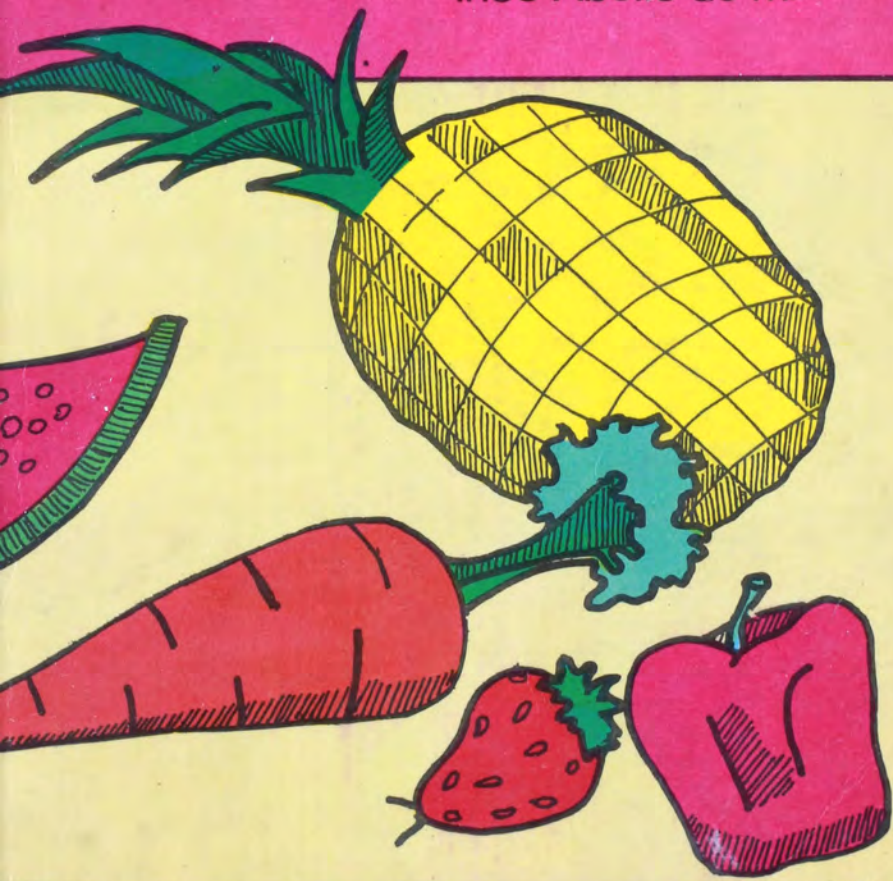


La buena cocina

(verduras y frutas)

Inés Abello de M.



2000
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
46. La buena cocina (Carnes y huevos)
47. La electricidad en el hogar
48. Aprendamos a jugar (Recreación)
49. El cultivo de la caña de azúcar
50. Leyes y códigos
51. Cultivo del plátano
52. Reproducción animal e inseminación artificial
53. La buena cocina (Verduras y frutas)

La buena cocina

(Verduras y frutas)

LIBRO DE CUENTA
DE

641.6
A13b
Ep. 2

408

La buena cocina
(Verduras y frutas)

mor
Feb 24/13

BAA

Inés Abello de Moncada
ACCION CULTURAL POPULAR

No. 53

Ilustraciones: Bernardo Caicedo Sáenz
Carátula: Jaime Ramírez Palmar

© 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 diciembre de 1979.

ISBN: 84-8275-017-8

ed 2000
editora
dosmil

A. 1383836

Cra. 39A No. 15-81, Tel: 268 48 00, Bogotá, Colombia
Telex: 45623 ACCPO CO

INDICE

	Pág.
PRESENTACION	11
LEGUMBRES	
Acelgas en salsa	14
Palitos de acelgas	14
Torta de acelgas	15
Tortilla de acelgas	15
Alcachofas fritas	16
Alcachofas rellenas de pescado	16
Corazones de alcachofas	17
Alcachofas con huevos duros	18
Naco de auyama	18
Huevos rellenos con arvejas	19
Arvejas con jamón	19
Berenjenas rebozadas	20
Berenjenas guisadas	21
Calabaza con huevos duros	21
Calabacitas rellenas	22
Calabacitas guisadas	22
Torta de calabaza	23
Cardos caseros	24
Cardos guisados	24
Cardos en ensalada	25
Cardos con tuétanos de res	25
Cebollas rellenas	26
Coliflor en salsa de mantequilla	27
Coliflor rebozada con queso	27
Coliflor con salsa de tomate	28
Coliflor en salsa blanca	28
Torta de coliflor	29
Pan de coliflor con salsa	29
Espinacas a la crema	30
Espinacas en cazuelitas	30
Espinacas con mantequilla	31

Nidos de espinacas	31
Croquetas de espinacas	32
Torta de espinacas y menudo	33
Frijoles verdes tiernos	33
Guisantes	34
Guisantes con jamón	34
Habas en ensalada	35
Habas verdes con tomate	35
Habas caseras	36
Habas y arvejas	36
Habichuelas en salsa	37
Habichuelas con huevos	37
Habichuelas verdes	38
Habichuelas sencillas	38
Lentejas a la yema	39
Torta de mazorca	40
Croquetas de mazorca	40
Nabos con huevos y papa	41
Papas rellenas de queso al horno	41
Manera de preparar los pepinos cohombros	42
Maduros en torta	42
Torta de plátano	43
Tajadas de plátano en dulce	44
Pimentones rellenos de pescado	44
Pimentones rellenos con sesos	45
Remolachas calientes	46
Remolachas rellenas	47
Repollo guisado	47
Repollo a la crema	48
Repollo con salchichas	48
Repollitas salteadas	49
Repollitas en mantequilla	50
Repollitas sencillas	50
Manera de preparar los fondos de tomates para rellenos	51
Tomates rellenos con carne	52
Tomates rellenos con queso y jamón	52

Torta de verduras	53
Encurtido de verduras	54
Macedonia de verduras	54
Verduras en gelatina	55
Zanahorias con azúcar	55
Zanahorias con salsa	56
Torta de zanahorias	56
Zanahorias al vino	57
Torta de calabaza	57
Acelgas criollas	58
Rollos de verduras	59

ENSALADAS

Ensalada de habichuelas y tomates	62
Ensalada de lechuga y huevos	62
Ensalada de legumbres	63
Ensalada de pepinos cohombros y zanahorias	64
Ensalada de pimentones	64
Ensalada de repollo y piña	65
Ensalada de remolacha	65
Ensalada de tomates	66
Ensalada de verduras y plátanos	66
Ensalada de zanahorias y papas	67
Ensalada mixta	67
Ensalada de frutas y gelatina	68
Frutas que se hunden y flotan	69

SOPAS

Crema de arveja seca	72
Crema de acelgas	72
Crema de auyama	73
Sopa de cebollas	73
Sopa de coliflor	74
Sopa con costillas	74
Sopa de habas	75

Sopa de mazorca	75
Sopa de crema de queso	76
Crema de remolacha	76
Sopa de tomates	77
Sopa de verduras	78
Crema de zanahorias	78
Sopa de zanahorias	79
Crema de apio	79
Sopa Juliana	80
Crema de lentejas	80
Crema de champiñones	81
Sopa de arroz con verduras	81
Sopa de cebada perlada	82
Crema de alcachofas	82
Puchero bogotano	83
Ajiaco con pollo	84
Sopa de coles de bruselas o repollitas	85
Crema de coliflor	85

UTILIZACION DE LA SOYA E INCAPARINA

Leche de soya	88
Kumis	88
Sorbete con leche de soya	89
Soya con verduras	89
Puré de soya	90
Torta de soya	90
Soya a la criolla	91
Caramelos de leche de soya	91
Chocolate de harina de soya	92
Natilla	92
Arroz con leche	92
Miel me sabe	93
Panelitas de leche	93
Colada de incaparina para tetero	94
Mazamorra de incaparina	94
Arepuelas de incaparina	95
Sopa de incaparina con verdura	95

Naco con incaparina	96
Sopa frita de incaparina	96

CREMAS, JUGOS Y OTROS

Dulce de brevas	100
Molde de curuba	100
Postre de curubas	100
Cocadas	101
Crema de curubas	101
Sorbete de curubas	102
Dulce de duraznos	102
Ensalada de frutas	103
Dulce de fresas	103
Nevado de fresas	103
Sorbete de guanábana	104
Sorbete de guayaba	104
Jalea de guayaba	105
Bocadillos de guayaba	105
Dulce de cascos de guayaba	106
Postre de guayaba	106
Higos en crema	107
Jugo de lulo	107
Dulce de mango verde	107
Espuma de manzana	108
Manzanas merengadas	108
Compota de manzana o pera	109
Mermelada de moras	109
Sorbete de naranja	109
Papaya con leche	110
Arequipe de papa y piña	110
Jugo de piña	111
Dulce de piña	112
Dulce de peras	112
Postre de piña y fresas	112
Crema de plátanos, fresas y nata	113
Carlota de manzanas	113
Flan de piña	114

Postre de guayabas	115
Dulce de tomate	116
Manzanas asadas	117
Torta de fresas	118
Relleno	118
Molde de verduras	119
Postre de peras al chocolate	119
Jalea de manzanas	120
Postre de granadillas	121
Salsa de tomate	122
Salsa blanca	122
Pie de limón	123
Relleno	124
Esponjado de piña	125

Presentación

La desnutrición no significa hambre. Estamos desnutridos cuando nos contentamos con llenar el estómago de harinas y frituras sin preocuparnos por balancear la alimentación diaria.

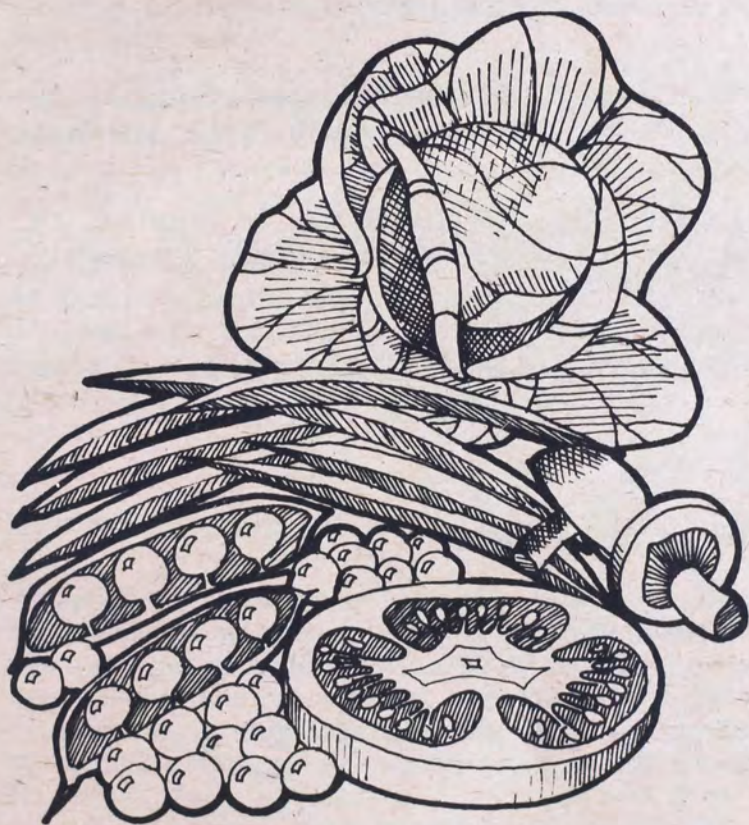
Amigos y amigas aficionados al arte culinario, en esta edición ofrecemos recetas de comida criolla basadas en las frutas y las verduras.

El recetario que les proponemos no supone más trabajo, pues tan difícil es realizar un plato mal presentado como uno succulento; tampoco se requieren mayores costos porque, precisamente, se trata de ayudarles a economizar mediante el aprovechamiento de los tallos, hojas y raíces de las leguminosas.

En "VERDURAS Y FRUTAS - La buena cocina", dedicamos una sección especial para ilustrarles sobre el uso de la soya, legumbre con alto poder nutritivo y poco conocida en nuestro medio, con el objeto de enseñarles a emplearla y, a la vez, completar el recetario de comida colombiana al alcance de todos los bolsillos.

Atentamente,

Editora Dasmil



Legumbres

Acelgas en salsa

Ingredientes: Acelgas, 1/2 libra de carne de cerdo o de cordero, sal, pimienta, mantequilla y harina.

Bien lavadas, se cocinan las acelgas sin palos con la carne picadita, ajos, cebolla, sal y pimienta.

Cuando todo esté bien tierno, se le agrega una cucharada de harina disuelta en leche y un poquito de mantequilla.

Se dejan espesar un poco en salsa y se sirven.

Palitos de acelgas

Ingredientes: Palitos de las hojas de acelgas, sal, huevos, harina. Se sacan los palitos de las hojas de acelgas y se cortan en trocitos, se cocinan en agua con sal hasta que queden tiernos; se les quitan los hilos.

Se escurren bien y se preparan con crema de leche fresca, rebanadas de huevo y un poquito de harina disuelta en mantequilla, se echan en esta salsa por 5 minutos a fuego lento y se sirven con sal y pimienta.

Torta de acelgas

Ingredientes: Bastantes acelgas, sal, leche, mantequilla, pimienta, harina de trigo, 1/4 de queso rallado y 4 huevos.

Se cortan las hojas de acelgas después de quitarles los tallos y se cocinan en agua con sal; se escurren y se pican menuditas sacándoles todas las fibras; luego se mezclan con salsa que se prepara así: derrita una cucharada de mantequilla en una cacerola, añada pimienta, sal y una cucharada de harina y deslíalo todo, en una taza de leche, rebullendo bien sobre el fuego; agregue los huevos batidos y el queso. Se mete al horno, poniendo el molde entre una lata con agua hasta que cuaje.

Tortilla de acelgas

Ingredientes: Hojas de acelgas, huevos, harina de trigo, sal, aceite o manteca, pimienta y cominos.

Se cortan en tiritas las hojas de acelgas después de lavarlas y se ponen a cocinar hasta que estén blanditas; luego se cuelan, se sazonan con la pimienta, sal y cominos y se pasan por el huevo batido y luego por harina; se fríen hasta que doren por ambos lados; si se prefiere, se puede hacer una tortilla grande en la sartén; entonces se revuelven los huevos con la harina o pan rallado, se agregan las acelgas en tiritas y se echan en la

sartén con aceite caliente; cuando doren por un lado, se les da vuelta para dorarlas por el otro lado.

Se sirve acompañada con palitos de papa fritos.

Alcachofas fritas

Ingredientes: Unas alcachofas tiernas, vinagre, pimienta, sal, harina de trigo, huevo, aceite o manteca y perejil.

Se toman unas alcachofas tiernas, se lavan y se cortan en 4 pedazos, quitándoles las primeras hojas que son las más duras. Se cocinan en una vasija con agua y un poco de vinagre para evitar que se pongan negras. Se cuelan, se sazonan con sal y pimienta.

Se enharinan y se bañan en huevo batido; luego se fríen en aceite que no esté demasiado caliente.

Cuando estén doraditas se sacan y se espolvorean con sal fina y perejil frito.

Alcachofas rellenas de pescado

Ingredientes: 6 alcachofas, pescado o carne molida, perejil, ajo, pan rallado, pimienta, cominos y mantequilla.

Las alcachofas se limpian con mucho cuidado y se cocinan luego en agua con sal, se sacan y se escurren.

Para rellenarlas se les sacan los corazones sin romperlos y se les mete un relleno ya preparado con el pescado desmenuzado o la carne molida, se les agrega ajo, perejil, cominos, pimienta y migajas de pan.

Después de rellenarlas se colocan boca arriba en una cazuela con mantequilla y se pone sobre cada alcachofa una gotica de mantequilla; se les añade un poco de caldo o leche, se dejan conservar a fuego lento y se sirven calientes.

Corazones de alcachofas

Ingredientes: 6 alcachofas tiernas, sal, pimienta, vinagre, aceite, mostaza y pedacitos de carne de cerdo cocida.

Hervir en agua salada las alcachofas tiernas y de regular tamaño. Cuando las hojas empiecen a desprenderse fácilmente de las alcachofas, es porque están bien cocidas. Se escurren y se dejan enfriar.

Hecho esto, se les quitan las hojas hasta encontrar el corazón, el cual se corta en trocitos cuadrados, se les colocan en una bandeja y se les sazona con sal, vinagre, aceite y pimienta.

Al servir las se les añaden pedacitos de cerdo cocido o jamón y una cucharada de mostaza.

Alcachofas con huevos duros

Ingredientes: 1 tajada de jamón, aceite, perejil, pimienta, ajo, cebolla, color, 3 huevos duros y alcachofas.

Se pican las alcachofas crudas y se ponen en una vasija con aceite, pedacitos de jamón con perejil, pimienta, ajo machacado, cebolla picadita muy fina y color. Se dejan rehogar estas cosas y luego se les echa un poco de agua para que cocinen las alcachofas hasta que queden tiernas; deben escogerse alcachofas pequeñas. Si la salsa no queda espesa, se le añade harina de trigo disuelta en agua.

Para servir las se les cubre por encima con la salsa y unas ruedas de huevo cocido mojadas en salsa.

Naco de auyama

Ingredientes: 1 trozo de auyama, mantequilla, leche o crema, sal, pimienta, perejil picadito y queso rallado.

Se pela la auyama, se le sacan los hilos y pepas y luego se cocina; cuando esté blandita se saca, se

escurre, se desata con un tenedor y revolviéndole con la mantequilla la crema, sal, pimienta y el perejil picadito y el queso, se pone el naco a que caliente a fuego lento, sin dejar de revolver para que no se pegue.

Huevos rellenos con arvejas

Ingredientes: 6 huevos cocidos duros, 1 libra de arvejas tiernas, mantequilla, crema de leche, sal, y pimienta.

Se cocinan las arvejas en agua hirviendo con 1/2 cucharadita de sal y 1 de azúcar; cuando estén tiernas se bajan y se escurren.

Se pelan los huevos y se parten a lo largo, sacándoles la yema, que se deslíe con un tenedor y se revuelve con mantequilla, pimienta y sal; se hacen una bolitas y se colocan en las mitades de los huevos imitando las yemas, se riegan las arvejas alrededor de los huevos y se cubren con crema de leche, con sal y pimienta.

Arvejas con jamón

Ingredientes: 1 libra de arvejas desgranadas y tiernas, 1/4 de jamón, caldo, lechuga, sal, harina y manteca.

Se fríe en manteca, sin que se dore, un trozo de jamón cortado en cuadritos, se agrega 1 taza de

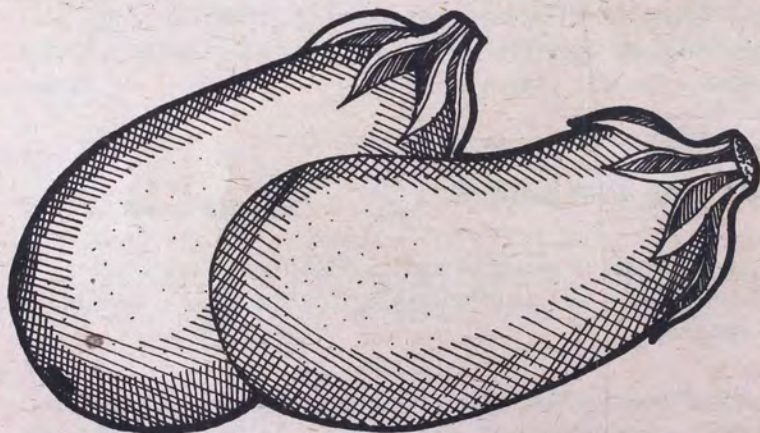
caldo y las arvejas desgranadas; se deja cocinar todo a fuego muy lento con uno o dos cogollos de lechuga.

Cuando estén cocidas las arvejas, se saca la lechuga y se agrega a las arvejas una cucharada de harina disuelta en 1/2 taza más de caldo o de leche; se les da otro hervor y se sirven adornadas con la lechuga y los trocitos de jamón.

Berenjenas rebozadas

Ingredientes: 2 berenjenas, 1 huevo, 2 cucharadas de harina, 2 de pan rallado, sal y zumo de 1/2 limón.

Se pelan y se cortan las berenjenas en rodajas, se sazonan con sal y limón, dejándolas un rato es-



curriendo bien, luego se rebozan con harina, después en huevo batido, luego en pan rallado y se fríen en bastante aceite o manteca; cuando estén doradas por ambos lados, se escurren y se sirven con berros y rodajas de limón.

Berenjenas guisadas

Ingredientes: 2 berenjenas, aceite, ajos, cebolla, tomate, pimienta, color, perejil, 1 tajada de pan y sal.

Se pelan las berenjenas, se cortan en ruedas y se doran en aceite frito con los ajos, bastante cebolla y tomate picadito. Se añaden el color, la pimienta, el perejil y la sal; se colocan en este guiso las ruedas de berenjena con un poquito de agua y se dejan cocinar a fuego lento hasta que queden en su punto de tiernas; luego se espesa la salsa con una rebanada de pan frito machacado.

Calabaza con huevos duros

Ingredientes: 1 calabaza de regular tamaño, 2 huevos duros, perejil, sal, mantequilla, pan rallado, leche y queso.

Se pica la calabaza bien finita, se cocina con agua y sal y se escurre en una coladera; se ponen en una cazuela con mantequilla los huevos duros cortados en rodajas, el perejil, la leche,

el queso rallado y el pan rallado por encima, se deja soltar unos pocos hervores y se sirve.

Calabacitas rellenas

Ingredientes: 6 calabacitas pequeñas, carne, huevo cocido, perejil, pimienta, sal, ajo, color o achiote, miga de pan, leche, mantequilla, tomate y cebolla.

Se corta uno de los extremos de las calabacitas, crudas, dejando las tapitas y se ahuecan sacándoles la pulpa para introducir en su interior un hogo hecho con la carne y el huevo cocido bien desmenuzado, frito todo en mantequilla, revuelto con el perejil, color, ajo, cebolla y tomate y luego se vuelve a tapar.

Se colocan paraditas en una cazuela, a la que se le debe poner la leche, mantequilla, un poquito de sal, agua para que cocinen y miga de pan mojado en leche, todo bien desleído.

Se dejan cocinar a fuego lento hasta que estén bien tiernas. Se sirven con su salsa.

Calabacitas guisadas

Ingredientes: unas calabacitas tiernitas, mantequilla, crema de leche, sal, cebolla y tomate.

Las calabacitas se pelan y cocinan en agua con sal; se escurren y se parten en ruedas no muy

delgadas; se les añade sal. En una cacerola se fríen en mantequilla, sin que se quemem, con la cebolla picadita y el tomate pelado y sin semillas; se echan un rato corto las ruedas de calabaza en este guiso y luego se les agrega la crema de leche, se revuelven y se sirven calientes.

Torta de calabaza

Ingredientes: 2 calabazas pequeñas y tiernas, 1/2 libra de cuajada fresca y bien exprimida, 1/2 libra de tocino carnudo cocinado, 1 trozo de longaniza picada, 3 huevos, 1/4 de mantequilla y sal al gusto.

Se pelan las calabazas y se cortan en tajadas, sacándoles las pepas; luego se ponen a cocinar en agua con sal.

Cuando estén bien tiernas se retiran del fuego y se exprimen bien en un colador. Si les quedan pedazos duros, se muelen en la piedra con la cuajada.

Se le mezcla a la calabaza la cuajada molida y luego la mantequilla derretida.

Se amasa esto muy bien y se le agrega el tocino frito y picadito fino, la longaniza cocinada, los huevos batidos por separado y la sal al gusto.

Se espolvorea con miga de calado o pan rallado y se mete al horno en una lata engrasada con mantequilla por 1/4 de hora.

Cardos caseros

Ingredientes: 1 mata de cardos bien blancos y tiernos, mantequilla, tomates pelados y sin semillas, 3 cucharadas de queso rallado y sal.

Se cocinan los cardos en agua salada hasta que estén bien tiernos.

Se prepara una salsa, poniendo en una sartén un poquito de mantequilla, los tomates pelados y una cucharada de harina; se les da vuelta y se aclara la salsa con 1 taza de caldo y se deja hervir; cuando esté espesa, se echan los cardos, se les agrega el queso rallado y trocitos de mantequilla y se ponen en el horno a que doren.

Cardos guisados

Ingredientes: 1 mata de cardos, sal, aceite, mantequilla, ajos, leche y 1 cucharada de harina de trigo.

Se limpian los cardos, quitándoles los hilos y las telitas; se cortan en pedacitos que se van echando en el agua fría para que no se pongan negros.

Luego se ponen a cocinar en agua hirviendo con sal, hasta que queden tiernos.

Se pone en una cacerola la mantequilla con el ajo machacado ya frito en aceite, se disuelve la

harina en media taza de leche, se echa a la cacerola y se le da vueltas hasta que ligue bien. En esta salsa se echan los cardos, que se ponen a conservar a fuego lento. Se sirven.

Cardos en ensalada

Ingredientes: Una mata de cardos blancos tiernos, salsa mayonesa y perejil picado y sal.

Se lavan los cardos, dejándolos en agua fría mientras se les quitan las hebras y se cortan en trocitos; luego se cocinan hasta que queden bien tiernitos, se sacan, se escurren bien, se revuelven con la salsa mayonesa, sal y perejil picado.

Cardos con tuétanos de res

Ingredientes: 2 matas de cardo de tamaño mediano, mantequilla, 2 onzas de tocino, media libra de tuétanos de res, caldo, sal, vinagre, un limón, y pan tostado.

Se utilizan de los cardos solamente las pencas blancas, que se cortan en cuatro partes iguales y se echan en agua fría con vinagre.

Después de un rato se ponen a cocinar con agua hirviendo y sal.

Se sacan, se escurren, se les quitan todas las

hebras y se vuelven al agua fría con vinagre; se escurren, se colocan en una sartén con mantequilla y se bañan con caldo.

Se cubren con tocino, se tapan con papel engrasado colocado debajo de la tapadera de la sartén y se les ponen brasas por encima y por debajo. Mientras tanto, se cocinan en caldo los tuétanos de res. Se arreglan los cardos en el centro de la bandeja, poniendo alrededor los tuétanos cortados en ruedas y el pan frito en rebanadas.

Los cardos se pueden cubrir con crema de leche.

Cebollas rellenas

Ingredientes: 6 cebollas cabezonas grandecitas, jamón, pimienta, sal, 1 yema de huevo duro, leche y crema.

Se cocinan en agua con sal las cebollas hasta que estén lo bastante suaves para sacarles la parte del centro, apretándolas un poco con los dedos para que salte. Lo que se les saca se pica con el jamón, sazonado todo con pimienta y sal y se amasa esta pasta con la yema del huevo duro y algo de leche, la necesaria para humedecerla un poco.

Hecho esto, se rellenan con esta pasta las cebollas y, colocadas en una cazuela o sartén, se rocían con un poco de leche y crema y, si se

quiere, se ponen unos minutos al horno o se deja que dé unos hervores la salsa al fuego lento.

Coliflor en salsa de mantequilla

Ingredientes: 1 coliflor, sal, mantequilla, harina de trigo, leche o caldo, unas yemas de huevo, un pedacito de jamón, ajos, cebolla y pimienta.

Se cocina la coliflor en agua con sal, se saca y se parte en trozos que se rocían con harina, se bañan en huevo batido, se fríen y se colocan después en una cacerola. Se fríe aparte un pedacito de jamón picado, ajos, cebolla picada, que luego se sacan, se añade pimienta y un poquito de leche o caldo, se pone allí la coliflor y se deja conservar un poco en esta salsa.

Coliflor rebozada con queso

Ingredientes: 1 coliflor, 1/4 de queso, aceite, sal, 1 huevo y pan rallado.

Se cocina la coliflor en una olla, con agua y sal. Se escurre y se parte en ruedas, que se mojan primero en el huevo, se les pone una tajada delgada de queso o si se prefiere queso rallado; luego se pasan por la miga de pan rallado y se fríen en aceite o manteca caliente, dejando que se doren por un lado y luego se voltean por el otro.

Si se quiere se pueden espolvorear con azúcar por encima.

Coliflor con salsa de tomate

Ingredientes: 1 coliflor, salsa de tomate, sal, pimienta, tomillo y ajo. Se limpia y se corta en pedazos la coliflor y luego se cocina en agua con sal hasta que esté bien tierna.

Se escurre en un colador y luego se coloca en una bandeja, cubriéndola con la salsa de tomate sazonada con sal, pimienta, tomillo y ajo machacado.

Coliflor en salsa blanca

Ingredientes: 1 coliflor, mantequilla, harina de trigo, caldo, sal, pimienta y perejil.

Se cocina la coliflor en agua con sal, se escurre cerca del fuego para que no se enfríe y se deja así partido. Mientras tanto se hace la salsa con mantequilla derretida, se le añade la harina y, sin que tome color, se echa caldo en cantidad suficiente para que quede una salsa espesa, donde se van echando los pedazos de coliflor. Hecho esto y bien empapados todos los pedazos, se colocan en una cazuela que resista al fuego, se ponen los cogollos hacia abajo, de modo que la coliflor aparezca entera y se le vierte encima la salsa sobrante, dejándola cocinarse a fuego lento.

Torta de coliflor

Ingredientes: 1 coliflor, sal, pimienta, pan rallado, 2 huevos, mantequilla, harina de trigo y leche.

La coliflor se corta en trozos y se cocina en agua hirviendo, con sal y pimienta. Luego se escurre, se pica muy menudita, se mezcla con pan rallado, los huevos batidos y un poco de mantequilla.

Todo bien revuelto, se pone en un molde o cazuela engrasado y espolvoreado de miga de pan y se mete al horno; se saca del molde cuando esté frío y se sirve, cubriéndolo con una salsa francesa espesita y muy caliente.

Pan de coliflor con salsa

Ingredientes: 1 coliflor, pan, leche, mantequilla, sal, 2 huevos, 1/4 de queso rallado, pimienta y salsa de tomate o lo que más guste.

Se hierva en agua salada la coliflor blanca y mientras cocina se desmenuza en una taza un trozo de pan viejo y se riega con leche caliente hasta que empape. Se escurre el pan, se pasa por un cedazo y se mezcla con la coliflor.

A esta mezcla se le añaden 2 yemas de huevo crudo, 1/4 de queso rallado, sal y pimienta y se amasa todo por un rato para que el conjunto mezcle bien.

Se baten las claras a punto de nieve, se añaden a la preparación y se vierte todo junto en un molde redondo untado de mantequilla. Se cocina al baño maría o sea, poniendo la olla sobre otra vasija con agua y se mete así al horno hasta que al apretarlo con un dedo se sienta durito.

Sacado del horno, se espera unos minutos antes de sacarlo del molde sobre la bandeja y se riega con salsa de tomate o con la que más guste.

Espinacas a la crema

Ingredientes: Espinacas, mantequilla, sal, pimienta, un vasito de natas frescas y pan frito.

Hervidas y pasadas por el colador las espinacas, se calientan en una cacerola con un pedazo de mantequilla, sazonándolas con sal y pimienta. Se les agregan las natas y se sirven calientes acompañadas de pedacitos de pan frito en aceite.

Espinacas en cazuelitas

Ingredientes: 1 libra de espinacas, aceite, ajos, vino, 3 huevos duros y pimienta.

Se lavan muy bien y se cocinan con sal y agua, se les cambia esta agua y se ponen a cocinar otro rato con agua nueva. Cuando hayan hervido en esta segunda agua, se escurren y se sacan en una sartén. Se fríen ajos con un poquito de aceite y se les añade pimienta, las espinacas y una copita de vino y

se les deja cocinar hasta que se sequen sin quemarse.

Cuando todo esté bien cocido, casi desleído, se reparte en moldecitos, tacitas o cazuelitas pequeños, untados de grasa, dejándolas enfriar; para servir las, se voltean en una bandeja, que se adorna con ruedas de huevo duro.

Espinacas con mantequilla

Unas hojas de espinacas, sal, mantequilla, harina, 1/2 vaso de leche y pan rallado.

Las espinacas se cocinan en agua hirviendo con sal; cuando estén cocinadas, se escurren en un colador y se prepara la salsa en una cacerola con una cucharada de mantequilla, otra de harina y medio vaso de leche, revolviéndola para que quede lisa. Se ponen las espinacas en esta salsa a fuego lento, dándoles vueltas sin parar y se sirven poniéndoles por encima pan rallado.

Nidos de espinacas

Ingredientes: 1 libra de espinacas, 4 huevos, 1/4 de queso rallado, pan rallado, sal y mantequilla. Las espinacas se cocinan en poca agua hirviendo.

Ya escurridas, se sazonan con sal y mantequilla y se arreglan en una bandeja, formando una especie

de nidos; se deja en el centro un hueco en donde se echa 1 huevo crudo entero, se espolvorea con pimienta, sal, el queso rallado y el pan rallado.

Se mete al horno ya caliente y se sirven cuando los huevos estén cuajados. Se pueden acompañar con arroz seco.

Croquetas de espinacas

Ingredientes: Espinacas, mantequilla, sal, pimienta, nuez moscada, 2 huevos, pan rallado, harina y aceite.

Las espinacas se hierven en agua con sal, durante unos minutos; después se escurren, se exprimen y se ponen en una cacerola aparte con un buen trozo de mantequilla.

Aparte se prepara una salsa bien espesa con mantequilla, harina y caldo, sazonándola con pimienta, sal y nuez moscada. Se agregan las espinacas cortadas en pedazos, se mezclan con la salsa y se echa la mezcla en una fuente honda, dejándola enfriar completamente para que endurezca.

Momentos antes de llevarlas a la mesa, se corta la pasta en redondeles con la boca de una copa o un vasito, se pasan los redondeles por harina, huevo batido y pan rallado y se fríen en manteca o aceite.

Se sirve con carnes asadas, pollo, etc.

Torta de espinacas y menudo

Ingredientes: Espinacas, 1 libra de callo, mantequilla, leche, harina, 2 huevos, sal, azúcar, 1 trozo de queso rallado o desmenuzado y pimienta.

Las espinacas se cocinan en agua hirviendo, hasta que estén tiernas, se escurren bien y se pican muy finas.

Aparte se prepara una salsa con mantequilla, 1 cucharada de maicena y 1 taza de leche. Se sazona con sal y pimienta y se deja cocinar un ratico, rebullendo; se pasa por el cedazo para que quede bien lisa. Hecho esto, se derrite 1 cucharada de mantequilla en una cacerola, se rehoga un rato, se le agrega la salsa y se deja espesar.

Cuando haya enfriado un poco después de apartarlas del fuego se agregan 2 yemas de huevo batidas, sal y media cucharadita de azúcar. Se mezcla bien y se le añade el menudo (que debe estar cocinado muy tiernito y desflecado, partido en pedacitos muy pequeños); se agrega el queso, se baten las claras a la nieve y se mezclan con todo.

Se vierte esto en una vasija untada de mantequilla que se pueda meter al horno, se espolvorea con pan rallado y se pone en el horno, hasta que haya subido suficiente; cuando se meta la punta de un cuchillo hasta el fondo y salga limpio, ya está.

Frijoles verdes tiernos

Ingredientes: Frijolitos, cebolla, sal, vinagre y mantequilla.

Se cocinan los frijolitos hasta que estén tiernos; se fríen en la sartén las cebollas finitas; se rehogan los frijolitos y cuando haya hervido todo a fuego muy lento, se sazonan con sal y un poquito de vinagre.

Guisantes

Ingredientes: 1 libra de guisantes, manteca, vino, sal y 3 huevos cocidos.

Los guisantes se desgranar y se saltean en una sartén con manteca bien caliente; después se les pone 2 cucharadas de vino, un poquito de sal y de agua y se dejan cocinar hasta que estén en su punto.

Al servirlos se adornan con rebanadas de huevos duros sobre hojas de lechuga.

Guisantes con jamón

Ingredientes: 1 libra de guisantes, mantequilla, 1/4 de jamón, perejil, cebolla y azúcar.

Se escogen guisantes o arvejas, que han de ser biches y se echan en una cacerola con mantequilla y el jamón cortado en pedacitos. Se deja que cocinen a fuego moderado, para que no se peguen, añadiendo una ramita de perejil y una cebollita tierna.

Se les puede agregar una cucharadita de azúcar, un poco de caldo o de agua para que cocinen mejor;

pero si son muy tiernos, solo se les pone mantequilla.

Habas en ensalada

Ingredientes: 2 libras de habas, sal, pimienta, vinagre, aceite, hinojo fresco bien picado, 2 huevos y lechuga.

Se cocinan las habas en agua salada y se les quita la piel; se sazonan luego con sal, pimienta, vinagre, aceite y un poco de hinojo fresco, picadito fino. Se arreglan poniéndoles alrededor lechuga y rebanadas de huevo cocido; si se quiere puede ponérseles también crema de leche.

Habas verdes con tomate

Ingredientes: 1 libra de habas, tomate, cebolla, pimienta, perejil y unos huevos fritos.

Se cocinan las habas en agua con sal y se sacan cuando suelten unos hervores para quitarles la cascarita.

Se tiene frito aparte: tomate picado, cebolla picada, pimienta y 1 ramita de perejil. Entonces se añaden las habas peladas y un poco del agua donde se cocinaron para que cocinen más hasta que estén tiernas. Se bajan y se colocan en la bandeja para servir las con huevos fritos, colocados encima.

Habas caseras

Ingredientes: Habas frescas, mantequilla, una cucharada de harina de trigo, caldo, pimienta, sal, 2 yemas de huevo y 1/2 cucharadita de azúcar.

Las habas se cocinan en agua hirviendo con sal para hacerles soltar la cascarilla. Se les escurre bien el agua, se ponen en una cazuela con la mantequilla y se les dan unas vueltas; luego se les espolvorea la harina, se les añade caldo, pimienta y sal al gusto y se dejan conservar a fuego lento hasta que queden tiernas.

Un poco antes de servir las se echan las yemas con la salsa y el azúcar y se revuelve todo rápidamente y se sirve.

Habas y arvejas

Ingredientes: Habas y arvejas desgranadas, cebolla, tocino, carne de cerdo, salchichón, ajos, pimienta, sal y cogollito de yerbabuena y vino.

Se rehoga en una olla bastante cebolla, cortadito el tocino en cuadritos, la carne y el salchichón picado, ajos espichados y se deja hasta que esté todo frito. Entonces se echan las habas y arvejas, la pimienta, yerbabuena y sal, se revuelve todo bien y se tapa la olla con un plato hondo lleno de agua. Se remueve de vez en cuando y tan pronto esté cocinado se le añade una copita de vino.

Habichuelas en salsa

Ingredientes: 1 libra de habichuelas tiernas, sal, limón, mantequilla y perejil.

Las habichuelas se limpian y se hierven, se escurren y se echan en una cacerola para que sequen en el fuego sin que se quemem.

En el momento de servir las se sazonan con sal y pimienta, con un buen pedazo de mantequilla y el zumo de 1/2 limón.

Se rebullen con la cuchara de madera, cuidando de no partirlas, se sirven calientes y se espolvorean con perejil picado.

Habichuelas con huevos

Ingredientes: 1 libra de habichuelas bien tiernas, ajos, 6 huevos, aceite, pimienta y vinagre.

Se escogen las habichuelas más tiernas, se les quitan las venas y se cortan en pedacitos. Se cocinan en agua con sal, destapadas.

Cuando estén cocidas se les saca esta agua y se dejan hervir de nuevo en 1/2 tacita de agua fría. Se echan los huevos en una sartén con aceite caliente, como para hacerlos fritos de modo que cuajen sin que queden duros, se pasan a una bandeja encima de las habichuelas, casi escurridos y teniendo cuidado de no romperlos.

Para servirlos se les pone encima aceite frito con ajos, pimienta y unas gotas de vinagre.

Habichuelas verdes

Ingredientes: 1 libra de habichuelas tiernas, sal y mantequilla.

Se escogen habichuelas tiernas, se les quitan las puntas, se lavan bien y se dejan en remojo en agua fría hasta que se vayan a cocinar.

Luego se echan en una olla con bastante agua con sal, cuando esté hirviendo con fuerza. Se deben cocinar a fuego fuerte y destapadas para conservarles el color verde.

Una vez tiernas, se echan en un colador y se pasan por agua fría.

Se escurren y se emplean en ensalada o arregladas con la salsa que se desee.

Habichuelas sencillas

Ingredientes: 1 libra de habichuelas verdes tiernas, sal, pimienta, mantequilla, 1/2 limón, perejil, y 1 hoja de repollo.

Bien limpias las habichuelas, se hierven en agua salada y se escurren hasta que estén bien secas.

Hecho esto y en el momento de servir las, se sazonan con sal y pimienta y se les agrega un buen pedazo de mantequilla y el jugo de medio limón.

Se rebullen con una cuchara de madera, cuidando de no destrozarlas y se ponen a fuego lento. Se sirven bien calientes, espolvoreadas con perejil picado y una hoja de repollo picado bien delgadito.

Lentejas a la yema

Ingredientes: 1/2 libra de lentejas, sal, mantequilla o aceite, cebolla, perejil, pimienta, 2 huevos y vinagre.

Las lentejas suelen estar mezcladas con tierra y piedrecitas; por eso es necesario limpiarlas de esas impurezas antes de empezar el trabajo de cocina con ellas.

Lo primero es ponerlas en remojo, ojalá desde la víspera.

Luego se cocinan en agua y sal; cuando estén bien tiernas, se escurren y se ponen en una sartén con aceite, cebolla y perejil picaditos y pimienta y sal. Se les da una vuelta y se les agrega el caldo en que se cocinaron primero y se dejan que cocinen un poquito más; al servir las se les echan 2 yemas de huevo crudo con una cucharada de vinagre.

Torta de mazorca

Ingredientes: 10 mazorcas tiernas, 4 cucharadas de azúcar, 1/4 de mantequilla, 1/4 de queso rallado, 1/2 cucharadita de sal, 6 huevos y miga de calado.

Se desgranán las mazorcas con un cuchillo, se muelen y se mezclan con el azúcar, la sal, la mantequilla, el queso rallado y los huevos batidos separadamente.

Se unta un molde con mantequilla, se pone en él esta mezcla y se mete al horno hasta que cuaje, de modo que al meterle el cuchillo salga limpio.

Croquetas de mazorca

Ingredientes: 1 taza de maicena, 2 huevos, 1/2 taza de leche, 4 mazorcas tiernas, mantequilla 2 cucharadas, 1/4 de queso rallado y aceite o manteca.

Se desgranán las mazorcas y se muele más o menos una taza de masa.

Se le agrega la maicena, los huevos batidos, el queso rallado, la leche y la mantequilla derretida y se revuelve bien.

Luego se pone la sartén con suficiente aceite o manteca al fuego y cuando esté caliente se va echando por cucharadas la masa y se dejan freir por unos

cinco minutos; se voltean para que doren por ambos lados.

Si se quiere, se espolvorean con azúcar.

Nabos con huevos y papa

Ingredientes: Unos nabos tiernos, aceite, cebolla, una papa, pimienta, ajo, un huevo y harina.

Los nabos se pelan y se cocinan en dos aguas para quitarles el sabor picante; se escurren y se apartan. Hecho esto, se fríe en aceite un poco de cebolla picada y una papa cruda partida en rodajitas; cuando esté frita la papa se agregan los nabos tajados en rueditas, se les da una vuelta y se les añade un vaso de agua, se dejan que cocinen un poquito, agregándoles el ajo machacado con pimienta, se deslíe una yema de huevo con un poquito de harina y agua, se vierte sobre los nabos, dejando que den un hervor y se sirven.

Papas rellenas de queso al horno

Ingredientes: 8 papas grandes, 1 onza de mantequilla, 1/4 de queso, sal y pimienta al gusto.

Se lavan con cáscara las papas y se echan en agua caliente cinco minutos. Se sacan y se meten al horno o en el rescoldo y cuando estén asadas se sacan, se les corta una tapita y se vacían con una cucharita, teniendo cuidado de no romperlas.

La papa que se saca se tritura con un tenedor y se le agrega la mantequilla, el queso y un poquito de pan rallado.

Con esta masa se rellenan, se les pone a cada una un poquito de crema o nata, se tapan y se meten de nuevo al horno unos 10 minutos.

Manera de preparar los pepinos cohombros

Una o dos horas antes de servirlos se pelan los pepinos, que deben escogerse verdes y lisos, pues los amarillos y arrugados ya no son frescos. Se cortan en rueditas finas, se les pone sal y se colocan en un colador para que se escurra el agua que suelten.

También pueden ponerse en remojo en agua salada, con la cual se conservan más duros; cualquiera de las dos maneras que se escoja, al cabo de 1/4 de hora se pasan por pimienta, sal, aceite y vinagre.

Maduros en torta

Ingredientes: 2 plátanos maduros, manteca o aceite, 2 bocadillos, un huevo, una cucharada de harina de trigo o de maicena, azúcar al gusto, 1/2 taza de queso rallado.

Se rebanan los plátanos en tajadas; se fríen en manteca o aceite caliente y se sacan en un plato.

Aparte se prepara la crema así: Se derriten dos cucharadas de mantequilla y se añade la cucharada de harina de trigo o de maicena; se disuelve todo con la taza de leche caliente, rebullendo para que no se formen grumos y luego se endulza al gusto.

Hecho esto, se pone en una cazuela que se pueda meter al horno un poco de crema, una tanda de rebanadas fritas de maduro, pedacitos de bocadillo y luego el queso; se vuelve a empezar con la crema, otra tanda de tajadas con pedacitos de bocadillo de guayaba y queso y se cubre todo con crema. Se bate la clara del huevo a punto de nieve, se le agrega azúcar, batiéndola bien. Se cubre la torta con este batido y se mete al horno con calor regular por 1/2 hora.

Se sirve caliente.

Torta de plátano

Ingredientes: 3 plátanos hartones maduros, 1/2 taza de miga de pan rallado, 1/4 de queso rallado, 2 huevos, 2 cucharadas de mantequilla derretida, 4 cucharadas de azúcar, 1 copa de vino y canela en polvo.

Se cocinan con cáscara los plátanos, se pelan, se muelen, se mezclan con el queso rallado, la

mantequilla y el azúcar, los huevos batidos y el pan rallado, el vino y la canela; se amasan un poco y se meten al horno en un molde engrasado, hasta que el cuchillo salga limpio.

Tajadas de plátano en dulce

Ingredientes: 3 plátanos hartones bien maduros, 1 botella de leche, una cucharada grande de maicena y azúcar al gusto, aceite o manteca y canela.

Se fritan los plátanos en tajadas, se escurren y se pasan a otra sartén o cazuela, se agrega 1/2 botella de leche y se pone todo al fuego.

Aparte se mezcla la otra media botella de leche con la maicena, canela y azúcar al gusto; esta mezcla se agrega a las tajadas cuando esté hirviendo.

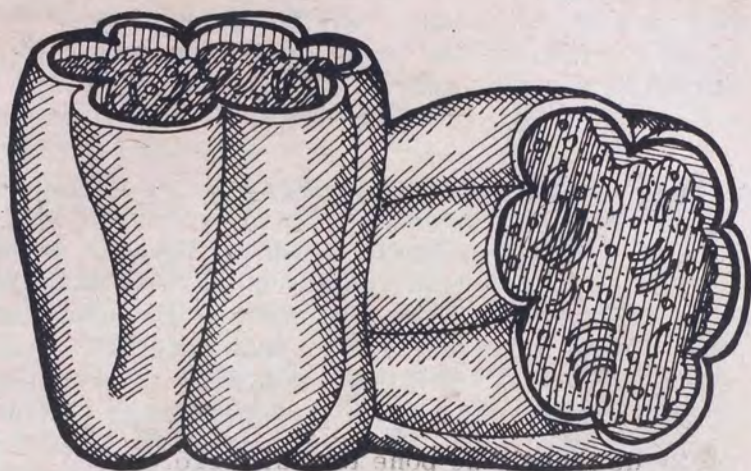
Se revuelve todo hasta que espese un poco.

Se sirve caliente.

Pimentones rellenos de pescado

Ingredientes: pimentones rojos, pescado guisado, mantequilla, lechuga, perejil, aceite, vinagre y sal.

Se toman unos pimentones rojos, se asan en una parrilla para poder pelarlos, se abren y se les sacan las semillas.



Hecho esto, se machaca bien el guiso de pescado y se mezcla con un pedacito de mantequilla.

Se parten los pimentones en tiras y sobre cada pedazo se coloca una pequeña cantidad del picado; se enrollan formando canales.

Se espolvorean con perejil picado y se rocían con una mezcla de aceite, vinagre y sal.

Pimentones rellenos con sesos

Ingredientes: 6 pimentones, 1/2 libra de carne de cerdo, 2 huevos cocidos, 1 seso, perejil, ajo, sal y pimienta, aceite o mantequilla, 1 cebolla y 2 tomates.

Los pimentones se lavan y vacían de semillas por el rabo, quitándoles una tapita, y luego se escurren, cuidando de dejarlos bien enteros. Las carnes y el seso se cocinan.

Se prepara luego un picadillo de la carne, el huevo, el seso, perejil y ajo picados, sal y pimienta. Todo esto bien revuelto, se pone entre los pimientos, que se rocían con harina, se tapan y se fríen en la sartén con mantequilla, apartándolos luego y poniéndolos en una cacerola o cazuela honda. En la grasa sobrante se rehogan 2 tomates y una cebolla muy picaditos. Cuando estén algo doraditos se les añade caldo, se echan en éste los pimentones, se les pone sal y se sirven en la salsa que queda después de que conserven un poco a fuego lento.

Remolachas calientes

Ingredientes: 2 remolachas, mantequilla, sal, limón, 1 huevo cocido, crema de leche y perejil.

Después de cocinadas las remolachas, se pelan y se pican en cuadritos y se fríen lentamente en mantequilla, con sal y un poquito de jugo de limón; se les dan una vueltas, se les agrega el huevo duro picado, luego la crema de leche y se sirven calientes, adornadas con ramas de perejil crespo.

Remolachas rellenas

Ingredientes: 2 remolachas grandes, vinagre, 2 huevos duros, carne molida o pescado, sal, pimienta y crema de leche.

Se cocinan las remolachas enteras y sin quitarles el cogollo para que no pierdan el color. Se dejan enfriar, luego se pelan y se cortan en 3 ruedas gruesas; después se les hace con el cuchillo 1 hueco en el centro de cada rueda y se dejan entre vinagre durante 2 horas; por último se rellenan con un picadillo hecho de carne o pescado desmenuzado, huevos cocidos picaditos, todo sazonado con sal y pimienta.

Se arreglan los pedazos o ruedas de remolacha ya rellenas en un bandeja y se riegan con crema de leche.

Repollo guisado

Ingredientes: 1 repollo, ajos, aceite, vinagre, tomate, sal, mantequilla y pimienta.

Se lava el repollo, se cocina en agua con sal y se saca a escurrir; se ponen a freir en aceite los ajos, el tomate, sal y pimienta; se echa el repollo en pedazos en este guiso y se le da vuelta; se añade una cucharada de vinagre y una tacita de agua, se deja dar un hervor, se le añade la mantequilla y se sirve.

Repollo a la crema

Ingredientes: Uno o dos repollos tiernos y blancos, sal, mantequilla, pimienta, leche y una cucharada de harina de trigo.

Una vez lavados y limpios de bichos, los repollos se hierven en agua con sal, se sacan y se cortan en pedazos algo grandes, que se echan en una vasija con un pedazo de mantequilla, sal y pimienta y se les dan vueltas sobre el fuego con una cuchara de madera.

Cuando la mantequilla esté derretida se le añaden unas cucharadas de salsa francesa y se deja que hierva todo junto a fuego lento por cinco minutos y se sirve.

Repollo con salchichas

Ingredientes: 1 repollo, sal, ajos, aceite o mantequilla, cebolla picada, 6 salchichas y pimienta.

Se pone a cocinar el repollo entero en agua con sal, echaéndolo en la olla cuando el agua esté hirviendo a borbotones.

Cuando esté medio cocinado se escurre y se pone un rato en agua fría. Se escurre de nuevo, se coloca en una olla con mantequilla y se deja a fuego lento hasta que esté listo el guiso.



Se fríen los ajos en aceite o mantequilla, se sacan cuando estén fritos y se pone en esta grasa bastante cebolla picada. Cuando la cebolla empiece a dorarse se le echan las salchichas cortadas en pedacitos; se dejan rehogar un poco, dándoles unas vueltas, se mezclan con el repollo y se dejan cocinar a fuego lento con un poquito de agua hasta que esté listo para servirlo.

Repollitas salteadas

Ingredientes: 1 libra de repollitas, mantequilla, sal, pimienta, harina de trigo, leche, pan y crema de leche.

Las repollitas se cocinan primero en agua con sal, se escurren, se ponen en agua fresca y se escurren nuevamente.

Se ponen al fuego en una cacerola con mantequilla, sal, pimienta; se sacan, se rocían con harina y se humedecen con leche, se les agrega un poquito de crema y se deja que se conserven a fuego lento para que sequen un poco.

Repollitas en mantequilla

Ingredientes: 1 libra de repollitas, sal, mantequilla y pimienta.

Se limpian las repollitas quitándoles las hojitas de afuera y recortándoles parte del tronco; se lavan muy bien con agua fría y luego se hierven en agua salada por 1/4 de hora. Se cuelan y se echan en una vasija con un buen pedazo de mantequilla, agregándoles sal y pimienta, se les dan unas vueltas, se espera que conserven unos minutos a fuego muy lento y se sirven.

Repollitas sencillas

Ingredientes: 1 libra de repollitas, sal, mantequilla, cebolla, perejil.

Se cocinan las repollitas en agua hirviendo, salada, y luego se escurren bien.

Se corta la cebolla en rebanaditas y se rehoga en mantequilla, en cacerola tapada.

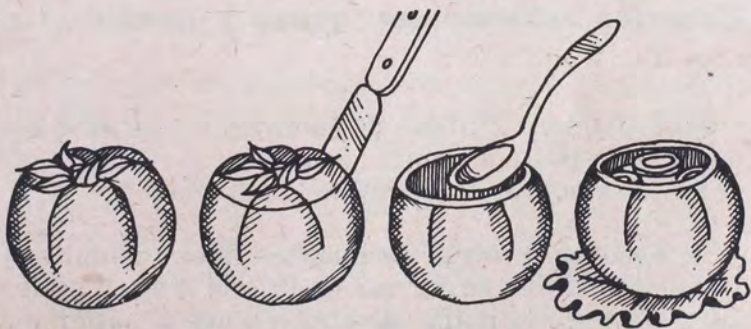
Cuando la cebolla empieza a dorarse se echan en ella las repollitas y se agrega otro trocito de mantequilla; se dejan a fuego lento unos 10 minutos y se sirven rociadas con perejil.

Manera de preparar los fondos de tomates para rellenos

Deben escogerse tomates pequeños, todos del mismo tamaño más o menos, si es posible muy rojos, de piel lisa y no demasiado maduros sino más bien duritos.

Con la punta de un cuchillo afilado se les hace un redondel de 2 centímetros, se les saca un poco del centro y se les echa dentro un poquito de sal; para que escurran bien se colocan boca abajo sobre un plato.

Luego se rellenan y adornan según la receta.



Tomates rellenos con carne

Ingredientes: 6 tomates maduros, redondos y ojalá bien iguales, carne de cerdo, ajo, perejil y sal.

Se lavan y abren por la mitad al través, sin desunirlos por completo; se les sacan las semillas y en los huecos que quedan se les pone carne de cerdo o de res cocinada, picadita, revuelta con el ajo y el perejil bien menuditos. Este picadito se introduce en los huecos de los tomates y se cierran como si estuvieran enteros.

Hecho esto, se colocan en una cazuela con mantequilla y un poquito de caldo y se cocinan a fuego lento por unos 5 minutos. Se sirven adornándolos con crema de leche y perejil picado. Se colocan en la bandeja, sobre arroz seco o en hojas de lechuga.

Tomates rellenos con queso y jamón

Ingredientes: 2 libras de tomates maduros y redondos, 1 tajada de jamón, 1/4 de queso rallado, perejil, mantequilla, un huevo y pan rallado.

Se escogen 2 libras de tomates lisos, maduros y redondos, se les corta una tapita, se lavan y se les saca un poco la pulpa, dejándoles hueco suficiente para rellenarlos.

Luego se hace un picadillo con el jamón, perejil, queso, la mantequilla y el huevo batido.

Esta pasta se trabaja muy bien con un poco de pan tostado rallado; se rellenan con ella los tomates y se colocan en una cazuela o sartén, poniéndoles alrededor pedacitos de mantequilla; se asan en horno suave o se pone la cazuela sobre el rescoldo y unos carboncitos prendidos en la tapa de la cazuela; esto durante unos 10 minutos.

Se sirven sobre hojas de lechuga bien lavadas y rociadas con sal y jugo de limón.

Torta de verduras

Ingredientes: 1 repollo, zanahorias, arvejas, habichuelas, 1 rábano blanco, mantequilla, 3 huevos, queso rallado, leche, 1 cucharada de harina de trigo, pimienta, sal, pan rallado, perejil, apio, cebolla y tomate.

Se cocinan las verduras, en agua caliente con sal; se escurren y pican muy bien y se mezclan con 3 huevos batidos y la harina, sal, perejil, cebolla bien finita y tomate pelado y despepado. Cuando esté todo esto bien revuelto, se coloca en un molde engrasado con mantequilla y se mete al horno, poniéndole por encima queso rallado, pedacitos de mantequilla y, por último, miga de pan rallado.

Se puede también dorar poniéndolo en rescoldo y con brasas en la tapadera; cuando esté doradito se saca del molde y se sirve con crema de leche y perejil picadito.

Encurtido de verduras

Ingredientes: habichuelas verdes, coliflor, pepinos, repollitas, cebollitas, zanahorias, chuguas, calabazas, sal, pimienta, vinagre y mostaza.

Se cocinan todas las verduras, se pican y se escurren bien, se pican en rebanadas las cebollitas, se les añade sal y pimienta y se colocan en una olla de barro.

Aparte se calienta suficiente vinagre y cuando haya hervido, se cuela a través de un paño sobre las verduras. Se tapa la olla y al día siguiente se puede añadir un poquito de mostaza disuelta en vinagre, se revuelve bien todo, se prueba para saber si está bueno y se deja unos días en lugar fresco hasta que quede en buen punto de ácido.

Macedonia de verduras

Ingredientes: nabos, zanahorias, hueso o carne, sal, guisantes, arvejas, coliflor, habichuelas verdes, habichuelas blancas tiernas, 1/2 libra de papitas, repollitas y si se quiere repollo tierno, mazorca tierna desgranada, calabacitas tiernitas picadas, cebollitas cabezonas blancas y salsa.

Se pelan y se cocina unos nabos y zanahorias en un buen caldo de hueso o carne. Aparte se cocinan en agua salada todas las verduras que se quieran o que se puedan encontrar, picadas o desgranadas. Ya todo cocinado y tierno, se cuele y se sirve con salsa para ensalada.

408

Verduras en gelatina

Ingredientes: 2 paquetes de gelatina de limón, zanahoria, habichuelas, remolacha, arvejas, coliflor, sal, vinagre y pimienta.

Se desata la gelatina en 1 taza de agua caliente y se le agrega otra de agua fría.

Después de cocinadas las verduras se escurren, se pican pequeñas y se les pone un poco de vinagre, sal y pimienta, se llenan unos moldecitos chiquitos poniendo un poco de verdura en el fondo y luego la gelatina.

Se ponen a cuajar en nevera o si no, en sitio fresco.

Zanahorias con azúcar

Ingredientes: 6 zanahorias, 1 taza de leche, 2 huevos, 1 cucharada de azúcar, mantequilla y 1 clara de huevo.

Se cocinan en agua hirviendo las zanahorias peladas y cortadas en rueditas; hecho esto, cuando estén blanditas, se machacan y se les añade la leche caliente, los 2 huevos bien batidos y una cucharada de azúcar. Se mezcla todo y se echa en una cazuela o molde untado de mantequilla; se cubre con una clara de huevo batido a la nieve y con un poquito de azúcar; se mete al horno hasta que dore el batido.

Se sirve caliente.

Zanahorias con salsa

Ingredientes: 1 libra de zanahorias tiernas, aceite, 2 yemas de huevo, cebollitas pequeñas, 1 cucharada de harina de trigo, caldo y sal.

Se pelan las zanahorias crudas, se parten en rueditas y se rehogan en el aceite; se añaden unas cebollas, se da vueltas al conjunto y se le agregan la harina y el caldo hasta cubrirlas, para dejarlas conservar a fuego lento hasta que queden tiernas.

Al servir las se le añade a la salsa una o 2 yemas de huevo batidas.

Torta de zanahorias

Ingredientes: 5 zanahorias, 1 taza de leche, 1 taza de pan rallado, 2 onzas de mantequilla, 5 cucharas-

das de azúcar, 1/2 taza de queso rallado y sal

Se cocinan las zanahorias peladas, se ciernen y mezclan con el pan remojado en leche, la mantequilla derretida, el azúcar, una cucharada de sal, los huevos batidos separadamente y el queso rallado; se bate todo un ratito, se coloca en un molde engrasado y se mete al horno hasta que, al introducirle un cuchillo, este salga limpio.

Zanahorias al vino

Ingredientes: 6 zanahorias, caldo, vino, sal, pimienta, tomillo, laurel, mantequilla y harina.

Se pelan las zanahorias y se cortan en rodajitas, que se ponen a cocinar en una mezcla de caldo y vino hirviendo (1 taza de cada cosa); se le añade sal, pimienta, tomillo y laurel, se espesa la salsa con dos cucharadas de mantequilla derretida y mezclada con una cucharadita de harina de trigo.

Torta de calabaza

Ingredientes: 1 calabaza de regular tamaño, 1 cucharada de mantequilla, 1/4 de libra de queso rallado, 1/2 taza de salsa a la francesa, pan, sal y pimienta al gusto, 3 huevos, 1 cebolla cabezona, nuez moscada rallada.

Se pela y se cocina la calabaza y cuando esté

tierna se escurre bien en un colador y luego se cierne o se licúa.

Aparte en un perol se echa la mantequilla derretida con la cebolla picadita o rallada. Se fríe sin dejarla dorar; luego se le añaden la calabaza y el queso rallado, las yemas, la salsa francesa, el pan desatado en leche tibia, la nuez moscada, sal y pimienta al gusto y por último las claras batidas a la nieve.

Después de batir un poco la mezcla, para que quede bien revuelta, se vierte en un molde engrasado y se cocina al baño maría, que consiste en poner el molde en una vasija o paila con agua caliente para que cocine sin pegarse al molde.

Para saber si está cocinada la torta se le mete la punta de un cuchillo: si sale limpia, ya está.

Después de pasada a un plato o bandeja, puede cubrirse con salsa de tomate.

Acelgas criollas

Ingredientes: 1 libra de acelgas frescas, 3 huevos, salsa de tomate, salsa francesa (1 taza), mantequilla, 1/4 de queso parmesano rallado, sal, nuez moscada en polvo.

Se les quita el tallo a las acelgas, se lavan muy bien y se ponen a cocinar en poca agua; luego se cuelean para escurrirlas.

Se ponen en un perol a fuego lento, con la salsa de tomate, unos 20 minutos; después se les agrega la mitad de la salsa francesa, los huevos batidos, el queso parmesano rallado, sal y nuez moscada.

Se mezcla muy bien todo. Se coloca en un molde o bandeja que se pueda llevar al horno; se cubre con el resto de la salsa francesa y se le ponen por encima pedacitos de mantequilla; se rocía con más queso rallado; se meten al horno a que doren.

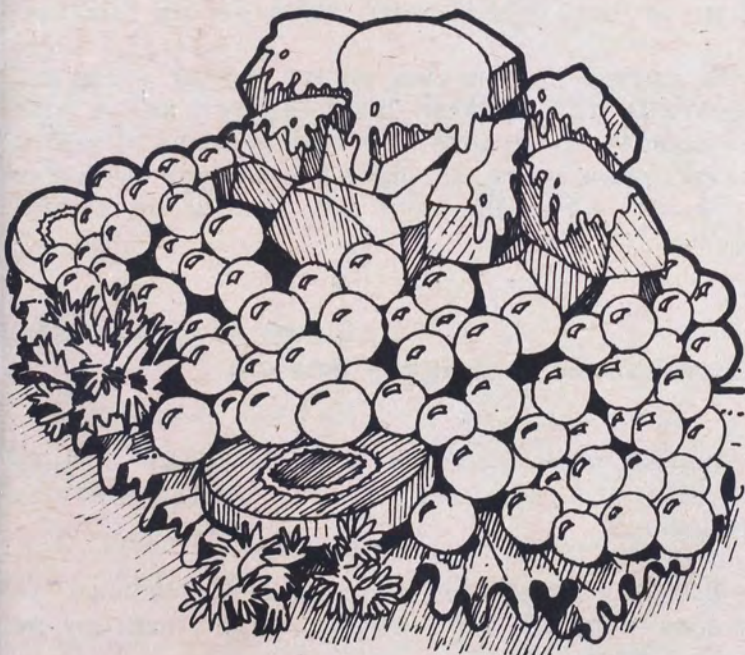
Rollos de verduras

Ingredientes: 6 tajadas de jamón delgadas, 1 taza de alverja desgranada, 1 taza de habichuelas en trocitos, 1 taza de mazorca tierna desgranada, crema de leche, sal y pimienta al gusto.

Se cocinan las alverjas y las habichuelas, cortadas en cuadritos, en una olla. Aparte en otra olla la mazorca desgranada, que debe ser bien tierna. Cuando todo esté cocinado se revuelve y se sazona con sal, pimienta y crema.

Las tajadas de jamón se deben cortar bien delgadas y parejas. Luego, sobre cada tajada se pone la verdura y se enrolla con mucho cuidado; se les pone un palillo de dientes para cogerlas de modo que no se desbaraten. Se colocan en una bandeja sobre hojas de lechuga.

+++++



Ensaladas

Ensalada de habichuelas y tomates

Ingredientes: 1 libra de habichuelas verdes y tiernas, 6 tomates maduros y duros, 3 huevos cocinados duros, perejil, crema de leche, sal, pimienta y vinagre.

Se cocinan las habichuelas en agua con sal, sin picarlas; se escurren y se sazonan con sal, pimienta y vinagre; se vuelven a escurrir y se arreglan en la bandeja, como cama de los tomates.

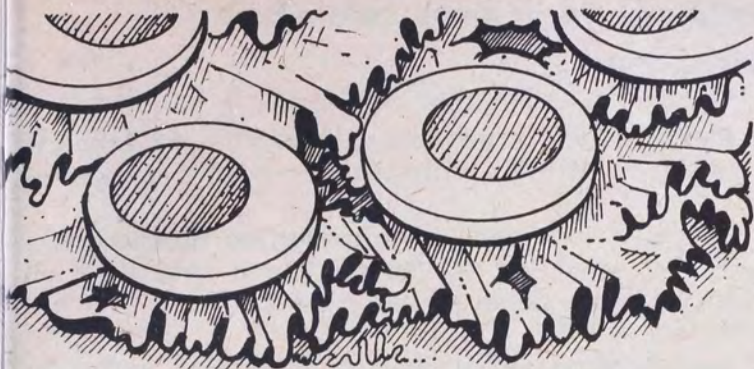
Se cortan los tomates en las puntas y con una cucharita se les sacan las semillas y se les pone un poquito de vinagre; los huevos duros picaditos se arreglan sobre las habichuelas y se les hacen copeticos de crema con una ramita de perejil picado.

Ensalada de lechuga y huevos

Ingredientes: 1 lechuga, 4 huevos duros, 2 papas cocidas, sal, pimienta, aceite, vinagre y crema de leche.

Bien lavada y cortada en pedazos la lechuga, se sazona con sal, pimienta, aceite y vinagre y se coloca en la bandeja.

Se cocinan unos huevos duros; cuando estén fríos se les quita la cáscara y se parten en roda-



jas, que se pondrán ordenadas con la papa en cuadritos sobre la hojas de lechuga.

Después se rocían con crema de leche.

Ensalada de legumbres

Ingredientes: zanahorias, 2 papitas, 2 alcachofas, arvejas, 2 rábanos, unas habichuelas, coliflor y lechuga.

Se cocinan las verduras y se cortan en pedacitos, que se sazonan con sal, pimienta, vinagre y aceite.

Si se quiere se pueden agregar unos huevos cocidos picados.

Se arregla la ensalada por hileras sobre hojas de lechuga y ruedas de tomate.

Ensalada de pepinos cohombros y zanahorias

Ingredientes: 2 pepinos cohombros y 2 zanahorias, sal, perejil, pimienta, vinagre y aceite.

Se pelan los pepinos, se cortan en rueditas delgadas y se dejan en un plato con agua y sal un rato; luego se sacan en una bandeja.

Las zanahorias se pelan, se rallan en crudo formando hilachas, se sazonan con pimienta, vinagre y aceite y se arreglan alrededor de los cohombros; todo se espolvorea con perejil picadito.

Ensalada de pimentones

Ingredientes: 4 pimentones, 2 rojos y 2 verdes, 1 ajo, 1 tomate, lechuga, 2 huevos duros, sal, pimienta, aceite, vinagre y 1/2 libra de papa.

Se cogen los pimentones ya lavados y secos y se asan en el horno de calor medio, por unos 5 minutos.

También se asan, procurando que no se quemen, un ajo y un tomate.

Cuando los pimentones estén asados se sacan del horno y al cabo de un rato se pelan sin mojarlos y se frotan con un paño limpio.

Luego se colocan en la bandeja sobre hojas de lechuga, se añaden los ajos asados, pelados y limpios y los huevos cocidos en rueditas y se sazonan con vinagre, aceite, sal, pimienta y el tomate asado.

Ensalada de repollo y piña

Ingredientes: unas hojas de repollo, un trozo de piña, crema de leche y azúcar.

Se pica bien finito en tiritas el repollo y se pone 2 horas en agua fría, que se cambia unas 2 veces.

Al tiempo de servir la ensalada se pica 1 pedazo de piña en trocitos, se mezcla con el repollo y se le agrega crema de leche endulzada con azúcar.

Ensalada de remolacha ✓

Ingredientes: 2 remolachas, 1 libra de habichuelas o de arvejas tiernas, repollo blanco, pimienta, sal, vinagre y aceite.

Se cocinan las remolachas y cuando estén frías se pelan y se cortan en trocitos; por separado se cocinan las arvejas o habichuelas en agua con sal; se pica el repollo finito y se pringa en agua hirviendo.

Se arregla la ensalada en forma de nidos formados por el repollo y la habichuela o arveja y en el centro los trocitos de remolacha, todo sazonado con sal, pimienta, vinagre y aceite.

Ensalada de tomates

Ingredientes: 4 tomates escogidos, cebolla cabezona, sal, perejil, pimienta, vinagre y aceite.

Se cortan en ruedas unos tomates, se les sacan las semillas y se arreglan en una bandeja alternándolos con ruedas de cebolla (una rueda de tomate y otra de cebolla) muy finitas; todo se espolvorea con sal y se deja reposar unas 2 horas. Al cabo de este tiempo se escurren los tomates sin partirlos y, si se quiere, se les quita toda la cebolla o una parte, según el gusto, se añade un poco de perejil picado muy finito, sal, pimienta, vinagre y aceite.

Ensalada de verduras y plátanos

Ingredientes: 1 lechuga, rabanitos rojos, 2 zanahorias, 2 plátanos, perejil, aceite, cebolla, sal, el jugo de 1/2 limón.

Las verduras, como siempre, deben lavarse muy bien. Se pelan los rabanitos y se cortan en rueditas delgadas; se pelan las zanahorias y se rallan; luego se pican en trocitos pequeños los plátanos, se mezcla el conjunto y se sazona con la cebolla en rueditas muy finas, el perejil pi-

cadito, una cucharada de aceite, sal y el jugo de limón.

Todo se arregla sobre la lechuga.

Ensalada de zanahorias y papas

Ingredientes: 1/2 libra de zanahoria, papas, sal, aceite, 1 huevo para la mayonesa y cebolla.

Se cocinan las papas y las zanahorias en agua con sal.

Cuando ya estén cocidas y bien tiernas, se cortan en forma de dados.

Hecho esto, se pica un poco de cebolla y el perejil muy finito.

Se colocan las papas y las zanahorias en la bandeja, se redondean con tiras de lechuga, se riegan con mayonesa y se espolvorean con la cebolla y el perejil.

Ensalada mixta

Ingredientes: 1/2 libra de papas, 1/4 de habichuelas verdes tiernas, 1/2 libra de arvejas desgranadas y tiernas, 3 ó 4 zanahorias, 2 pepinos cohombros, 3 tomates, salsa mayonesa espesa, 1 cucharadita de mostaza.

Las papas, las habichuelas, las arvejas y las zanahorias, cortadas en cuadritos, se cocinan en agua con sal.

Todo se escurré perfectamente. Se prepara una salsa mayonesa bien sazonada con sal, pimienta, vinagre y mostaza.

Se mezcla esta salsa con todos los ingredientes, menos los cohombres y los tomates.

Se colocan en una bandeja sobre tiritas de repollo o de lechuga y se adornan con ruedas de cohombro, el que se debe haber tenido entre agua con sal y vinagre por lo menos 1 hora antes de preparar la ensalada. Se arregla la ensalada con este y ruedas de tomate.

Se sirve bien fría.

Ensalada de frutas y gelatina

Ingredientes: para 20 personas: 4 paquetes de gelatina de limón, de naranja o de piña, 3 sobres de gelatina sin sabor, 1/2 libra de azúcar, 9 tazas de agua, 1 melón, 1 patilla, 1 papaya, 3 plátanos pacíficos, 1/2 libra de uvas negras y 1/2 de uvas verdes.

Se ponen al fuego 5 tazas de agua y cuando hiervan se les añade el azúcar, la gelatina sin sabor ya remojada en agua (1/2 taza), luego la gelatina de fruta y después 4 tazas de agua fría.

Se toma un molde de tamaño de 1 libra, se echa un poquito de gelatina y se deja cuajar en la nevera o al frío. Cuando haya cuajado la gelatina se ponen encima las frutas, tratando de hacer bonita decoración. La patilla, el melón y la papaya se sacan en bolitas, lo demás en cuadritos.

Se echa encima de estas frutas más gelatina y se vuelve a poner a cuajar; se sigue así poniendo las capas, hasta terminar en gelatina. En el centro del molde se pueden colocar unas fresas con crema y azúcar para decorarlo.

Frutas que se hunden y flotan

Vamos a indicarles las frutas que se hunden en la gelatina y las que flotan.

Se hunden las frutas enlatadas como peras, albaricoques, ciruelas, duraznos, etc.

La piña fresca no debe usarse pues no deja cuajar la gelatina debido a la pepsina que contiene; por eso debe usarse enlatada o cocinada.

Flotan las frutas frescas en general, como manzanas, toronjas, naranjas, peras, pedacitos de melón, papaya, patilla y plátanos.

Hay que tener cuidado de no echar más de 2 tazas de verduras o fruta picada por paquete de gelatina.



Sopas

Crema de arveja seca

Ingredientes: 1/2 libra de arveja seca, cebolla, sal, 2 cucharadas de harina de trigo, 2 cucharadas de mantequilla y crema de leche.

Las arvejas se colocan en agua desde la víspera; al otro día se ponen a cocinar con una cebolla picada, hasta que estén bien tiernas, se ciernen y se dejan hervir una vez más.

Se mezclan las dos cucharadas de harina de trigo con 3 cucharadas de mantequilla derretida y cuando la salsa esté espesa se le agrega a la sopa.

Se puede adornar con crema de leche.

Crema de acelgas

Ingredientes: 10 hojas de acelgas, 1 taza de leche, cebolla, caldo de carne, maicena, crema de leche o natas, sal, pimienta, 2 papas y ajos.

Bien lavadas las hojas de acelga, se cocinan, lo mismo que las papas peladas; luego unas y otras se pasan por el cedazo; se añade a esto 4 cucharadas de maicena disuelta en leche, sal, pimienta y ajos. Se echa el conjunto, bien revuelto y disuelto, en el caldo de la sopa y se deja hervir a fuego lento hasta que espese.

Antes de bajarla se le añade la crema o natas.

Crema de auyama

Ingredientes: 1 auyama pequeña, 6 papas criollas, sal, pimienta, 2 huevos duros, perejil, cebolla, ajo y caldo de carne o hueso.

Se pela la auyama y se parte en pedazos, se le sacan las semillas y se pone a cocinar en agua con sal; mientras tanto se prepara el caldo para la sopa.

Se cierne la auyama junto con las papas criollas cocinadas y se le mezclan al caldo, agregándole una taza de leche hervida, 2 cucharadas de mantequilla, 2 huevos cocinados y picados y perejil finito.

Sopa de cebollas

Ingredientes: 1 libra de cebollas blancas de las que son largas y gruesas, limón, 1/2 libra de papas criollas, mantequilla, sal, harina de trigo, 1 taza de leche, pimienta y costilla o hueso.

Se limpia la cebolla y se corta en rodajas más bien delgadas, se dejan un rato en agua fría con jugo de limón, luego se ponen al fuego en una sartén con 2 cucharadas de mantequilla y sal, sin dejar que las rodajas se doren; luego se les agregan 3 cucharadas de harina de trigo, se revuelven un poco y se echan en un caldo muy bueno hecho con el hueso o costilla y se les

añade la leche, pimienta, las papas criollas peladas y partidas, se deja hervir el caldo hasta que las cebollas estén casi deshechas.

Si se quiere, cuando se retire del fuego se le agregan 2 yemas de huevo crudo, batidas. No se pone más al fuego.

Sopa de coliflor

Ingredientes: 1 coliflor, leche, 3 huevos, mantequilla o crema de leche, maicena, sal, azúcar y caldo de carne.

Se cocina la coliflor, luego se cierne y después se mezcla con un buen caldo; se agregan 3 cucharadas de maicena disueltas en una taza de leche y se deja hervir de nuevo.

Se sirve en una sopera sobre 3 yemas de huevo batidas con un poco de crema de leche.

Sopa con costillas

Ingredientes: 1 libra de soya, aceite, ajo, cebolla, tomates, 1 libra de costilla de cerdo, 1 plátano verde, pimienta y sal.

Se remoja la soya desde la víspera y luego se cocina hasta que esté blandita.

En una cacerola con aceite se pone el ajo, cebolla y tomates pelados; cuando esté todo a medio freir se rehoga en ella la costilla partida en pedacitos y se le dan una vueltas; luego se le agregan la soya, una cucharada de mantequilla derretida, mezclada con una de harina y el plátano verde crudo partido en pedacitos y se deja conservar todo a fuego lento hasta que esté bien blandito el conjunto.

Sopa de habas

Ingredientes: 1/2 libra de hueso, 1/2 libra de habas verdes peladas, 1 taza de leche, 4 cucharadas de maicena, 1 zanahoria pequeña, 1 tomate y una cebolla, perejil, cilantro, sal y pimienta.

Se ponen al fuego en una olla con agua, el hueso y la sal, la cebolla picada, el jugo de tomate, el perejil, el cilantro y la pimienta.

A este caldo se le agregan las habas peladas y cuando ya estén casi blandas, se les añade la maicena disuelta en la leche; se prueba para saber si está buena de sal, se deja al gusto y se pone a hervir unos 20 minutos más.

Sopa de mazorca

Ingredientes: 5 mazorcas tiernas, arvejas, mantequilla, sal, hueso carnudo para el caldo y tallos.

Se desgranán las mazorcas, se muelen y se desata la masa en un poco de caldo, se cuela, se le agrega el caldo suficiente y se pone al fuego con las legumbres cocinadas, picadas y sazonadas en una sartén con mantequilla y sal.

Se deja hervir hasta que espese y al servirla, se le pica menudita la carne del hueso.

Sopa de crema de queso

Ingredientes: 1/2 taza de zanahoria rallada, 1/2 taza de apio picado, 1 taza de agua, 2 cucharadas de cebolla, sal al gusto, 6 cucharadas de harina de trigo, 1/4 de taza de mantequilla, 2 tazas de leche, 2 tazas de buen caldo y 1/2 libra de queso cortado en cuadritos.

Cocine la zanahoria en agua hasta que esté tierna.

Cocine la cebolla en la mantequilla hasta que esté tierna pero no se dore; a esto se le agrega la harina de trigo, luego la leche tibia y el caldo.

Se cocina todo a fuego lento, rebullendo constantemente hasta que la mezcla espese un poco.

Crema de remolacha

Ingredientes: 5 remolachas, mantequilla, sal, carne de cerdo molida, 1/4 libra de cebolla, ci-

lantro, perejil, maicena, leche, crema de leche y pimienta.

Se cocinan 5 remolachas bien tiernas, se pelan y se ciernen en un cedazo; se pone este cernido en una sartén con 2 cucharadas de mantequilla y sal, se deja a fuego lento por 5 minutos y se revuelve el conjunto.

Aparte se hace un buen caldo con 1/2 libra de carne de cerdo molida, el agua necesaria, un ramito de cebolla, cilantro y perejil y la sal suficiente.

Cuando haya hervido un rato se cuela, se mezcla con la remolacha y se pone de nuevo al fuego; al hervir se le añaden 3 cucharadas de maicena disuelta en leche y se revuelve hasta que espese.

A tiempo de servirla se le pone una taza de crema de leche o de natas y pimienta.

Sopa de tomates

Ingredientes: 8 tomates grandes, sal, pimienta, 1 libra de costilla, 1 taza de miga de pan, 3 cucharadas de azúcar, mantequilla, 1 huevo cocido, 1 taza de leche hervida, cebolla y ajos.

Se pone a cocinar un caldo hecho con la costilla, cebolla y 2 dientes de ajo. Se le agregan los 8 tomates partidos, la miga de pan, el azúcar, sal y

pimienta y se deja hervir hasta que los tomates estén deshechos; se cierne todo en un cedazo y se le agregan dos cucharadas de mantequilla, un huevo duro picado y una taza de leche hervida.

Se pone otra vez al fuego para calentarla y se sirve. Si queda ácida se le puede agregar azúcar.

Sopa de verduras

Ingredientes: 1 libra de hueso o costilla de res, zanahorias, rábanos, habichuelas, arvejas, mazorcas desgranadas, habas peladas, coliflor, repollo, cebolla, ajo, pimienta y sal.

Se pone a hervir el hueso o costilla con sal, pimienta, cebolla y ajo y cuando esté hirviendo se echan las verduras peladas y partidas en pedacitos, hasta que todo esté bien tierno. Se puede espesar con unas papas criollas.

Crema de zanahorias

Ingredientes: 6 zanahorias, 4 papas, sal, mantequilla, crema de leche, leche.

Se cocinan las zanahorias y las papas después de pelarlas; cuando estén bien tiernas se espichan con un tenedor y se les agrega un poquito de leche

tibia, mantequilla y sal al gusto. Se bate todo muy bien para que quede liso y se calienta a fuego lento; antes de servirla se agrega una cucharada de crema de leche.

Sopa de zanahoria

Ingredientes: 6 zanahorias tiernas, 4 huevos cocidos, mantequilla, perejil picado, sal, pimienta, maicena, hueso o costilla.

Se pelan las zanahorias, se rallan en crudo y se ponen a cocinar en el caldo por una hora. Después se cierne la sopa, teniendo cuidado de exprimir las zanahorias hasta que salgan todas.

Se vuelve a poner al fuego y cuando esté hirviendo con el cernido adentro se le agregan bolitas hechas de las yemas cocidas amasadas con mantequilla, perejil, sal, pimienta y maicena.

A tiempo de servirla se le ponen dos cucharadas de mantequilla o de crema o de nata y las claras picadas.

Crema de apio

Ingredientes: Se cocina en poca agua el apio, con hojas y todo, unos diez minutos; luego se licúa con un poco de leche y una cucharada de trigo o maicena.

Se tiene listo un buen caldo de carne o de cubos de carne o pollo y se pone a hervir un rato.

Si no queda suficientemente espeso se le añade más harina disuelta en leche.

Se sirve con crema o mantequilla o coscorrones de pan frito.

Sopa juliana

Ingredientes: Se pelan y cortan en pedacitos unas zanahorias, rábanos, repollo, puerros, apio, habichuelas, etc., que se rehogan en una cacerola con un pedazo de mantequilla.

En un buen caldo se echan y se dejan cocinar hasta que estén tiernas.

Antes de servir la sopa se le agrega pimienta.

Crema de lentejas

Ingredientes: Se cocinan las lentejas en agua con sal, se apartan y se escurren para pasarlas por el prensa-puré o la licuadora y este cernido se cocina en un buen caldo.

Aparte se fríe cebolla en aceite, junto con un ajo y una ramita de perejil, todo picadito; luego se agrega un poco de harina, se reúne con el puré que debe hervir suavemente más o menos 1/2 hora. Se sirve caliente con daditos de pan frito.

Crema de champiñones

Ingredientes: 2 tazas de champiñones picados, 1 cebolla, 4 cucharadas de mantequilla o margarina, 4 tazas de leche, 4 tajadas de pan, 1/2 taza de apio con hojas, sal y pimienta al gusto.

Deje unos champiñones aparte.

Saltee los champiñones y cebolla en mantequilla unos 5 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Ponga la leche en el vaso de la licuadora, añada los champiñones, cebolla, el pan remojado en leche y partido, el apio, sal y pimienta y licuélo hasta que quede suave, parando la licuadora a menudo para quitarle con la espátula de caucho lo que se prende a los lados.

Pase lo licuado a un olla bien tapada hasta que hierva la sopa y reduzca la temperatura, sin que hierva, más o menos 5 minutos antes de servir. Añada los champiñones que se dejaron aparte.

Sopa de arroz con verduras

Ingredientes: Caldo de carne, 4 cucharadas de arroz, 1/2 taza de arvejas, 1/2 taza de zanahorias, 1/2 taza de coliflor, 1/2 taza de espárragos cortados, 1 yema, sal, queso rallado.

Póngase a cocinar el arroz en caldo de carne; cocínense las verduras también en caldo y agréguelas a la sopa de arroz, agregue una yema y sírvase con queso rallado.

Sopa de cebada perlada

Ingredientes: Se cortan pedazos pequeños de cola de res; 6 tazas de agua; 1/4 de cebada perlada; 2 cebollas grandes picadas; 1 taza de arvejas verdes; 2 zanahorias picadas; 1 taza de apio también picado; 1 cucharada de vinagre o 1 copita de vino; 1 cubito de carne; sal y pimienta al gusto.

Se deja hervir lentamente hasta que esté todo cocinado, se le quita la grasa y se le añade el cubito de carne. Se calienta nuevamente y se sirve.

Crema de alcachofas

Se cocinan unas alcachofas grandes con un triz de bicarbonato; cuando estén blandas se sacan, se juegan bien y se licúan o se muelen bien, sacando aparte los corazones.

Se echan en un buen caldo y se dejan hervir añadiéndoles una cucharada grande de maicena disuelta en leche; hay que menearla seguido para que no se corte.

Se vierte en una sopera en la cual se pone 1/2 taza de crema de leche y los centros de las alcachofas picados y salteados en mantequilla.

Puchero bogotano

Ingredientes: 1 libra de carne de cerdo, 1 libra de carne de res, 1 libra de costilla, 1 libra de pecho, 1/2 libra de tocino, 1/2 libra de arroz, chorizos, longaniza, salchichas, leche o natas, pollo, si se quiere, aguacates, papas, yuca, plátano verde y maduro, mazorcas, repollo, garbanzo, auyama, tomate, cebolla, cilantro, perejil, apio, sal, pimienta, mantequilla.

Los garbanzos se dejan la víspera en agua. Se pone a hacer un caldo con todas las carnes, menos los chorizos, longaniza y salchichas que se cocinan aparte.

Se hace un ramillete de cebolla, perejil, cilantro y apio y se le pone al caldo, con un poquito de pimienta y sal al gusto.

Cuando estén las carnes algo tiernas, se echan las papas peladas, el plátano verde en trozos, lo mismo la yuca, el repollo cortado en pedazos grandes, la auyama, las mazorcas, el arroz, los garbanzos; el plátano maduro se cocina aparte con cáscara y se saca sobre la bandeja ya pelado.

Luego se prepara un guiso, en mantequilla, de cebolla, tomates, un poquito de leche o natas, para ponerle por encima a la bandeja del seco.

El caldo se sirve en tazas, con los garbanzos y el arroz y cilantro picado. Esto se acompaña con aguacates.

Ajiaco con pollo

Ingredientes: 1 pollo, 2 libras de costilla, 3 mazorcas, 1 ramillete de hierbas, 10 papas sabaneras medianas, 10 papas paramunas medianas, 10 papas criollas medianas, 1 manojo de guascas, alverjas, alcaparras, crema, cebolla, sal.

Se ponen en una olla con agua fría la costilla, las menudencias del pollo, las hierbas, cebolla, etc. Se pone al fuego y se deja cocinar hasta que quede bueno el caldo.

Las papas se pelan y se parten en cuadros, echando primero la papa sabanera porque ésta dura más tiempo en cocinar; luego se agregan las mazorcas partidas en trozos, las arvejas, las papas criollas y por último, la papa paramuna, sin dejarla desatar completamente. Al hervir se le añaden las guascas.

Aparte se suda el pollo, se desmenuza y se cuele la salsa en que se cocinó.

En el momento de servir el ajiaco se coloca el pollo con su salsa en una sopera grande, se vierte encima el ajiaco bien caliente, las alcaparras, la crema y se pasa a la mesa.

Se puede acompañar con tajadas de aguacate arregladas en una bandeja sobre lechuga.

Sopa de coles de bruselas o repollitas

Se lavan unas coles de Bruselas o repollitas; se les quitan las primeras hojas y los tronquitos y se cocinan en agua hiviendo con sal, unos 15 minutos; luego se escurren y se pasan a otra olla con agua suficiente y un trozo de mantequilla. Se cocinan a fuego lento y se les agrega caldo de carne o pollo y unas papas peladas y partidas en pedacitos.

Todo junto se deja cocinar otro rato; se agrega la sal y pimienta al gusto y, si se quiere, trocitos de pan frito.

Crema de coliflor

Ingredientes: 1 coliflor de regular tamaño, 4 tajadas de pan (comapan), 6 tazas de caldo concentrado, 1 taza de crema de leche espesa.

Se cocina la coliflor con el pan, en el caldo, por espacio de 1/2 hora y si es olla de presión solamente 20 minutos.

Se retira, reservando unos tronquitos de coliflor; se cierne o se licúa añadiéndole la crema de leche hasta que esté caliente, sin dejarla hervir. Se sirve rociada con queso rallado y se adorna con los trocitos de coliflor.

+++++



Utilización de la soya y de la incaparina

El valor nutritivo de la leche de soya es alto, pues contiene muchas vitaminas, además, el complejo B y las proteínas son mayores que los de la leche de vaca.

Leche de soya

Por cada libra de soya se obtienen 6 1/2 botellas de leche.

Se lava el grano muy bien y se deja en remojo 12 horas en cantidad de agua suficiente para cubrirlos, se escurre y luego se muele en una máquina de moler común. Se añade agua en proporción de 6 botellas para cada libra de soya.

Luego se pone a hervir durante 1/2 hora con unas astillas de carbón o de canela o de clavo. Esto con el fin de que desaparezca el sabor vegetal.

Con la leche de soya se pueden preparar varios alimentos especiales para los niños.

Kumis

El kumis se obtiene dejando en reposo la leche de soya durante un día o más hasta que se haya cortado. Luego se le saca el suero y se bate muy bien, agregándole azúcar al gusto.

Con leche de soya se pueden preparar salsas, queso, arequipe, etc., como si fuera leche de vaca.

Sorbete con leche de soya

Ingredientes: 1 botella de leche de soya, 2 vasos de jugo de naranja, 3 plátanos bananos, azúcar al gusto.

Estando la leche fría se le añade el azúcar y se bate. Se exprimen bien los bananos, se les agrega el jugo de naranja y luego se mezcla todo con la leche; se bate con un molinillo hasta que se desatan los bananos. Por último se cuela.

Soya con verduras

Ingredientes: 1/2 libra de soya, 2 papas, un repollo pequeño, 2 zanahorias, 2 rábanos, 1/4 de tocino flaco, ajo, perejil, laurel, tomillo, sal, aceite, tomate y pan.

Se dejan en remojo los frijolitos desde la víspera y se cocinan en una olla con bastante agua hasta que estén blanditos; aparte se cocinan el repollo picado, los nabos, las zanahorias y las papas, todo cortado en rebanaditas, lo mismo que el tocino.

Se agregan dos dientes de ajo, laurel, tomillo, pimienta, sal y una cucharada de manteca o aceite.

Cuando esté todo blando se revuelve con la soya y se deja cocinar a fuego lento otro rato.

Se sirve sobre rebanadas de pan cortado finito.

Puré de soya

Ingredientes: 1 libra de soya, mantequilla, sal, pimienta, nata de leche fresca, pan y aceite o manteca.

Una vez escogida la soya se pone a remojar en agua tibia unas 12 horas y luego a cocinar hasta que quede bien blandita; entonces se pasa por un colador o un cedazo; este cernido se echa en una cazuela con 1 pedazo de mantequilla, sal y pimienta.

Cuando la mantequilla esté derretida y la soya muy caliente, se retira la cazuela del fuego y se le agregan unas cucharadas de nata fresca.

Se sirve con pedacitos de pan frito.

Torta de soya

Ingredientes: 1 libra de soya blanda, 1/2 libra de cuajada, 2 onzas de mantequilla, sal o azúcar al gusto, 4 huevos, 1/2 cucharadita de polvo de levadura.

La soya se pone en agua la víspera. Cuando haya crecido se pela, se muele bien fina y a esta masa se le añade la cuajada molida, la mantequilla, los huevos batidos, el azúcar o la sal y la levadura. Se bate bastante todo; se engrasa un molde y se mete al horno de calor regular durante media hora, más o menos.

Soya a la criolla

Ingredientes: 1 libra de soya, morcilla negra, chorizo o longaniza, tocino y pata de cerdo.

Después de lavar y dejar remojada la soya, se pone a cocinar con la pata de cerdo y al cabo de una hora de hervir se le añaden los otros ingredientes picados, agregando sal si fuera necesario.

Cuando la soya esté blandita se sirve con el caldo en que se ha cocinado, junto con el chorizo y la morcilla. Queda exquisito.

Caramelos de leche de soya

Ingredientes: 2 botellas de leche de soya, 1 panela, el jugo de dos limones y corteza de limón o de naranja.

Bien lavada la panela, se le agrega la leche y se pone a hervir, hasta que espese, rebullendo; luego se añade la corteza de la fruta en pedacitos y el jugo de limón; cuando dé punto de caramelo (que se toma en un pocillo con agua fría) se baja y se extiende sobre una tabla mojada.

Se pueden hacer bolitas o cortarlo en cuadritos.

Chocolate de harina de soya

Ingredientes: 1 libra de soya, 1/4 de harina de maíz, 2 onzas de cacao molido, 1 1/2 panelas raspadas, canela y clavo al gusto. Se tuestan y se muelen por separado la soya, el maíz y el cacao.

Cuando todo esté molido, se mezcla con la panela, el clavo y la canela y se hacen las bolitas.

Se usa como chocolate corriente.

Natilla

Ingredientes: 1 botella de leche de soya o de vaca, una cajita pequeña de maicena, 1 panela, unas astillas de canela y un pocillo de jugo de naranja.

Se prepara un melado con la panela y se le añade a la leche, lo mismo que la maicena y la canela. Se pone a hervir en una paila, sin dejar de rebullir, hasta que esté espesa; se le añade el jugo de naranja y se deja hervir otra vez.

Se sirve en una vasija o molde hondo, para poder cortarla cuando esté fría.

Arroz con leche

Ingredientes: 1 libra de arroz, tres botellas de

Leche de soya o de vaca, unas rajitas de canela.
1/2 libra de azúcar y pasas.

Se pone a hervir el arroz con agua suficiente para que cocine; cuando seque y abra, se le añaden la leche, el azúcar y la canela y se deja en el fuego para que espese. Se adorna con pasas.

Miel me sabe

Ingredientes: 5 botellas de leche de soya o de vaca, 3 panelas, el jugo de 4 limones y canela en astilla.

Se pone la leche al fuego y cuando esté tibia se le agrega el jugo de los limones para cortarla; en seguida se le añade la panela raspada o molida, se bate todo y se deja hervir hasta que dé punto espeso.

Panelitas de leche

Ingredientes: 6 botellas de leche de soya o de vaca, 3 panelas y 1 cucharadita de maicena.

Se pone en una paila la leche con las panelas trituradas y la maicena disuelta en la leche. Cuando se espese y dé punto alto, se baja del fuego y se

bate con un cucharón o pala de madera para que las panelitas queden blancas.

Se extiende la masa sobre una tabla húmeda y cuando esté fría se corta en cuadritos o rombos.

Colada de incaparina para tetero

Ingredientes: Para cada tetero, dos cucharadas de incaparina, 1 1/2 tazas de agua, 3 cucharaditas de azúcar y canela al gusto.

Mezcle la incaparina con el agua, póngala al fuego por 10 minutos, rebúllala constantemente, para que no se pegue. Agréguele el azúcar, mezcle bien y déjela hervir por 5 minutos más.

Mazamorra de incaparina

Ingredientes: 8 cucharadas de incaparina, 4 cebollas, sal y pimienta al gusto, 6 tazas de agua y dos cucharadas de mantequilla o aceite.

Pique la cebolla y dórela en la mantequilla o aceite, agregue la incaparina y revuelva para que no se formen grumos; caliente el agua y agregue un poquito a la mezcla para que se disuelva, luego agregue el resto del agua caliente, sal y pimienta al gusto y deje hervir por 1/4 de hora.

Arepuelas de incaparina

Ingredientes: 2 1/2 cucharadas de incaparina, 1 1/4 cucharadas de harina de trigo, 1/2 cucharadita de sal, 5 cucharadas de agua, 1/2 cucharadita de azúcar y 1 cucharada de mantequilla derretida.

Mezcle la incaparina, la harina de trigo, la sal y el azúcar y cierna todo junto. Agregue a la mezcla cernida la mantequilla derretida y el agua y amase bien hasta obtener una pasta suave; déjela reposar por 1/4 de hora.

Haga una bola, extiéndala sobre una mesa y corte arepuelas delgadas del tamaño de una galleta.

Fríalas en manteca o aceite caliente; cuando estén doradas, sáquelas con cuidado para que escurra la grasa.

Sopa de incaparina con verdura

Ingredientes: 2 tomates, dos cucharadas de manteca, 2 hojas de acelga, 1 gajo de cebolla, 3 1/2 tazas de agua y 1/2 taza de incaparina.

Corte el tomate en trozos pequeños y pique finita la cebolla; fríalos en la manteca, agregue 2 1/2 tazas de agua y póngalo al fuego hasta que hierva. Agrégue las acelgas cortadas en trozos y cocínelas por 5 minutos. Disuelva la incaparina en el resto del agua y agréguela, poco a poco, al caldo, moviéndola continuamente para que no se

pegue, agregue sal al gusto y deje hervir por 10 minutos más.

Naco con incaparina

Ingredientes: 1 papa, 1 cucharada de incaparina, 1/2 taza de agua, sal al gusto y 1 cucharada de mantequilla. Esta cantidad alcanza para dos personas.

Ponga a hervir el agua con la incaparina y déjela cocinar de 10 a 15 minutos.

Cocine aparte la papa pelada y luego haga un naco que se machaca con un tenedor y se bate bien, con la mantequilla.

Mezcle este naco con la incaparina, vuélvala a poner al fuego y revuelva para que no se pegue, hasta que todo esté bien mezclado.

Agrégueme sal al gusto.

¿Quiere atender a varias personas? Aumente en proporción los ingredientes.

Sopa frita de incaparina

Ingredientes: 2 1/2 cucharadas de incaparina, 1/2 cucharadita de sal, 5 cucharadas de agua, 1 1/2 cucharadas de harina de trigo, 1/4 de cu-

charadita de azúcar, 1 cucharada de mantequilla derretida y aceite.

Mezcle la incaparina, la harina de trigo, la sal y el azúcar y ciérnalo todo junto. Agregue a la mezcla cernida la mantequilla derretida y el agua y amase muy bien hasta obtener una masa suave. Deje la masa en reposo por 1/4 de hora. Dentro de una sartén con aceite muy caliente eche la masa cortada en tiritas anchas para dorarlas. Cuando estén doradas sáquelas y escúrrales la grasa. Echelas luego en un caldo para sopa y déjelas hervir hasta que aumenten de tamaño. Sírvaselas la sopa caliente.

+++++



Cremas, jugos y otros

Dulce de brevas

Ingredientes: 2 libras de azúcar, 6 tazas de agua y 3 docenas de brevas.

Se ponen al fuego en la paila, 2 libras de azúcar y el agua para hacer el almíbar.

Se pelan las brevas con un cuchillo o se raspan en una teja de barro y se parten en cruz, sin que se rajen hasta abajo. Cuando el almíbar empieza a hervir se echan las brevas y se dejan conservar a fuego no muy fuerte; si se seca mucho y no se han ablandado las brevas, se puede ir añadiendo poquitos de agua caliente. Cuando esté en punto se baja.

Molde de curuba

Sáqueles el jugo a 1 o más docenas de curubas, mida dos tazas de este, cernido agrégueles un tarro grande de leche condensada, bata muy bien.

Se puede servir esta crema como postre o meterla al congelador y hacer un helado.

Postre de curubas

Ingredientes: 8 curubas, 1 libra de azúcar, una taza de agua y un paquete pequeño de maicena.

Se ciernen las curubas, hasta llenar dos tazas de cernido y se pone al fuego todo el jugo con una libra de azúcar y una taza de agua. Cuando hierva se añade la maicena desatada en media taza de agua fría y se rebulle seguido, para que no se pegue a la paila ni se formen grumos; cuando se despegue de la paila y se sienta pesada al remover, ya está.

Se baja y se echa en un molde humedecido en agua fría, se deja enfriar, se desmolda y se cubre con batido blanco, crema inglesa o la que se quiera.

Cocadas

Ingredientes: 1 coco, 3 libras de azúcar.

Se ralla el coco; se prepara en la paila el almíbar con azúcar en 1 taza grande de agua.

Cuando el almíbar esté en punto de bola, se le agrega el coco rallado y se deja que hierva un momento; luego se deja enfriar y se bate para poder hacer las cocadas, que se van echando sobre un papel milano para que no se peguen.

Si se quieren de color, se les coloca un poquito de anilina para dulces.

Crema de curubas

Ingredientes: 1 docena de curubas maduras, 1 libra de azúcar y 1 1/2 botellas de leche cruda.

Se pelan las curubas y se ciernen con un poco de azúcar; se endulza la leche, se revuelve con el jugo de curuba y se bate para que espese.

Se sirve en copas o vasos.

Sorbete de curubas

Ingredientes: 6 curubas, 1 botella de leche de soya o de vaca, azúcar al gusto.

Estando la leche fría se endulza bien y luego sin dejar de batir se le añade el jugo de curuba. Siempre debe estar la leche endulzada antes de agregarle las frutas, pues de lo contrario puede cortarse. Este sorbete se puede hacer con jugo de moras, de piña, de naranja, de mandarina, etc.

Dulce de duraznos

Ingredientes: 1 libra de azúcar, 1 docena de duraznos.

Se pone a hacer el almíbar; aparte se sancochan los duraznos, sin pellejo, con 1/2 cucharadita de sal.

Se escurren bien y se ponen a cocinar en el almíbar hasta que den punto.

Ensalada de frutas

Ingredientes: Papaya, melón, piña, pera, mango, uvas, etc., lo que se quiera, azúcar y crema de leche.

Se lavan y se pelan las frutas, menos las uvas; se pican en cuadritos pequeños y se revuelven con azúcar al gusto y crema de leche.

Dulce de fresas

Ingredientes: 1 libra de azúcar, 1 libra de fresas, 5 tazas de agua.

Se lavan muy bien las fresas y se les quitan las colas y las hojitas. Se pone el azúcar al fuego con 5 tazas de agua para hacer el almíbar. Cuando dé punto alto, se echan las fresas, se dejan hervir 5 minutos, se bajan y se tapan.

Nevado de fresas

Ingredientes: 1 1/2 tazas de natas frescas, 1/2 libra de fresas, canela en polvo y 1/2 libra de azúcar.

Se toma la nata y se bate bastante hasta que quede dura, cuidando de no volverla mantequilla; se le mezclan el azúcar, la mitad de las fresas y 2 cucharaditas de canela en polvo. El conjunto se revuelve bien y se coloca en una bandeja esta

especie de crema, en forma de pirámide, poniendo en la parte más alta un fresón grande y adornando todo el monte con las fresas hasta cubrirlo.

Sorbete de guanábana

Ingredientes: 1 guanábana madura, limón, azúcar al gusto, 2 vasos de leche y canela en polvo.

Se cierne la guanábana y al cernido se le agrega el jugo de limón. Se le pone azúcar a la leche y se le va agregando el jugo de la guanábana; se bate constantemente y se agrega el azúcar necesario.

Se sirve en vasos o copas y se le espolvorea canela.

Sorbete de guayaba

Ingredientes: 6 guayabas maduras, 4 limones, azúcar, 1 botella de leche, 1 huevo y ralladura de limón.

Se ciernen en un cedazo las guayabas maduras con el jugo de limón. Se endulza al gusto la leche y se agrega poco a poco el jugo de las frutas para que no se corte. Se bate bastante, se sirve en copas o vasos y se adorna con la clara de huevo batida a la nieve y con un poquito de azúcar y por último, se rocía con la ralladura del limón.

Jalea de guayaba

Ingredientes: Para cada dos tazas de cernido, 1 libra de azúcar y el jugo de 1 naranja.

Se parten las guayabas después de lavarlas y se ciernen en el cedazo; se puede también aprovechar la pulpa de los cascos.

Se pone la paila al fuego con el cernido y el azúcar y se rebulle constantemente para que no se pegue. Se añade el jugo de naranja y se sigue meneando con una pala o cucharón de palo para que no se ponga negra.

Cuando al menearla con la pala o cucharón de madera se vea completamente el fondo de la paila, se retira y se saca en una bandeja o taza.

Bocadillos de guayaba

Ingredientes: 1 docena de guayabas, azúcar y 1 limón.

Se cierce la guayaba y se mezcla cada taza de cernido con 2 tazas de azúcar.

Se pone el cernido con el azúcar en una paila y se rebulle seguido, hasta que despegue de la paila y se vea el fondo limpio.

Debe rebullirse con cuchara de palo.

Se baja y se echa en una gaveta o lata untada de grasa, se corta y se le pone azúcar por encima.

Dulce de cascós de guayaba

Ingredientes: 1 libra de azúcar, 10 guayabas grandes rosadas, 1 limón, agua caliente y sal.

Se pelan y se parten por la mitad las guayabas maduras pero no blanditas, se les sacan las pepas con 1 cuchara, cuidando de no romperlas y se van echando en agua caliente con zumo de limón y una gotica de sal.

Se prepara el almíbar claro con una libra de azúcar y se echan los cascós o cocas de las guayabas bien escurridos en un colador, y se dejan hervir a fuego lento, hasta que estén bien tiernas; si se seca mucho el agua se puede añadir más, pero debe estar caliente para que no se endurezca la guayaba.

Postre de guayaba

Ingredientes: 1 huevo, 1/2 docena de guayabas y azúcar.

Cierna las guayabas maduras en un cedazo.

Bata la clara del huevo a la nieve y póngale suficiente azúcar; revuelva el huevo batido con el cernido de guayaba y póngalo en una bandeja.

Higos en crema

Ingredientes: 6 higos, 2 cucharadas de crema de leche fresca, azúcar, 1 huevo.

Se pelan los higos y se cortan en rebanadas; se bate bien la crema con la clara del huevo y azúcar hasta que quede espesa y se mezcla el conjunto con las rebanadas de higo.

Jugo de lulo

Ingredientes: 6 lulos, 2 vasos de agua y azúcar al gusto.

Se pelan y se ciernen los lulos en un cedazo, con un poquito de azúcar; luego se les agrega el agua y azúcar al gusto, se bate y se deja reposar para quitarle la espuma.

Dulce de mango verde

Ingredientes: 6 mangos verdes, 1 libra de azúcar y 1 astilla de canela.

Se pelan los mangos, se cortan en rebanadas y se van echando en agua caliente con un poquito de sal; se hace el almíbar con una libra de azúcar y una astilla de canela y cuando esté hirviendo se echan las tajadas de mango bien escurridas en el almíbar y se dejan que conserven hasta que estén blandos y el almíbar esté a punto de hoja.

Espuma de manzana

Recomendada para la anemia.

Ingredientes: 3 ó 4 manzanas ácidas, 1 limón, 1 taza de nata y azúcar.

Las manzanas se lavan y se pelan, luego se rallan y en seguida se les añaden el jugo de limón y el azúcar.

Se bate bien esta mezcla, se le agrega la nata y se sirve inmediatamente.

Manzanas merengadas

Ingredientes: 6 manzanas pequeñas, 2 libras de azúcar, 2 huevos, canela y crema de leche.

Se hace almíbar con el azúcar y 2 tazas de agua; se pelan y descorazonan las manzanas y se ponen a conservar en el almíbar hasta que estén blandas y hayan cambiado de color, se sacan y se deja espesar más el almíbar.

Se baten los huevos a la nieve y se arregla el postre en la bandeja, así:

Las manzanas entre el almíbar, alto de punto, encima la crema de leche y luego el batido; se rocía con canela en polvo.

Compota de manzana o pera

Ingredientes: para cada libra de fruta una taza y 1/2 de azúcar y una astilla de canela.

Se pelan la frutas y se parten para sacarles las pepitas y el corazón; se hace almíbar con el azúcar y 2 tazas de agua; cuando esté de punto clarito, se echan las frutas, se agrega la astilla de canela y se deja hervir media hora.

Cuando las peras y las manzanas se pelan hay que tener cuidado de echarlas en agua fría, con limón y sal, para que no se pongan negras.

Mermelada de moras

Ingredientes: para cada taza de cernido de mora, 1/2 de azúcar.

Las moras se lavan muy bien y luego se ciernen.

Se ponen en una paila las tazas de cernido y el azúcar y se remueve seguido hasta que queden bien espesas y se baja.

Sorbete de naranja

Ingredientes: 6 naranjas jugosas, 1 botella de leche y azúcar.

Se parten las naranjas en dos mitades, después de lavarlas se exprimen para sacarles el jugo, que debe colarse para que no le queden pepas.

Se endulza muy bien con azúcar y se le va añadiendo la leche, poco a poco, se bate y se prueba para saber si está bueno de dulce.

Lo mismo puede hacerse con jugo de limón.

Papaya con leche

Ingredientes: 1 papaya, 2 tazas de leche, azúcar, el jugo de 1 limón y canela en polvo.

Se pela la papaya madura, se pica en cuadritos y se mezcla con la leche endulzada con azúcar al gusto, un polvito de canela y el jugo de limón.

Arequipe de papa y piña

Ingredientes: 3 libras de papas paramunas, 1 piña grande y fresca, 2 libras de azúcar, 3 botellas de leche, rajitas de canela al gusto.

Pele las papas en agua, lávelas bien y cocínelas sin sal; cuando estén blandas retírelas del fuego, déjelas enfriar y páselas por el cedazo o el molino. Pele la piña, rállela y ciérnala para sacar el jugo.

Desde la víspera prepare el almíbar con el jugo de la piña y una libra de azúcar; dele punto alto, es decir, que le quede espesa para usarla al otro día.

Por medio de un cedazo o un lienzo, cuele la mezcla de la papa dentro de una paila muy limpia; mézclele leche, ponga la paila al fuego y no deje de revolver unos 20 minutos; agregue poco a poco el almíbar de piña y la canela y sin dejar de rebullir deje que siga hirviendo hasta que despegue la paila.

Vaciélo en una bandeja o tazón grande, limpio y seco.

Déjelo enfriar, espolvoréelo con azúcar y canela en polvo y tápeló.

Jugo de piña

Ingredientes: 1 piña madura, azúcar, 1 botella de cualquier gaseosa y canela en polvo.

Se pela y se ralla la piña, se cierne el jugo, se le agrega azúcar al gusto, gaseosa y media cucharadita de canela en polvo y se revuelve bien.

Dulce de piña

Ingredientes: 1 piña y 1 libra de azúcar.

Se pela y se ralla la piña y luego se pone a conservar con el azúcar hasta darle el punto deseado.

Dulce de peras

Pele y parta a lo largo, en tajadas gruesas, 8 peras.

Póngalas en una vasija con agua fría, sal y jugo de limón. Escúrralas y póngalas al fuego con media libra de azúcar, 5 gotas de limón y 2 cucharadas de agua.

Tápelas muy bien y, después de que suelten el hervor, déjelas hervir tres minutos más.

Retírelas y póngales una astilla de canela.

Pueden servirse frías o calientes.

Postre de piña y fresas

Ingredientes: 1 piña madura, 1/2 libra de fresas, azúcar, crema de leche y canela en polvo.

Se pela la piña y se corta en rebanadas redondas no muy delgadas, se les saca el corazón y los ojos; el centro se rellena con las fresas endulza-

das, se cubre con la crema y se le rocía la canela.

Crema de plátanos, fresas y nata

Ingredientes: 2 tazas de fresas, 1 plátano banana, azúcar al gusto, jugo de un limón y 1 taza de nata o crema de leche.

Se lavan y se escurren las fresas y se sazonan con el azúcar y el jugo de limón.

Se pela el plátano y se machaca bien hasta que quede como crema.

Se mezcla con las fresas y se cubre todo con la nata o la crema.

Debe servirse tan pronto se prepara, a fin de que no se ponga negro.

Carlota de manzanas

Ingredientes: 1 pan blanco grande, 1 docena de manzanas, 4 onzas de mantequilla, 1 taza de azúcar, vainilla y agua, mermelada de albaricoque.

Se corta, muy delgada y en bastante cantidad para adornar un molde redondo, la miga del pan quitándole la corteza.

Estas rebanadas se pasan por mantequilla derretida y con ellas se arreglan el fondo y las paredes del molde.

Las manzanas se pelan y se vacían, luego se cortan en tajadas delgadas y se ponen a cocinar a fuego moderado con mantequilla, azúcar, vainilla y agua suficiente.

Se deben rebullir constantemente mientras se cocinan, con una cuchara de madera.

Cuando estén cocinadas se les añade 1 taza de mermelada de albaricoque, se revuelve bien y se llena con esta mezcla el molde forrado de pan. Se cubre todo con más miga de pan pasado por mantequilla y se mete al horno suave por unos 25 minutos.

Se sirve recién sacado del horno, volcándolo con cuidado en un plato redondo.

Flan de piña

Ingredientes: 1 piña, 8 huevos, 1 libra de azúcar, 1 copita de vino, raspadura de limón y canela.

Se ralla la piña y se cierne; a este jugo se le agrega 1/2 libra de azúcar, se pone en un perol al fuego y se le da punto de almíbar; luego se deja enfriar y se le añaden ocho huevos y dos yemas más, batiendo las claras aparte a punto de nieve. Luego se juntan las claras y las yemas, añadiéndoles raspadura de un limón y un poquito de canela.

Se bate mucho esta mezcla y se echa en un molde untado de caramelo.

Caramelo: con 4 cucharadas de azúcar y 4 de agua se hace el almíbar hasta que tome color; luego se le agrega 1/2 taza de agua y se deja hervir sin dejar de rebullir, hasta que dé punto de hoja ancha. Con este caramelo se unta el molde.

Se echa en el molde la mezcla y se pone a cocinar al baño maría hasta que se vea que el flan se separa del molde por los bordes.

Debe dejarse enfriar antes de pasarlo a un plato.

Para mayor seguridad del punto, introdúzcase un cuchillo: si sale limpio, ya está.

Postre de guayabas

Ingredientes: 12 guayabas maduras, limón, 3 yemas de huevo, 3/4 de libra de azúcar, maicena, 1 taza de leche caliente, vainilla, 4 claras de huevo, un poquito de crema de leche.

Se toman las guayabas maduras y bien sanas, se pelan y se les corta una tapita. Se vacían con una cucharita, con mucho cuidado para no romperlas. Se lavan con agua fría y limón.

Se prepara aparte una crema inglesa que se hace así: se baten muy bien 3 yemas con 1/2 libra de azúcar hasta que estén espumosas; luego

se les agrega 1 cucharada de maicena; cuando todo esté bien unido, se aclara con leche caliente —más o menos una taza grande— y se pone al fuego a calor moderado, meneándola seguido para que no se corte, hasta que comience a hervir, luego se baja y se le ponen unas gotas de vainilla; no debe quedar muy espesa.

Se van colocando las guayabas en una bandeja sobre una capa de salsa inglesa y se rellenan con crema de leche endulzada.

Se baten 4 claras de huevo a punto de nieve muy firme, se les añade azúcar para formar un batido alto de punto; se cubren con esto las guayabas y se meten al horno de calor muy suave, hasta que doren.

Dulce de tomate

Ingredientes: 2 libras de tomates, 2 libras de azúcar, 1/2 limón, vainilla.

Los tomates, que serán bien maduros, se pelan en agua caliente y se van echando en agua fría. Si los tomates tienen bastantes semillas se parten por la mitad para quitárselas con el mango de una cucharita dulcera; esto hay que hacerlo con mucho cuidado, volviendo a echar los tomates en agua fría.

Se pone en un perol el azúcar con poca cantidad de agua, unas dos tazas, y cuando dé punto de hoja se añaden los tomates, la carne blanca del limón

(todo cortado en pedazos pequeños) y unas gotas de vainilla.

Se deja hervir por espacio de 2 horas, moviéndolo seguido porque se pega con facilidad.

Cuando haya desaparecido el sabor del tomate y esté el almíbar en su punto, se retira del fuego. Cuando esté frío se puede guardar en dulceras o en frascos.

Manzanas asadas

Ingredientes: 6 manzanas, 3 naranjas, azúcar (más o menos 3 cucharadas soperas).

Las naranjas se cortan en redondeles gruesos, con cáscara y todo, para que sirvan de base para poner encima las manzanas.

Se lavan las manzanas y con una cucharita se les sacan las pepas, teniendo cuidado de no romperlas. En el hueco que queda se rellenan con mermelada revuelta con un trago de vino o de aguardiente. Se espolvorean con azúcar y se colocan sobre las rebanadas de naranja; se meten al horno unos minutos, a fuego suave.

Mientras tanto con el resto de las naranjas se prepara un jugo, con azúcar, que quede bien revuelto y se rocían con este jugo por encima. Se comprueba que están de punto atravesándolas con la punta de un cuchillo, con mucho cuidado para que no se desbaraten.

Pueden servirse o bien calientes o apenas tibias rociadas con azúcar ojalá pulverizada.

Torta de fresas

Ingredientes: 1/2 libra de harina de trigo, 6 onzas de mantequilla, 1/4 de azúcar, 1 huevo, sal, 1 limón.

Se pone sobre la mesa la harina, la mantequilla, el huevo, el azúcar y se amasa todo junto, formando una pasta suave; se envuelve en una servilleta húmeda y se pone a reposar un 1/4 de hora. Luego se extiende con el rodillo; se forra un molde, untado de mantequilla y harina, con esta masa ya extendida y se pica el fondo con un tenedor; se mete al horno bajo, unos 20 minutos.

Relleno

Ingredientes: 1 libra de fresas, 6 onzas de azúcar, 2 cucharadas de harina o maicena, 2 huevos, una taza de leche, 1 copita de vino.

Se lavan las fresas, se les echa el vino y se dejan conservar así un rato. Aparte, en una vasija, se echa el azúcar y las yemas, batiendo, y se les va añadiendo la harina y poco a poco la leche; se coloca sobre el fuego y cuando empiece a hervir se retira.

Se escogen unas fresas para adornar la torta y las otras se ciernen o se licúan; una vez listas

se agregan a la crema y cuando la crema esté fría, se le echa a la torta que se adorna con las otras fresas.

Molde de verduras

Ingredientes: 2 paquetes de gelatina de naranja, 2 tazas de agua caliente o hirviendo, 1 1/3 de taza de agua fría, 2 cucharadas de jugo de limón, 2/3 de taza de mayonesa, sal, verduras frescas como: zanahoria, arvejas, habichuelas, coliflor, etc.

Se disuelve la gelatina en el agua caliente y luego se le añade la fría, el jugo de limón, la salsa mayonesa y la sal.

Se bate bien para unir la mezcla. Se echa la mitad en un molde y se pone a enfriar en la nevera hasta que cuaje; luego se le agregan las verduras cocinadas y frías, muy bien escurridas, arreglándolas por colores.

Se cubren con el resto de la gelatina y se vuelven a dejar cuajar; luego se desmoldan sobre hojas de lechuga y rebanadas de tomates o la ensalada que se prefiera.

Postre de peras al chocolate

Ingredientes: 3 pastillas de chocolate ralladas, 1 libra de azúcar en polvo, 5 tazas de leche cruda, 3 huevos, 3 peras grandes, 1/4 de litro de agua,

5 cucharadas de maicena, 1/2 cucharadita de vainilla, 1 taza de crema de leche.

Se pelan las peras y se parten, cada una en 4 pedazos, sacándoles el centro.

Se ponen a hervir en una olla, con el agua y tres cucharadas de azúcar, a fuego lento hasta que estén blandas.

Se retiran y se dejan enfriar. En una paila se echa la leche, con la libra de azúcar, el chocolate rallado y la maicena disuelta en las yemas; en seguida se pone al fuego moderado, rebullendo hasta que se vea el fondo.

Bata la mezcla con la mitad de la crema de leche; se coloca en la bandeja poniéndole las peras encima, rociadas con azúcar y cubriéndolas con el resto de la crema batida con azúcar.

Jalea de manzanas

Ingredientes: 2 kilos de manzanas maduras, 2 litros de agua, 2 libras de azúcar.

Se toman las manzanas, se cortan en 6 pedazos, se les quitan las semillas y sin pelarlas se echan en un perol, con el agua fría y se cocinan a fuego vivo.

Cuando las manzanas estén bien cocinadas y el jugo quede reducido a 1 litro, se ciernen en un cedazo fino.

Se pone en una paila el azúcar y se vierte encima el jugo de manzana, cocinándolo a fuego regular hasta que quede bien espeso.

Mientras cocina, debe removerse seguido para que no se pegue.

Se saca en una bandeja para servirla o si se quiere, se puede envasar en frascos cuando esté bien fría, tapando la boca del frasco con papel engrasado antes de ponerle la tapa de metal.

Postre de granadillas

Ingredientes: 1 docena de granadillas, 6 claras de huevo, 6 cucharadas de azúcar, 1 paquete de gelatina de fresa.

Se baten las claras a punto de nieve y se les va agregando poco a poco el azúcar, sin dejar de batir.

Aparte se disuelve la gelatina en 1 taza de agua caliente y se le agrega el jugo de las granadillas cernidas; se revuelve bien y esta mezcla se le echa al batido, batiéndolo todo junto.

Se vierte en un molde untado de mantequilla. Al servirlo, se desmolda y se cubre con crema de leche batida con azúcar.

Salsa de tomate

Ingredientes: 6 tomates bien maduros, 1 diente de ajo machacado, 1 cebolla cabezona, 1 hoja de laurel, 1 ramita de tomillo fresco, sal, pimienta y mantequilla.

Lávense los tomates, pélense en agua caliente y cortados en pedazos, échense en una sartén con el laurel, el tomillo, el ajo y la cebolla cortada en rodajas finas.

Todo junto se pone a hervir a fuego lento, cuidando de revolver seguido para que no se peguen a la sartén.

Cuando han entregado todo su jugo se pasa la salsa por un colador fino y se cierne procurando que no queden ni pellejos, ni pepas.

Se vuelve a poner la salsa al fuego, sazonándola con sal y pimienta al gusto y un poquito de mantequilla y se deja hervir a fuego lento unos 10 minutos.

Salsa blanca

Ingredientes: 2 onzas de mantequilla, 1 cucharada de harina de trigo, 1 yema de huevo, 1 vaso de agua caliente o de caldo, sal y pimienta al gusto, 1 cucharadita de vinagre o de jugo de limón.

Se derrite en la sartén la mantequilla, a la que se le añade la harina de trigo o, si se prefiere, maicena.

Se remueve y se agrega el agua caliente o el caldo, sazonando con sal y pimienta.

Se rebulle sin parar hasta que espese, retirándola entonces del fuego y añadiéndole la yema desleída en un poquito de vinagre o de jugo de limón.

Se vuelve al fuego, moviéndola nuevamente, pero sin dejar que hierva y ya queda la salsa lista para usarla.

Pie de limón

Masa para el pastel

Ingredientes: 1/2 taza de maicena, 1 taza de harina de trigo, 1/2 taza de margarina, 3 cucharadas de agua, 1 poquito de sal y levadura.

Se ciernen juntos las harinas, el royal y la sal. Se añade la mantequilla o margarina derretida y se trabaja la masa añadiéndole poco a poco el agua fría y amasándola lo menos posible.

Se coloca en una mesa o tabla enharinada y se extiende con el rodillo del tamaño del molde o plato donde se va a echar el pastel.

Se oprime la masa sobre el molde en el fondo y lados y luego se pica con un tenedor. Se mete al horno unos 20 minutos.

Relleno

Ingredientes: 7 cucharadas de maicena, 1 1/2 tazas de agua hirviendo, 6 cucharadas de jugo de limón, 1/2 taza de agua fría, 2 tazas de azúcar en polvo, 1 cucharada de mantequilla, la ralladura de un limón, 3 yemas de huevo.

Se mezcla la maicena con el agua fría y la sal. En un olla se ponen al fuego el azúcar y el agua hirviendo; bájelos cuando empiece a hervir; añada luego la maicena y vuelva a poner todo esto al fuego, sin dejar de removerlo hasta que empiece a espesar.

Ponga la olla con esta mezcla al baño maría y siga cocinándola 1/4 de hora más hasta que esté bien espeso y suave, esto sin dejar de rebullir.

Bata aparte las yemas y écheles un poco de la mezcla caliente sin dejar de batirlas; vuelva esto al perol y cuando se le vea el fondo, agréguele el jugo y la ralladura del limón, la mantequilla derretida y mezcle todo bien.

Echelo en la concha asada del pastel. Cúbralo con merengue cuando la crema del relleno esté fría.

El merengue se hace con:

3 claras de huevo, 6 cucharadas de azúcar, 1/2 cucharadita de royal, 1 cucharadita de jugo de limón y si se quiere 1/2 cucharadita de vainilla.

Bata las claras a la nieve, que estén duras y vaya añadiendo el azúcar, poco a poco, sin dejar de batir, hasta que se formen copos.

Cubra con este batido el pastel y métalo al horno unos 5 minutos para dorar el batido.

Esponjado de piña

Ingredientes: 2 paquetes de gelatina de sabor de piña, 3 tazas bajitas de agua caliente, 1 lata grande de leche condensada, 3 rebanadas de piña salcochada.

Se prepara la gelatina con las 3 tazas de agua caliente y se pone a enfriar.

Cuando esté cuajada se saca y se va echando poco a poco en la licuadora con la leche condensada hasta que se vuelva una crema espesa.

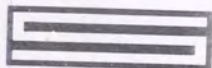
Se saca de la licuadora y se le agrega la piña picada en trocitos; luego se pone en un molde y se mete a la nevera por 3 horas.

Se desmolda y se adorna con fresas. Si no tiene licuadora, se puede batir con un batidor de mano.

ACPO

408

una gran empresa de medios de comunicación



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

(verduras y frutas)

