2 cebollas blancas.

Se parten las papas en fosforitos, lo mismo las dos cebollas blancas y se fríen en manteca o en aceite caliente.

Se baten los huevos, se revuelven con una cucharada de maizena, las papas fritas y las cebollitas y se echan en la sartén con un poquito de aceite caliente hasta dorar la tortilla por un lado; luego se voltea en otra sartén caliente para que termine de cocinarse.

## **TORTILLA DE PLATANO**

**Ingredientes:** 4 huevos, un plátano maduro, sal, aceite o manteca y miga de pan rallado.

Se pela el plátano y se pica en cuadritos pequeños, que se fríen en manteca o aceite caliente; se escurren y se apartan.

Se baten los huevos como para tortilla y se revuelven con la miga de pan; se pone una cucharada de aceite o manteca en la sartén y se echan los huevos batidos y el plátano frito; cuando haya dorado por un lado se voltea a otra sartén caliente y se sirve enrollada.

## **AJI DE HUEVO Y AGUACATE**

**Ingredientes:** 4 huevos, sal, pimienta, ají, cilantro, perejil, vinagre, 2 aguacates y aceite.

Se cocinan los huevos hasta que estén duros; se pelan fríos y se pican en cuadritos; se les añade sal, pimienta, cilantro picadito, perejil y el ají bien triturado con sal.

En la bandeja de servir se colocan unas hojas de lechuga rociadas con vinagre, sal y pimienta. Encima se colocan los huevos picados y el aguacate también picado y mezclado con un poquito de jugo de limón, sal y pimienta.

## **BATIDO BLANCO**

**Ingredientes:** 3 huevos, 1/2 libra de azúcar y 1 limón. Se pone al fuego una taza de agua bajita con 1/2 libra de azúcar y el jugo de medio limón. Se deja hervir hasta que dé punto de caramelo duro.

Para saber el punto se echa un poquito de almíbar en un pocillo con agua fría y se ve si forma una bolita dura. Aparte se baten bien a punto de nieve las 3 claras y cuando estén bien duras se les va mezclando poco a poco el almíbar bien caliente y unas gotas de limón; esto sin dejar de batir hasta que esté muy blando y completamente frío.

## **MERENGUES**

**Ingredientes:** 4 huevos, 1/2 libra de azúcar. Se baten las claras a punto de nieve y luego se les va añadiendo el azúcar poquito a poco, sin dejar de batir hasta que queden duras pero lisas.

Se colocan pequeñas porciones de este batido sobre una lata engrasada de modo que queden separadas para que no se peguen y se meten al horno casi frío.

+++++

## INDICE

	Pág.
PRESENTACION . . . . .	5
Términos culinarios. . . . .	6
 SALSAS . . . . .	 9
Salsa blanca . . . . .	10
Salsa de ajo . . . . .	10
Salsa de crema . . . . .	10
Salsa de higadillo. . . . .	11
Salsa de huevos para pescado. . . . .	11
Salsa de nata. . . . .	12
Salsa de pan . . . . .	12
Cómo pelar y despear los tomates. . . . .	13
Salsa de tomate . . . . .	13
Salsa casera de tomate . . . . .	13
Salsa negra. . . . .	14
Tintura de panela . . . . .	15
Salsa para liebres . . . . .	15
 CARNES . . . . .	 17
Cómo hacer carnes a la parrilla. . . . .	18
Lomo asado a la parrilla. . . . .	18
Bistec . . . . .	19
Buey arriero. . . . .	19
Carnes con coliflor . . . . .	20
Carne guisada . . . . .	21
Carne sudada a la española . . . . .	21
Solomillo relleno. . . . .	22
Muchacho claveteado . . . . .	23
Molde de carne . . . . .	24
Pastel de carne . . . . .	25

Rosca de carne . . . . .	25
Torta de carne y verdura . . . . .	26
Vaca a la moda . . . . .	27
Albóndigas . . . . .	29
Cerdo en migas . . . . .	30
Cerdo con lentejas . . . . .	31
Carne de cerdo con verdura . . . . .	31
Chuletas de cerdo empapeladas . . . . .	32
Chuletas de cerdo encebolladas . . . . .	33
Jamón de cerdo . . . . .	34
Lechón relleno . . . . .	34
Lomo de cerdo asado en cacerola . . . . .	35
Lomo de cerdo relleno . . . . .	36
Lomo de cerdo en leche . . . . .	37
Picadillo de carne de cerdo . . . . .	38
Rollos de carne y repollo . . . . .	38
Torta de carne de cerdo . . . . .	39
Torta de calabaza y cerdo . . . . .	40
Cabrito asado . . . . .	40
Cabrito en adobo . . . . .	41
Cabrito estofado . . . . .	42
Cordero con tomate . . . . .	42
Cordero en salsa . . . . .	43
Carne de cordero para fiambre . . . . .	44
Chuletas de cordero . . . . .	45
Chuletas de cordero doradas . . . . .	46
Chuletas de cordero en crema . . . . .	47
Guiso de cordero y verduras . . . . .	47
Menestra de cordero . . . . .	48
Espalda de cordero rellena . . . . .	49
Estofado de cordero . . . . .	51
Pastel de cordero . . . . .	51
Pierna de cordero al horno . . . . .	52
Rollitos de cordero . . . . .	53
Preparación del conejo . . . . .	54
Conejo a la castellana . . . . .	54
Conejo con guatilla o cidrayote . . . . .	55
Conejo en escabeche . . . . .	56

Conejo frito . . . . .	56
Conejo en salsa de tomate . . . . .	57
Fríjoles con carne de conejo . . . . .	57
Conejo con verduras . . . . .	58
Sancocho con carne de conejo . . . . .	59

<b>PESCADOS . . . . .</b>	<b>61</b>
Torta de pescado y papa . . . . .	62
Pescado con papa y crema . . . . .	62
Bagre al horno . . . . .	63
Pescado en cebolla . . . . .	64
Pescado seco . . . . .	64
Pescado en picadillo . . . . .	65
Pescado en salsa blanca . . . . .	66
Filetes de pescado con salsa de huevo . . . . .	66
Trucha con queso . . . . .	67

<b>AVES . . . . .</b>	<b>69</b>
Cómo despresar pollo o pato . . . . .	70
Forma de salpresar un pollo . . . . .	71
Pollo asado . . . . .	71
Pollo a la parrilla . . . . .	72
Pollo con cebolla . . . . .	72
Pollo con crema . . . . .	73
Pollo en cazuelitas . . . . .	74
Pollo en chanfaina . . . . .	74
Pollo frito . . . . .	75
Pollo relleno asado . . . . .	76
Pollo sencillo . . . . .	78
Ensalada de pollo . . . . .	78
Torta de macarrones con pollo . . . . .	79
Preparación del pato . . . . .	80
Pato alcaparrado . . . . .	80
Pato a la cazadora . . . . .	81
Patos de cacería . . . . .	81

Pato en cazuela . . . . .	82
Corona de arroz con pato . . . . .	83
Guiso de pato . . . . .	83
Perdices caseras . . . . .	84
Perdices con jamón . . . . .	85
Perdiz estofada . . . . .	86
Perdices rellenas . . . . .	87
Codornices con fríjoles frescos . . . . .	87
Codorniz asada . . . . .	88
Pichones con verduras . . . . .	88
Pichones con arvejas . . . . .	89

<b>VARIOS</b> . . . . .	91
Asaduras de cordero . . . . .	92
Corazón con legumbres . . . . .	92
Chicharón antioqueño . . . . .	93
Chicharón en pellejo . . . . .	94
Hígado a la casera . . . . .	94
Hígado a la criolla . . . . .	95
Chuletas de hígado . . . . .	96
Lengua ahumada . . . . .	96
Lengua de res en salsa . . . . .	97
Lengua en salsa de tomate . . . . .	98
Lengua rebozada . . . . .	98
Cómo limpiar y preparar el menudo de vaca . . . . .	99
Manos de cerdo . . . . .	100
Manos de cerdo rebozadas . . . . .	100
Mano de res con garbanzos . . . . .	101
Mano de res con verduras . . . . .	102
Paticas de cordero . . . . .	102
Queso de cabeza de cerdo . . . . .	103
Sangre de cordero . . . . .	104
Cómo limpiar y cocinar los sesos . . . . .	105
Sesos con tomate . . . . .	106
Sesos en torta . . . . .	107
Sobrebarriga rellena . . . . .	107

EMBUTIDOS . . . . .	109
Chorizos de papa y cerdo . . . . .	110
Morcillas . . . . .	110
Morcillas de hígado . . . . .	111
Morcillas negras . . . . .	111
Mortadela . . . . .	112
Salchichón cocido . . . . .	113
Longanizas o chorizos . . . . .	114
Embutido campesino . . . . .	114
Embutido de lengua de cerdo . . . . .	115
HUEVOS . . . . .	117
Huevos asados . . . . .	118
Huevos con crema de leche . . . . .	118
Huevos con queso . . . . .	119
Huevos en cazuelitas . . . . .	119
Huevos en salsa de tomate . . . . .	119
Huevos en tomates . . . . .	120
Perico con mazorca . . . . .	121
Tortilla española . . . . .	121
Tortilla de plátano . . . . .	121
Ají de huevo y aguacate . . . . .	122
Batido blanco . . . . .	122
Merengues . . . . .	123

# ACPO una empresa de medios de comunicación

BIBLIOTECA LUIS ANGEL ARANGO - B DE LA R



2 9004 02356045 0



radio sutatenza

La potencia del pueblo colombiano.  
Cubrimiento nacional, 750.000 W.  
Carrera 10 No. 19-64 - 2o. Piso.  
Teléfonos 282 66 66 - 243 37 13.



editorial andes

Litografía Offset, Tipografía,  
Cajas y Empaques Plegables,  
Fotocomposición.

## El Campesino

Unico medio de prensa que llega  
hasta las más alejadas poblaciones  
del país.



editora  
dosmil biblioteca

Libros populares sobre variados  
temas de interés y utilidad práctica.  
Distribución de libros y revistas.

## prensadora de discos

Impresión de alta calidad. Discos de  
larga duración y de 45 R.P.M.

ACPO, UN IDEAL HECHO SERVICIO, ES UNA GRAN EMPRESA DE MEDIOS DE COMUNICACION PARA LA ECONOMIA COLOMBIANA Y EN BENEFICIO DE LA EDUCACION DEL PUEBLO

Carrera 39A No. 15-81 - Tel. 268 48 00 - Apartado Aéreo 7170 - Bogotá, Colombia

# La buena cocina

(carnes y huevos)

