



PLATOS SENCILLOS CON VEGETALES

Ángela Oramas Camero



Liber

ÁNGELA ORAMAS CAMERO

Con larga trayectoria en el periodismo, es fundadora de la revista *Muchacha*. Ha trabajado y colaborado en importantes medios de prensa escrita y radio del ámbito nacional. En la actualidad colabora con Cubarte, portal de la cultura cubana. Ha publicado *Cementerios de La Habana*, 1998; *Delicias de la cocina criolla e Imagen y belleza*, 2007 (Editorial José Martí); *Los gallegos de La Habana*, 2008 (editado también en gallego) y en el mismo año, *El arquitecto gallego de Colón* (el último en la Editora Ronsel, España). Es coguionista y asesora del documental *A cien años*, coproducción ICAIC-TV Gallega, 2008.



PLATOS SENCILLOS CON VEGETALES

Ángela Oramas Camero



Liber

Edición: Elisa Pardo Zayas
Diseño y composición: Enrique Mayol Amador
Corrección: Maritza Vázquez Valdés

© Ángela Oramas Camero, 2011
© Ediciones Liber, 2011

ISBN 978-959-09-0502-5

INSTITUTO CUBANO DEL LIBRO
Ediciones Liber
Calzada No. 259 entre J e I, Vedado
La Habana, Cuba
Email: editjosemarti@ceniai.inf.cu

COCINE SANO Y DIVERTIDO

De la cocina nos llegan el aroma y el amor. Siguiendo la sabiduría popular, me aventuro a sugerir 55 platos cuyo elemento esencial son los vegetales, aunque también algunos aparecen acompañados de arroces y carnes. Todos elaborados con la creatividad de la culinaria del patio e internacional, sin olvidar el colofón de la comida, el postre.

Es harto conocido que cada cocinera o cocinero pone su sello particular durante la elaboración, mientras recrea el plato a partir de las posibilidades existentes en su despensa. La iniciativa individual resultará un maravilloso aderezo del presente recetario de fiesta y salud.

Un poco de historia nos adentra en el origen religioso de la costumbre vegetariana. Existe desde la antigüedad, cuando monjes hindúes y budistas declararon sagrados a los animales y optaron por consumir vegetales. El gusto pasó luego a Grecia y Roma, mientras en la Iglesia Católica, hacia 1666, formó parte de la alimentación de los frailes. A partir de 1908 el vegetarianismo se extendió por el mundo como movimiento activo. Su aceptación masiva se debe a los beneficios nutricionales que aporta y también a razones estéticas.

En la actualidad, los especialistas recomiendan incorporar pocas carnes rojas a la dieta y sugieren las blancas, como las de aves y pescados.

Advierten que comer con exceso la carne de res y la de cerdo eleva los niveles lípidos en sangre y provoca la aparición del colesterol que obstruye las arterias e induce al infarto cardiaco. Entretanto, ponen hincapié en la alimentación con vegetales, cereales y frutas, debido al aporte de vitaminas y minerales.

Entre los vegetales de mayor consumo se hallan: la zanahoria, el quimbombó, la remolacha, la berenjena, la berza, la espinaca, el brócoli, la coliflor, el colinabo, el culantro, el chayote, la espinaca, las habas, la lima, la habichuela, la calabaza y el maíz.

Otro grupo forma parte especial de aliños y ensaladas. A este grupo pertenecen: el berro, el rábano, la col, la lechuga, el pepino, el ají o pimiento, el tomate, la cebolla, el cebollino, el perejil, el ajo y el aguacate, así como las especies de raíces, bulbos y hojas: orégano, laurel, albahaca, comino, nuez moscada, clavo de olor, culantro, azafrán, jengibre, vainilla, canela y anís.

Para diferentes costumbres y gustos hay recetas en este libro, donde los vegetales se erigen monarcas de la mesa, acompañados en ocasiones por las carnes, viandas, cereales y frutas. Como observará, no se trata de un recetario exclusivo para vegetarianos.

¡Buen provecho!

ÁNGELA

PLATOS MIXTOS

Las legumbres o vegetales se consumen crudos o cocinados y en múltiples platos se combinan con carnes, arroces salteados, ensaladas y como aderezos. Son portadores de calcio, yodo, potasio, magnesio, cobre y de las vitaminas B, C y A, de ahí que ocupen un lugar cimero en la mesa.

Nunca los compre marchitos, estropeados o magullados porque habrán perdido valores nutricionales. Atención sobre los tiempos de la cocción, pues varían en correspondencia con la dureza que presentan. Por ejemplo, la remolacha necesita más de 20 minutos para ablandarse, mientras que la calabaza o la zanahoria apenas unos 10 minutos.

Todos los vegetales deben cocinarse tapados para evitar la fuga de los nutrientes, así como alteraciones en el color y la textura. El agua donde se cocinan puede emplearse luego para salsas y diversas comidas.



ACELGA SALTEADA

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

8 tazas de tiras gruesas de acelga, espinaca o berza

1 cebolla mediana cortada en trocitos

3 dientes de ajo machacados

½ taza de trocitos de tocino

2 tazas de trocitos de jamonada o salchichas

3 cucharadas de mantequilla derretida

Sal a gusto

Elaboración

Caliente la grasa y dore el tocino, seguidamente agregue la cebolla y los ajos picaditos. A continuación añada los demás ingredientes. Revuelva constantemente alrededor de tres minutos para que no se pegue. Sírvala caliente.



AJIACO DE VEGETALES

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

- 2 tazas de zanahorias cortadas en rueditas
- 1 mazo de habichuelas
- 1 taza de guisantes tiernos (petit pois)
- 1 taza de pedacitos de acelga o berza
- 1 taza de pedacitos de col
- 1 taza de pedacitos de pimiento verde
- 1 taza de pedacitos de pimiento rojo
- 2 papas cortadas en trocitos
- 1 taza de pasta (coditos o caracoles)
- 1 lata de judías con tocino
- 2 cucharadas de puré de tomate o catsup
- 1 hueso de jamón
- 2 muslos y dos pechugas de pollo u otra carne
- 5 ramitas de perejil, culantro o apio
- 3 cebollinos
- 1 tomate
- Sal y pimienta a gusto
- 4 litros o más de agua

Elaboración

Haga un buen caldo cocinando juntos hueso, pollo, perejil, cebollino, tomate y pimiento. Corte todos los vegetales en cuadritos de

aproximadamente un centímetro. Cuando el caldo esté listo, retire de la cazuela el hueso y eche los vegetales, los coditos o caracoles, las judías cocinadas con tocino, las cucharadas de puré de tomate o catsup, la pimienta y la sal. Cocínelo todo con la cazuela tapada hasta que los vegetales y las pastas se ablanden. Si lo desea, cuando lo sirva en una fuente de losa polvoréele queso rallado. Si utiliza queso proceso, congélelo previamente para después rallarlo.

ARROZ FRITO CON COL

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

4 tazas de arroz
4 ½ tazas de agua
½ tocino cortado en pedazos
10 trocitos de jamón
10 trocitos de masa de cerdo ahumada
10 camarones cocinados
4 cucharadas de aceite de soya
3 tazas de col cortada en tiritas
2 tazas de pimienta verde cortado en trocitos
2 tazas de cebolla picada
2 tazas de trocitos de cebollino
(usar las partes blancas y verdes)

1 pedazo de raíz de jengibre
3 ajos machacados
5 huevos (con yemas y claras)
2 tazas de frijolitos chinos
1 taza de salsa de soya o china
Una pizca de sal

Elaboración

Cocine el arroz sin sal ni grasa durante 20 minutos o más, de manera que quede desgranado. Déjelo enfriar cinco horas antes de preparar el arroz frito. Cuando falten 45 minutos para servir el arroz frito, eche en una cazuela (preferible de barro o hierro) el aceite y sofría ligeramente los ajos, la cebolla y el jengibre. Luego, vierta el arroz y revuelva; no permita que se pegue. Ya caliente el arroz, poco a poco y sin dejar de revolver, añada los demás ingredientes y por último, la salsa china. Después, tape la cazuela y pasados tres minutos, agréguele las tortillitas. Listo para servir.

Tanto la col como los pimientos verdes apenas deben cocinarse, de manera que no pierdan el sabor crudo que le dará un toque especial a este plato. Preferiblemente el arroz debe cocinarse el día anterior, sin sal; por cada lata de arroz, añada una de agua.

ARROZ CON HABICHUELAS

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

4 tazas de arroz
4 tazas de caldo de pollo y vegetales
1 libra de habichuelas
6 o más mollejas, pescuezos o alas de pollo
1 cebolla mediana picadita
2 cucharadas de vino seco
3 dientes de ajo machacados
2 ajíes rojos pequeños cortados en tiras
2 cucharadas de puré de tomate
1 plátano pintón cortado en rodajas
¼ cucharadita de pimienta
¼ cucharadita de orégano
4 cucharadas de aceite de soya
Sal a gusto

Elaboración

Cocine juntos las habichuelas, el plátano y las mollejas, pescuezos o alas de pollo. Separe las habichuelas y con ese caldo cocine el arroz previamente escogido y lavado, al que incorporará el sofrito preparado con ají, cebolla, ajo y puré de tomate. Añada también

el orégano, la pimienta, el vino seco y la sal. Cuando esté listo, agregue las habichuelas ya ablandadas. El arroz se revuelve con todos sus ingredientes antes de servirlo.

ARROZ CON VEGETALES A LA GRIEGA

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

4 tazas de arroz precocido
4 tazas de agua
1 cebolla mediana picada
1 barrita de mantequilla
8 salchichas
1 lata de petit pois
4 hojas de lechuga cortadas en tiras
Sal a gusto

Elaboración

Lave tres veces el arroz. En una cacerola derrita la mantequilla a fuego lento y dore la cebolla troceada y poco después, añada las salchichas. Entretanto, ponga a calentar agua, donde verterá el sofrito y el arroz con la sal. Remueva todo. Por último echará los guisantes (petit pois o en su lugar, granos de maíz cocinados) y la lechuga. Tape y deje cocinar todo a fuego lento. Si nota que el arroz está muy seco, abrántelo con una pizca de mantequilla. Si lo prefiere, puede decorarlo

con hojas de perejil, berro, tiritas de pimienta rojo, anillos de cebolla y huevo duro en rodajas.

BERENJENA CON POLLO

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

1 berenjena cortada en trocitos
4 postas de pollo
3 tomates maduros cortados en trozos
1 cebolla mediana cortada en trocitos
1 pimiento rojo cortado en tiras
3 dientes de ajo machacados
1 hoja de laurel
1 taza de vino seco
2 cucharadas de aceite de girasol
Sal a gusto

Elaboración

Antes de cocinar la berenjena se deja reposar en agua con sal durante 10 minutos para eliminarle el sabor amargo. Enjuáguela bien y fría en aceite los trocitos con la cebolla y el pimiento maduro. Cuando la cebolla comience a transparentar, añade los tomates y los dientes de ajo. Aparte, adobe el pollo y fríalo; cuando esté dorado escurra la grasa y únolo a

los vegetales. Seguidamente, añada vino seco, laurel y sal. Cocine todo a fuego lento por 20 minutos.

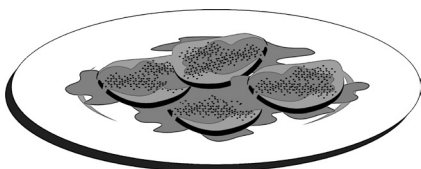
BERENJENA EN SALSA

INGREDIENTES PARA 5 RACIONES

2 berenjenas
1 taza de salsa vitanuova o
puré de tomate
Sal a gusto

Elaboración

Sin pelar, corte las berenjenas en ruedas y póngalas una hora en agua con sal. Después, escúrralas y seque cada rueda apretándola ligeramente para que suelte líquido. Fríalas por ambos lados y escúrralas sobre un papel. Colóquelas hasta tres cuarto de la capacidad de una fuente de cristal u otro recipiente y cúbralas con la salsa vitanuova u otra de tomate.



BOCADITO CON PASTA VEGETAL

INGREDIENTES (PARA VARIOS BOCADITOS)

4 tomates maduros
1 pimiento rojo
2 cebollas medianas
5 ramitas de perejil
3 dientes de ajo
3 cucharadas de harina de trigo
3 cucharadas de leche en polvo o evaporada
1 cucharadita de vinagre
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de azúcar
Sal a gusto

Preparación

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora y después póngalos a cocinar a fuego lento; revuélvalos constantemente hasta que adquiera consistencia de pasta espesa. Déjela enfriar y úntela sobre tostadas, galletas o pan de flauta.



CANOA DE AGUACATE

INGREDIENTES PARA 5 RACIONES

3 aguacates maduros
3 cucharadas de zumo de limón
2 papas medianas y cocinadas en cuadros
1 zanahoria cocinada en rodajas
2 huevos ya hervidos, duros
1 taza de habichuelas cocinadas y cortadas en trocitos
1 diente de ajo triturado
1 taza de mayonesa
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre
Sal y pimienta a gusto

Elaboración

Mezcle las papas, habichuelas y zanahoria cocinadas. Haga un aliño con aceite, ajo, pimienta, vinagre y sal, para adobar los vegetales mezclados. Déjelos reposar por unos minutos. Lave los aguacates maduros y córtelos por la mitad. Con una cuchara quítele un poco de pulpa a cada mitad hasta semejar la forma de una canoa. Rocíelas con zumo de limón para evitar que se oscurezcan. La pulpa extraída se aplasta y mezcla con la mayonesa. Rellene las canoas

de aguacates con la mezcla de vegetales cocidos y cúbralas con la pasta obtenida de la mayonesa y la pulpa de aguacate. Finalmente, espolvoree con los huevos duros previamente triturados.

COL RELLENA CON PICADILLO

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

1 col mediana
2 tazas de picadillo de carne, pollo o pescado cocinado
1 taza de salsa de tomate, vitanuova u otra
1 cucharada de vino seco
Una pizca de sal

Elaboración

En un litro de agua cocine ligeramente la col. Sáquela de la cazuela y con un cuchillo córtela la parte central o repollo de manera que se haga un hueco. Evite el desprendimiento de las hojas. Rellene ese espacio con el picadillo previamente cocinado con las especias a su gusto. Cierre o amarre la col con un cordelito para que no se abra durante la cocción. En una cazuela coloque la col rellena, añada la salsa de tomate, la cucharada de vino seco, un poquito de agua y la pizca

de sal (si lo desea puede ponerle rodajas de zanahoria y de cebolla). Cocine hasta que la col se ablande.

COLIFLOR CON SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

1 coliflor
30 rueditas de salchichas
2 cucharadas de aceite de girasol
1 cebolla picada en trocitos
5 ajíes cachucha picados
2 cucharadas de puré de tomate
3 dientes de ajo machacados
Sal a gusto

Elaboración

Corte la coliflor en pedazos pequeños y déjelos en agua con sal durante cinco minutos. Ecurra y enjuague los pedazos y échelos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Cocínelos solo durante cinco minutos para evitar la pérdida de sus nutrientes. Mientras, en una sartén caliente el aceite y dore la cebolla, los ajíes, el ajo y las salchichas. Después, añada el puré de tomate y finalmente, los pedazos de la coliflor cocinados. Revuelva todo constantemente durante tres minutos para que no se pegue. Sirva caliente.

CHAYOTES RELLENOS

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

4 chayotes de tamaño regular
4 yemas de huevo
1 taza de leche
1 ramita de canela
1 cáscara de limón pequeño
1 taza de azúcar blanca
1 taza de maní
6 cucharadas de pan rallado
Vainilla
1 cucharadita de sal

Elaboración

Lave los chayotes y píquelos a la mitad (a lo largo). Cocínelos en agua con sal hasta que se ablanden. Déjelos refrescar y extraígalles la pulpa, cuidando de no romper los cascarones o canoas. Pase la pulpa por un colador, añádale la maicena, previamente disuelta en la leche, con la canela en rama, el azúcar y las yemas. Cocine la mezcla a fuego lento, añada los granos de maní sin cascara y revuelva constantemente hasta notar el espesor de crema. Baje la crema del fuego y añada la vainilla, el pan rallado y la canela molida. Revuelva. Después, proceda a rellenar con esta crema cada cascarón o canoa. Póngalas en el horno hasta que estén doradas.

GUISADO CON BERENJENA

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

2 berenjenas
1 lata de carne en conserva
4 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana cortada en pedacitos
2 tazas de cebollinos picaditos
1 pimiento grande cortado en tiritas
1 mazo de perejil picadito
½ de ajo puerro
3 dientes de ajo machacados
1 tomate rojo cortado en cuatro
2 cucharadas de zumo de limón
Una pizca de orégano
1 hoja de laurel
Sal a gusto

Elaboración

Corte las berenjenas en dados gruesos, póngalas a reposar en agua con sal durante cinco minutos, para eliminar el sabor amargo. Enjuáguelas bien. Después de escurridas, añada el jugo de limón. Prepare el sofrito con aceite, cebolla, cebollino, pimiento, ajo puerro, tomate y los dientes de ajo. Una al sofrito las berenjenas, el orégano y la hoja de laurel; a continuación eche la carne en conserva y sal a gusto. Cocine

todo durante diez minutos. Poco antes de apagar el fuego, agregue el perejil. Sirva este plato caliente.

En esta preparación también se puede añadir una pizca de pimienta, una cucharada de vino seco, dos de agua y una de azúcar. Lo dejo a su gusto.

HABICHUELAS CON POLLO

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

1 mazo de habichuelas
3 muslos de pollo
2 cucharadas de aceite de soya
1 taza de trocitos de cebolla
1 taza de trocitos de cebollino (blancos y verdes)
2 ajíes chicos picaditos
½ taza de trocitos de ajo puerro
2 dientes de ajo machacados
1 macito de perejil
½ taza de cilantro

Elaboración

Cocine el pollo por cinco minutos. Mientras, pique a la mitad las habichuelas. En una cazuela mediana prepare un sofrito con aceite, cebolla, cebollino, ají, ajo puerro, tomate y ajo; añada las especias. Seguidamente agregue

un litro de caldo, o menos si lo prefiere, los muslos de pollo y sal a gusto. Por último eche las habichuelas y cocine todo durante 15 minutos a fuego lento. Poco antes de concluir la cocción, eche el perejil y el cilantro bien picaditos. Sirva el guisado caliente.

LACÓN CON GRELOS

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

1 lacón grande
2 chorizos (si lo desea)
4 papas
10 hojas de grelo o berza
Sal a gusto

Elaboración

El lacón (patas delanteras del cerdo) necesita alrededor de dos horas y media de cocido con mucha agua y sal a gusto. Una hora después, y con una parte del agua de la cocción, pase el lacón para una tartera plana de hierro o barro (como aquellas que se utilizaban antiguamente para hacer arroz), añada los grelos enteros, con los tallos bien limpios de hilos (en Cuba el grelo se sustituye por berza, de no encontrarlo en el mercado) y después las

papas. Minutos más tarde, cuando grelos y papas estén cocidos, se echarán los chorizos poco picantes. Mientras, puede verter el caldo en cuencas para tomarlo solo. En estos tazones sin lavar, es costumbre gallega beber vino como despedida de la exquisita comida.

NABO SALTEADO

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

3 nabos
1 cebolla mediana troceada
½ taza de perejil picado (hojas y tallos)
2 tazas de trocitos de jamonada
1 cucharada de aceite de girasol
Sal a gusto

Elaboración

Corte los nabos en cuadros con las cáscaras y cocínelos con sal a gusto hasta que ablanden ligeramente. Escúrralos, déjelos refrescar y pélelos (si lo desea córtelos de nuevo en cuadritos más chicos). En la sartén con aceite agregue la jamonada, la cebolla y los cuadritos de nabo cocido. Revuelva todo constantemente durante un minuto para que no se pegue. Al final, añada el perejil. Sírvalo caliente.

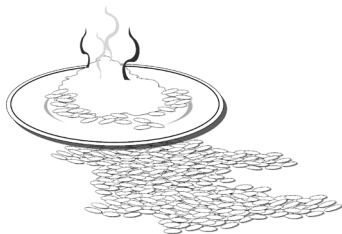
PAELLA VEGETARIANA

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

4 tazas de arroz integral
4 tazas de agua
1 cebolla grande, cortada en trocitos
1 pimiento amarillo y uno verde
(cortados en dados)
1 zanahoria cortada en ruedas
1 macito de perejil
2 tazas de granos de maíz tierno
20 aceitunas (preferibles las negras)
5 cucharadas de aceite de soya
Sal a gusto

Elaboración

Ponga a cocinar el arroz por 30 minutos con todos los ingredientes señalados, menos el sofrito con ajo, cebolla y pimientos que se añade al cabo de unos minutos de haber comenzado la cocción. Al final se agregarán las aceitunas y el perejil, fundamentalmente como adornos.



QUIMBOMBÓ CON PLÁTANO PINTÓN

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

2 libras de quimbombó
3 cuadritos de sustancia de pollo
1 taza de trocitos de jamón
2 plátanos pintones
1 cebolla picadita
2 ajíes pequeños bien picados
1 tomate rojo cortado en seis pedazos
1 taza de ajonjolí tostado
2 cucharadas de aceite de soya
Zumo de limón
Una pizca de pimienta
Sal a gusto

Elaboración

Lave bien el quimbombó y córtelo los extremos. Luego, cortados en ruedas y con zumo de limón póngalos en agua por cinco minutos antes de cocinar, para eliminar un poco la babaza. Cocine las ruedas de quimbombó, previamente enjuagadas y escurridas, en una olla con el agua en ebullición donde se echaron los cuadritos de sustancia de pollo y el ajonjolí. Poco después, añada el sofrito de aceite, tomate, cebolla, jamón y ajíes. A continuación y con poca agua, agregue los plátanos pintones ya hervidos y cortados en

rodajas, una cucharada de aceite, una pizca de pimienta y sal a gusto. Si lo prefiere, añada un chorrito de zumo de limón.

SPAGHETTI A LA NORMA

El célebre compositor Vincenzo Bellini, nacido en 1835 en Sicilia, bautizó los spaghetti con berenjenas, preparados por la madre, con el nombre de una de sus óperas más famosas: Norma. Poco antes de morir, a los 34 años y ya famoso, impuso la receta en hoteles de los diferentes países a los que viajó. Fue uno de los platos más populares en Londres. Hoy ofrecemos la receta adaptada a la mesa criolla.

INGREDIENTES PARA 5 RACIONES

1 paquete de *spaghetti* de tamaño normal
1 berenjena
1 cebolla mediana y picada
Aceite de girasol
Salsa vitanuova

Elaboración

Cuando el agua rompa a hervir, eche los espaguetis sin partir y déjelos en ebullición durante 10 minutos. Entretanto, ponga en agua con sal los dados de la berenjena durante cinco minutos, escúrralos y enjuáguelos bien. Luego, póngalos

en agua caliente a hervir hasta que los note blandos, sáquelos y escúrralos nuevamente. En una sartén con el aceite y la cebolla picadita, sofría un minuto los dados de berenjena. Finalmente y dentro de una fuente, una los spaghetti, la berenjena y salsa vitanuova u otra de tomate. Si lo desea, puede espolvorearle queso rallado.

VEGETALES CON CONEJO

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

- 1 conejo
- 2 zanahorias
- 1 mazo de habichuelas
- 1 lata de guisantes verdes o petit pois
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 papas
- 1 pimiento rojo grande
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 trozo de tocino
- 2 tazas de caldo de conejo
- ½ taza de vino jerez
- 3 cucharadas de aceite de girasol o soya
- 1 hoja de laurel
- Una pizca de pimienta molida
- Sal a gusto

Elaboración

Corte el conejo en trozos, sazónelo y póngalo en reposo durante 12 horas, después cócelo a fuego lento. Pique en dados el tocino y las cebollas. Ablande las papas cortadas en dados y luego, a cada uno, déle forma de huevo pequeño. Cueza las habichuelas despuntadas y las zanahorias picadas en ruedas. Haga el sofrito con aceite, trocitos de tocino, hoja de laurel, cebollas picaditas, ajos machacados y el pimienta rojo cortado en tiras finas). En una cacerola, preferiblemente de barro o hierro, mezcle con el aderezo todos los ingredientes ya cocinados; también incluya guisantes verdes, pasta de tomate, caldo de conejo, vino, pimienta y sal. Cocine por varios minutos. Sírvalo caliente.

ZANAHORIAS CON POLLO

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

- 4 zanahorias
- 4 postas de pollo
- 1 taza de cebolla en trocitos
- 2 ajíes machacados
- ½ taza de tallos y hojas picadas de perejil
- 1 hoja de laurel

(continuación)

1 cucharada de salsa o puré de tomate

1 taza de vino seco

2 o 3 tazas de caldo de pollo

2 cucharadas de aceite de soya o girasol

Una pizca de varias especias

Sal a gusto

Elaboración

En agua caliente cocine las postas de pollo. Haga el sofrito con aceite, cebolla y ají, viértalo en la sartén donde ha puesto el pollo cocinado con dos o tres tazas de su caldo, varias especias secas (si lo desea), las zanahorias cortada en rodajas, el puré de tomate, el perejil, el vino seco y la sal a gusto. Deje cocinar todo hasta que estén blandas las rodajas de zanahorias.



CREMAS Y SOPAS

Elaboradas con delicadeza las cremas y sopas vegetarianas inician el menú más exigente. Estos platillos preparados con vegetales desprenden un aroma especial por estar acompañados de especias y yerbas condimentadas como soporte de sabor: tomillo, perejil, apio, cilantro, ajo de montaña, cebolla y pimienta verde.

En dependencia de la cantidad de raciones (generalmente sugiero cuatro), deben cocinarse los vegetales con tres litros de agua en una olla tapada y a fuego lento para que conserven el color y sus valores nutricionales (proteínas, vitaminas y minerales).

Las sopas claras, frías o calientes, son aconsejables para las personas que llevan una dieta más ligera. Por su gran cantidad de líquido pueden suplir entre un 15 y un 25 por ciento de las exigencias diarias del organismo humano.

Aseguran que una sopa de vegetales preparada con la mitad de una gallina levanta a un muerto. Ver para creer, digo yo, que sí he visto recuperarse rápidamente a una madre después del parto, al incluir en su alimentación el mencionado plato.

CONSOMÉ DE APIO

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

3 litros de caldo de res o pollo
5 tallos de apio con sus hojas
1 limón
1 zanahoria
4 tomates
2 cucharadas de pasta de tomate
1 clara de huevo
2 ajíes pequeños
1 diente de ajo machacado

Elaboración

En una cazuela tapada, cocine el caldo de res o pollo con el apio, cebolla, zanahoria, ajíes, ajo y jugo de limón. En la olla de presión y a partir de que suene, deje cocinar todo durante cinco minutos. Enfríe y destape. Cuele el caldo, ponga a cocinar de nuevo el consomé a fuego rápido y agréguele la clara. Después, retírela con una espumadera (la clara clarifica el caldo). Échele sal a gusto y más zumo de limón. Sirva caliente el exquisito consomé de apio.



CREMA DE APIO, CALABAZA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

- 1 mazo de apio lavado y cortado en trozos
- ½ calabaza lavada y cortada en dados
- 2 zanahorias lavadas y cortadas en ruedas
- 4 cucharadas de cebollinos picados
- 1 taza de hojitas y tallos troceados de perejil
- 2 dientes de ajo machacados
- ½ litro de agua
- 4 tazas de caldo de pollo
- 4 cucharadas de leche en polvo
- 1 cucharadita de mantequilla o aceite
- Sal y pimienta a gusto

Elaboración

Los dados de calabaza y ruedas de zanahoria que ha cocido juntos, páselos después por la batidora o licuadora con el caldo y la leche. Cocine juntos y con poca agua: apio, ajos y cebollino y cuando se refresquen páselos también por una batidora o licuadora.

Mezcle las dos partes licuadas hasta obtener una crema homogénea, con la sal añadida. Si estuviera muy espesa, puede agregar más caldo. Ponga la crema en una cacerola a fuego bien lento, con la mantequilla derretida y la pizca de pimienta. Revuelva y no deje que alcance el punto de ebullición. Sírvala caliente y adornada con hojitas de perejil.

CREMA DE REMOLACHA

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

3 remolachas
1/8 de mantequilla
1 taza de leche evaporada
Una pizca de pimienta
Una pizca de pimentón
Sal a gusto

Elaboración

Una vez ablandadas y peladas, corte las remolachas en rodajas. Derrita la mantequilla en la cacerola y coloque las remolachas, caliéntelas durante 10 minutos sacudiendo la cazuela sin revolver.

Saque las remolachas y póngalas sobre una fuente. Caliente la leche en la cazuela donde quedó un poco de jugo de remolacha con mantequilla. Rocíe los vegetales con esta salsa,

donde al final añadió la pimienta y sal. Si lo desea, ponga en la batidora las remolachas y la salsa o aplástelas con un tenedor. Vierta la crema en una fuente y espolvoree con pimentón. Consúmlala caliente.

CREMA DE TOMATE

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

3 tomates grandes maduros
2 cucharadas de mantequilla derretida
2 cucharadas de cebolla picada muy finita
½ cucharadita de azúcar
½ taza de leche evaporada
4 cucharadas de polvo de queso
Sal y pimienta a gusto

Elaboración

Pase por la batidora (mejor, licuadora) los tomates. En una cazuela ponga mantequilla y cebolla a fuego lento; sin que esta se dore, agregue los tomates batidos, azúcar y sal. Cocine todo a fuego lento durante 15 minutos. Al servir, échele la leche evaporada a la crema y revuelva bien. Finalmente, espolvoréele el queso por encima.

CREMA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

2 tazas de zanahoria picada en
cuadritos
 $\frac{1}{2}$ cebolla
1 cucharada de mantequilla
2 tazas de caldo de pollo
 $\frac{1}{2}$ taza de leche evaporada
Sal y pimienta a gusto

Elaboración

Ablandadas las zanahorias, licúelas junto con la cebolla y la media taza de caldo, después ponga a freír esta mezcla con la mantequilla, ya derretida y caliente, durante poco tiempo. Agregue el caldo, sal y pimienta y ponga a hervir todo esto a fuego lento por 10 minutos. En el minuto final, incorpore la leche evaporada. Sirva la crema bien caliente.



SOPA FINA DE BERRO

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

Un mazo copioso de hojas de
berro
3 papas
1 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de mantequilla
 $\frac{1}{2}$ litro de leche o caldo de pollo
Sal a gusto

Elaboración

Pele las papas cortadas en dados y ablándelas en litro y medio o dos de agua. En la misma olla que fueron ablandadas, aplástelas con un tenedor, sin botar el líquido. Seguidamente, añada la leche o caldo de pollo y la pizca de sal. Retire las hojas del berro previamente lavadas y agréguelas a la sopa junto con los tallitos picados. Cocine diez minutos más. En cuanto apague la candela, añada la mantequilla y el perejil. Si desea la sopa más espesa, agregue más papas.



SOPA MIXTA

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

3 zanahorias
3 papas
1 colinabo
2 tajadas de calabaza
3 mazorcas de maíz tierno
1 libra de habichuelas
1 cebolla mediana
2 cebollinos
 $\frac{1}{2}$ pimiento
3 dientes de ajo machacados
1 tomate natural
4 hojas de acelga cortadas en tiras
1 taza de hojas de espinaca cortadas
2 tazas de hojas y tallos cortados de berro
4 hojas cortadas de lechuga
3 tazas de hojas cortadas de col
 $\frac{1}{2}$ taza de tallos y hojitas cortadas de perejil
1 hoja de laurel
Una pizca de comino
Una pizca de orégano molido
4 cucharadas de aceite
1 hueso de jamón
2 chorizos o butifarras
Sal a gusto

Elaboración

Ponga en la olla abundante agua y cuando esté a punto de hervir eche el hueso de jamón, las papas peladas y cortadas en dados, así como los chorizos o butifarras campesinas, picadas en rodajas, al igual que la zanahoria, el colinabo y las rueditas de mazorcas de maíz. Pasados 12 minutos, incorpore las habichuelas, cuatro pedazos de calabaza con las cáscaras, el comino y el orégano. Diez minutos más tarde, agregue la hoja de laurel, acelga, espinaca, berro, lechuga, col, perejil, cebollino y el sofrito preparado con aceite, cebolla, ajo, además del pimiento picadito y el tomate en trocitos. Finalmente, añada la sal a gusto.

SOPA DE PIMIENTOS ROJOS

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

2 pimientos rojos
½ cebolla
½ libra de tocineta o bacon
2 hojas de acelga
2 hojas de espinaca
1 lata de crema de pollo
2 tazas de leche evaporada
Una pizca de pimentón
1 hoja de laurel
Sal a gusto

Elaboración

Elimine las semillas de los pimientos y córtelos a su gusto. Seguidamente, échelos en la olla con un litro o más de agua, junto con la cebolla mediana, cortada en pedacitos, al igual que la tocineta o el bacon; el pimentón; el laurel y los vegetales. Ponga todo a fuego lento durante 20 minutos. Después añada la crema de pollo o, en su lugar, media lata de sustancia, la leche evaporada y la pizca de sal. Cocine la sopa a fuego lento por cinco minutos más, sin que hierva. Sírvala caliente.

SOPA UCRANIANA BORSCH

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

2 tazas de remolacha cortada a la juliana y cocinada
1 cucharada de cebolla picada
1 taza de hojas de col picaditas
1 cucharada de jugo de limón
1 taza de caldo de res
1 taza de leche evaporada
2 tazas de agua
Una pizca de sal

Elaboración

Eche en la cazuela la remolacha, el caldo, el agua, la col y la cebolla, cocine estos ingredientes durante cinco minutos. Añada la sal y el jugo de limón y seguidamente, sirva caliente la sopa. Sobre cada uno de los platos, derrame una cucharada de leche evaporada.

SOPA DE VEGETALES CON AVENA

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

1 libra de hojuelas de avena
4 muslos de pollo
3 papas
3 hojas de acelga
2 hojas de berza
2 tazas de col picada
1 mazo chico de hojas de espinaca
1 tomate natural
½ pimienta
1 taza de cebollinos cortados
3 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite
Sal a gusto

Elaboración

Con tres litros de agua cocine ligeramente el pollo, luego cuele el caldo. Separe las masas cortadas y saltéelas en el aceite caliente. Haga el sofrito con ese aceite con pedacitos de tomate, pimiento, cebolla, cebollino y ajos machacados. Eche en el caldo las papas cortadas en dados, las masas de pollo y el sofrito; cocine todo junto por 15 minutos. Agregue las hojuelas de avena y cocínelas durante ocho minutos. Al final de la cocción, añada la sal a gusto, las hojas picadas de acelga, berza y col, así como las de espinaca en tiras gruesas. Sirva la sopa caliente.

SOPA DE VEGETALES Y CHÍCHAROS

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

1 libra de chícharos
1 libra de acelgas
1 libra de berza
1 libra de espinacas
2 papas
 $\frac{1}{2}$ cebolla
2 ajíes pequeños
3 dientes de ajo
2 chorizos o butifarras campesinas
2 huesos de jamón
Sal a gusto

Elaboración

Seleccione, lave y remoje los chícharos seis horas antes de ponerlos a ablandar por treinta minutos o más con los huesos de jamón. Pele en dados las papas y échelas al caldo. Haga el sofrito en aceite con cebolla y ajíes picados, además de añadir los chorizos o butifarras cortadas en ruedas. Vierta todo en la olla con la sal a gusto y cocine la sopa durante otros 15 minutos o más. Poco antes de apagar la candela, agregue las acelgas, berzas y espinacas picadas en tiras gruesas. Sírvala caliente.

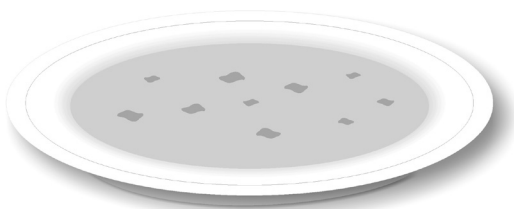
SOPA DE VEGETALES CON POLLO

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

3 zanahorias
3 remolachas
3 papas o nabos
½ col
1 tomate natural
1 cebolla
½ pimienta verde
2 cebollinos
3 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite
Menudos de pollo (3 alas y 3 pescuezos o mollejas)
Sal a gusto

Elaboración

Cocine las remolachas enteras, sin pelar y con raíces y tallos, hasta que se ablanden. Escúrralas, déjelas refrescar y pélelas. Seguidamente píquelas en pedazos y guárdelas. Mientras, haga un caldo con los menudos de pollo y una pizca de sal, poco después añada las papas cortadas en dados y las zanahorias en rueditas. Saltee en el aceite la media cebolla, el cebollino, el pimiento y el tomate (todo cortado en pedazos pequeños), así como los ajos machacados. Agregue el sofrito al caldo y cocine durante 15 minutos. Tres minutos antes de apagar la candela, échele a la sopa también los trozos de remolacha previamente ablandados y en el minuto final la col, picada en tiras gruesas. Sírvala caliente.



ENSALADAS

Suele afirmarse que Cuba es un eterno verano porque la temporada de invierno es corta, de ahí la necesidad de comidas que no hagan sudar demasiado en los meses más cálidos, desde junio hasta octubre. Para tan larga temporada de calor, las ensaladas frescas resultan maravillosas al paladar.

Entre las ensaladas más apetecibles se hallan la lechuga, acelga, coliflor, tomate, habichuela, berro, col, aguacate, pepino y zanahoria. Son fáciles de preparar y casi todas requieren un aliño muy simple: limón o vinagre, sal y aceite.

Antes de preparar la ensalada, lave los vegetales con abundante agua y no los ponga en remojo previo. Algunos necesitan ser cepillados para eliminarles tierra y otras extrañezas.

Casi todos los vegetales se pueden comer crudos. El tiempo de la cocción está en dependencia de la dureza que presente cada uno, no es lo mismo ablandar una remolacha entre 10 y 15 minutos que las acelgas, para las que se recomienda el vapor o hervirlas durante un minuto.

ACELGA

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 mazo de acelga
Vinagre, aceite y sal a gusto

Elaboración

Crudas o cocidas en agua hirviendo, la ensalada de acelgas se aliña con gotas de vinagre y aceite, además de espolvorearla ligeramente con sal. Si le apetece, añádale ajos machacados y cebollas cortadas en ruedas grandes.

AGUACATE

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

1 aguacate grande
1 cucharadita de jugo de limón
Sal a gusto

Elaboración

Corte la punta del extremo superior del aguacate. Pélelo tirando de la cáscara. Divida cada tajada en cuatro pedacitos. Añada zumo de limón para evitar que se oscurezca la masa. Échele el aliño (aceite, vinagre y sal) en el momento de servir esta ensalada.

AGUACATE Y PIÑA

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

2 aguacates maduros medianos
1 piña madura de tamaño regular,
o la mitad de una grande
1 cucharada de zumo de limón
Aliño (aceite y vinagre)
Sal para espolvorear

Elaboración

Corte las puntas del extremo superior de los aguacates y píquelos en tajadas. Pélelas tirando de las cáscaras. Corte las tajadas peladas en cuadritos y añádales gotas de limón para evitar que se oscurezcan. Lave la piña en agua abundante, pélela y después córtela en ruedas para quitar de cada una el corazón (la parte dura central). Seguidamente, corte las ruedas en cuadritos. Una los trocitos de aguacates y piña. Aliñe la ensalada al momento de servirla.

Corte sobre madera los trocitos del aguacate y de la piña. Conviene comer esta ensalada antes de dos horas de haberse aliñado.

BERRO

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

1 mazo de berro cortado en trocitos (hojas y tallos)
1 cebolla cortada en anillos finos
1 chorrito de aceite
2 cucharadas de jugo de limón
Sal a gusto

Elaboración

Lave bien el berro y córtelo en pedacitos. En el momento de servir, cúbralo con la cebolla cortada en anillos y aliñelo con aceite, limón y sal.

BERRO, LECHUGA Y PEPINO

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

2 tazas de ramas y hojas de berro cortadas
6 hojas de lechuga, cada una cortada en tres pedazos
1 pepino cortado en anillos finos
Aliño (aceite, vinagre y sal)

Elaboración

Lave bien los vegetales. Corte las ramas y tallos del berro y las hojas de lechuga. Cor-

te las puntas del pepino y después rásguelo todo con un tenedor. Píquelo en anillos finos. Una todo. Aliñe poco antes de servir la ensalada.

COL VERDE Y COL ROJA

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

½ col verde
½ col roja
Aliño (aceite, vinagre y sal)

Elaboración

Pique las dos mitades en tiras muy finas. Aliñelas al momento de servir.

COL Y PIMIENTO

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

½ col
1 pimiento verde bien grande

Elaboración

Corte el pimiento y las hojas de la col en tiritas bien finas. Una ambos vegetales. Añada el aliño poco antes de servir.

GUACAMOLE

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

2 aguacates maduros
2 tomates maduros cortados en rodajas finas
1 cebolla picada en trocitos
2 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de zumo de limón
Sal a gusto

Elaboración

Después de pelados, aplaste la pulpa del aguacate hasta obtener un puré y mézclelo con el resto de los ingredientes. Si le gusta el picante, cuando la pasta esté homogénea añádale gotas de Tabasco u otra salsa. Se sirve fría, untada sobre galletas o pan tostado y acompañando papas hervidas o arroz blanco.

HABICHUELAS

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

1 mazo tierno de habichuelas
1 cebolla mediana cortada en anillos
3 cucharadas de mantequilla derretida
Una pizca de pimienta
Sal a gusto

Elaboración

Lave las habichuelas y salcóchelas en una cazuela destapada y con poca agua durante 10 minutos para que no queden demasiado blandas. Sáquelas y páselas a otra cazuela, después de calentarlas a fuego lento para evaporar el agua, se sazonan con la pimienta, sal y cebolla. Agregue la mantequilla y revuelva para que todo quede unido. Sírvala caliente.

LECHUGA

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

1 mazo de lechugas con hojas tiernas
Aliño (jugo de limón o vinagre y sal)

Elaboración

Lave bien las hojas de lechuga y escúrralas. Córtelas en pedazos o tiras gruesas. Aliñe antes de servir la ensalada.

LECHUGA, COL Y RÁBANO

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

1 mazo de lechugas
½ col
5 rábanos
Aliño (aceite, vinagre y sal)

Elaboración

Tras lavar bien la lechuga y la col, pique las hojas en tiras. Lave los rábanos y después córtelos en rebanadas finas. Aliñe al momento de servir la ensalada.

MOSAICO DE VEGETALES

INGREDIENTES PARA 8 RACIONES

2 zanahorias
2 pepinos
2 chayotes
1 col roja o verde mediana
1 pimienta verde
4 rábanos
2 tomates grandes
1 macito de perejil o cilantro
Aliño (aceite, vinagre y sal)

Elaboración

Lave bien todos los vegetales. Corte las zanahorias en cuadritos pequeños, échelos en la cazuela con un poco de agua, jugo de limón y ablándelos tapados. Pele los chayotes y córtelos en pedacitos, proceda a saltearlos durante cinco minutos en aceite con cebolla. Corte las hojas de la col en tiras finas. Pique en roda-

jas finas los rábanos y después, haga lo mismo con los tomates y el pepino. Corte en tiritas el pimiento. Una todos los vegetales y añádale bien picaditos los tallos y las hojas del perejil. Finalmente, aplique el aliño.

PEPINO

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

2 zanahorias
2 pepinos
2 chayotes
1 col roja o verde mediana
1 pimiento verde
4 rábanos
2 tomates grandes
1 macito de perejil o cilantro
Aliño (aceite, vinagre y sal)
1 pepino grande con piel verde
brillante
1 cebolla cortada en anillos
Aliño (aceite, vinagre y sal)

Elaboración

Lave bien el pepino, pélelo o rasgue su piel con un tenedor. Córtelo en rebanadas finas y aliñelo.

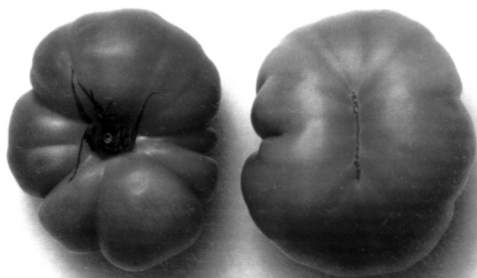
TOMATE, PEPINO Y REMOLACHA

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

2 tomates maduros
1 pepino grande
2 remolachas
Aliño (aceite, vinagre y sal)

Elaboración

Lave los vegetales con abundante agua. En agua ya caliente ponga las remolachas a ablandar durante 20 minutos aproximadamente sin pelarlas ni quitarle tallo y raíz. Escúrralas, déjelas enfriar. Córtelas en rebanadas. Corte las puntas de los pepinos y rasgue la cáscara con un tenedor. Píquelos en ruedas finas. Corte los tomates en cuñas. Una todos los vegetales. Aliñe en el momento de servir la ensalada.



DULCES

La familia cubana tiene por costumbre mezclar las comidas saladas con las dulces, de ahí que la cena concluya con el postre, e incluso el mismo dulce que se ha dejado para el final, suele acompañarse con queso.

Por eso hemos reservado un espacio para los dulces caseros, confeccionados con vegetales y especias del propio reino, como la canela, la vainilla y el clavo de olor.

BERENJENA EN ALMÍBAR

INGREDIENTES

2 o más berenjenas
1 o 2 tazas de azúcar a gusto
Agua
Clavo de olor
Canela en rama
Jugo de limón
Cáscara de limón
Una pizca de sal

Elaboración

Pele las berenjenas y píquelas en dados gruesos. Para eliminar su sabor amargo característico, déjelas en agua con sal y un chorrito de

jugo de limón durante cinco minutos. Ponga a hervir el agua con azúcar, clavo de olor, rama de canela, pizca de sal, dos onzas de limón y una cáscara de este cítrico. Cuando comience la ebullición eche los dados de berenjenas previamente enjuagados y escurridos. Cocine a fuego lento por 20 minutos, hasta que el almíbar tenga punto y las berenjenas estén cristalinas. Sírvalo frío.

CASCOS DE TOMATES

INGREDIENTES

10 tomates maduros medianos
1 litro de agua
2 tazas de azúcar
Canela en rama

Elaboración

Lávelos y córtelos por la mitad y extraígalas las semillas. Póngalos a hervir con la rama de canela y cuando esté a punto de ablandarse échele el azúcar y la pizca de sal. Estará listo cuando el almíbar esté a punto.

CREMA PARA DULCES

INGREDIENTES

½ cucharadita de vainilla
1 tacita de licor
½ taza de leche evaporada
1 taza de almíbar
½ taza de jugo de cualquier fruta

Elaboración

El almíbar debe quedar sobre lo espeso, aromatizado con vainilla. Al comenzar la elaboración a fuego lento, se le añaden el licor, la leche y el jugo, se revuelve lentamente hasta que alcance una consistencia cremosa. Resulta ideal para bañar panetelas, buñuelos, helados y boniatos hervidos.

DULCE DE PEPINO

INGREDIENTES

2 pepinos grandes
1 ½ tazas de azúcar
1 clavo de olor
Canela en rama
½ cucharadita de vainilla
Agua

Elaboración

Lave los pepinos, pélelos y córtelos en dados grandes sin las semillas. Ponga a hervir el agua con azúcar, canela en rama y clavo de olor. A punto de ebullición agregue los dados de pepinos y cocine a fuego lento por 20 minutos, hasta que el almíbar tenga punto. Poco antes de apagar el fuego, agregue la vainilla. Sírvalo frío.

FLAN DE CHAYOTE

INGREDIENTES

3 chayotes
1 taza de azúcar
3 cucharadas de maicena
4 cucharadas de leche condensada
2 huevos
Canela en rama
½ cucharadita de vainilla
Canela en polvo
Una pizca de sal
Agua

Elaboración

Lave, pele y corte en cuadros los chayotes y póngalos a ablandar en agua con la rama de cane-

la y la pizca de sal. Escúrralos y haga el puré, Disuelva en agua la maicena. Mezcle puré, vainilla, maicena, leche condensada, los huevos batidos (yemas y claras) y el azúcar. Haga un caramelo en el fondo de una pequeña cacerola y cuando esté compacto y duro, viértale encima la mezcla. Tape bien la cacerola o molde y póngala en baño de María por 30 minutos, hasta que tenga la consistencia de flan. En lugar de poner la mezcla en baño de María, puede cocerse a fuego lento, revolviendo continuamente con una cuchara de madera, hasta que la mezcla se espese y se vea el fondo de la cacerola (sin caramelo, por supuesto). Antes de apagar el fuego, se aromatiza con vainilla. Se sirve frío y espolvoreado con canela.

FLAN CON SABOR A VAINILLA

INGREDIENTES

1 huevo
1 cucharadita de vainilla
1 taza de leche condensada
Una pizca de sal
1 taza de agua

Elaboración

Bata juntos el huevo (clara y yema), la pizca de sal y la vainilla. Después, agregue la leche condensada y el agua. Mezcle todo bien.

Viértalo en un molde bañado con caramelo y tápelo. Póngalo en baño de María dentro de la olla de presión por unos 25 minutos. Déjelo enfriar y en el mismo molde colóquelo durante 40 minutos en el refrigerador. Luego voltéelo sobre una fuente de cristal.

MERMELADA DE REMOLACHA

INGREDIENTES

6 remolachas
1 taza de azúcar
1 clavo de olor
Canela en rama
½ cucharadita de vainilla
1 cucharada de zumo de limón
Agua

Elaboración

Ya lavadas, pele las remolachas y rállelas o muélalas. Ponga a hervir el agua con la remolacha triturada, el clavo de olor, la canela y el limón, durante 20 minutos. Añada el azúcar y cocine a fuego lento durante otros 20 minutos, hasta que la mezcla esté espesa y remueva constantemente en línea recta con una cuchara de madera. Antes de retirar la mermelada del fuego, échele la vainilla. Durante el enfriamiento se espesará aún más. Sírvala fría.

Durante la cocción de la mermelada de remolacha hay que remover constantemente con una cuchara de madera y en línea recta, nunca en redondo porque se azucarará demasiado el dulce. La receta admite la mezcla con dulce de coco rallado.

NATILLA DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

4 zanahorias
2 tazas de leche
Canela en rama
3 cucharadas de maicena
1 ½ tazas de azúcar
½ cucharadita de vainilla
Canela en polvo
Una pizca de sal
Agua

Elaboración

Previamente lavadas y sin quitar su cáscara o piel, cocine las zanahorias en agua a fuego lento. Una vez blandas, aplástelas y conviértalas en puré. Hierva la leche con la canela y después adicione el puré de zanahorias, así como la maicena que previamente disolvió en agua y el azúcar. Cocine a fuego lento y revuelva continuamente, hasta que la mezcla espese y

se vea el fondo de la cacerola. Aromaticese con la vainilla. Sirva fría la natilla espolvoreada con canela.

TOCINILLO DE VAINILLA

INGREDIENTES

1 cucharada de vainilla
2 tazas de azúcar
2 tazas de agua
½ cucharadita de zumo de limón
10 huevos

Elaboración

Prepare en una cacerola, y a fuego lento, el almíbar espesa con agua, azúcar y zumo de limón (demora unos cinco minutos, después que comience a hervir). Separe las yemas de los huevos. Bata juntas todas las yemas con solo cuatro claras. Cuando esté el almíbar reducido a una taza, mézclela con la vainilla y el batido de yemas y claras. Cuele la mezcla y viértala en un molde bañado con caramelo, cueza al baño de María hasta que al introducir un palillo salga seco. ¡Delicioso!

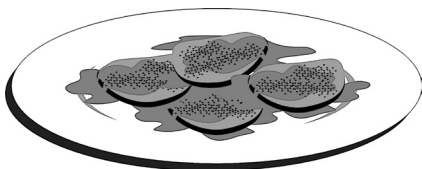
TORREJAS CON VAINILLA Y CANELA

INGREDIENTES

10 rodajas de pan viejo
1 cucharadita de vainilla
Canela en polvo
2 huevos
2 tazas de vino seco u otro de
su preferencia
1 taza de azúcar
1 pizca de sal
4 cucharaditas de mantequilla
derretida o aceite

Elaboración

Remoje las lascas de pan en vino, sin permitir que se desbaraten. Pase enseguida las rodajas por los huevos batidos con una pizca de sal. Fría cada una en la mantequilla o aceite caliente. Haga el almíbar con azúcar y rama de canela. Sírvalas como desee, en almíbar o espolvoreadas con azúcar y canela.



EL MENÚ DIARIO

A partir de la adolescencia de los tres hijos, mi madre repartió las tareas domésticas entre todos los miembros de la familia, con el fin de educarnos en la cooperación en el hogar y para que disfrutáramos del tiempo libre con la satisfacción del propio deber cumplido.

Entre los trabajos asumidos por ella se halló la preparación del menú diario. Como era muy organizada, pegó una lista en la puerta del refrigerador con la sugerencia de siete comidas diferentes, es decir, una para cada día de la semana. Por supuesto, todas estaban sujetas a modificaciones en correspondencia con el surtido en el agromercado. He aquí la sugerente lista, en la cual se resalta el plato del reino vegetal.



LUNES

Consomé o caldo de pollo
Coditos con habichuelas y albahaca
Postre: Rodajas de piña en almíbar o boniatillo

INGREDIENTES DE LOS CODITOS CON HABICHUELAS Y ALBAHACA PARA 4 RACIONES

1 libra de habichuelas tiernas
1 paquete de coditos
1 taza de queso proceso congelado, para rallar
1 cebolla mediana picada en trozos pequeños
 $\frac{1}{4}$ taza de aceite de girasol
1 taza de hojas y tallos de albahaca
 $\frac{1}{2}$ tallo de apio con sus hojas, picadito
3 cucharadas de vinagre
 $\frac{1}{2}$ taza de petit pois o arvejas cocinadas
1 pizca de pimienta
Sal a gusto

Elaboración

Caliente el aceite a fuego mediano, cocine la cebolla por cinco minutos. Deje enfriar el aceite a temperatura ambiente. Corte en dos partes cada habichuela cocinada (la cocción fue por 12 minutos). En una fuente mezcle las habichuelas cortadas con el apio, albahaca, petit pois, los coditos cocinados y el queso previamente rallado. En un recipiente pequeño, eche vinagre y agréguele el aceite y la cebolla, después viértalo sobre la mezcla con los coditos y habichuelas, etc. Finalmente,

aliñe con la sal y pimienta. Revuelva y sirva caliente. En lugar de habichuela puede utilizar espárragos, las arvejas pueden sustituirse por aceitunas.

MARTES

Pollo asado con pimientos

Arroz blanco

Boniatos o papas fritas

Postre: Casquitos o mermelada de guayaba
con queso casero

INGREDIENTES DEL POLLO ASADO CON PIMIENTOS PARA 4 RACIONES

1 pollo entero dividido en pechuga, muslos y encuentros
2 pimientos rojos, cortados en rodajas
1 taza de salsa de soya
1 cucharada de miel de abejas
1 cucharadita de jengibre en polvo
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo en polvo
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de semillas de ajonjolí, para adornar
2 cucharadas de aceite de soya
Sal a gusto

Elaboración

Cubra con aceite el fondo de la bandeja del asador. En un recipiente pequeño, mezcle la salsa de soya, la miel, el aceite, el jengibre y el ajo en polvo. Separe media taza de marinar para usarla más tarde. Con una brocha unte la salsa primaria al pollo,

ya cortado en varias partes, y guarde los pimientos en el refrigerador por dos horas. Coloque los trozos del pollo y pimientos en la bandeja del horno y áselos por 12 minutos, volteándolos hasta que la carne se haya cocinado bien. Eche las semillas de ajonjolí en la salsa reservada y viértala sobre los pedazos de pollo asados.

MIÉRCOLES

Verduras en escabeche

Bistec de cerdo frito

Postre: Arroz con leche espolvoreado con canela

INGREDIENTES DE LAS VERDURAS EN ESCABECHE PARA 3 RACIONES

¼ taza de pepino grande
2 zanahorias
1 ají pimiento, casi maduro
1 ramita de romero
2 hojas de culantro o cilantro
1 ramita de hinojo
2 dientes de ajo
1 taza de vinagre
2 cucharadas de aceite
Sal a gusto

Elaboración

Lave las verduras y córtelas a la juliana. Hiérvalas en agua con sal y vinagre. Escúrralas enteras. Prepare el adobo con aceite, culantro picadito, los dientes de ajo machacados, el romero y el hinojo.

Con este adobo macere las verduras durante seis horas. Listo el escabeche, sírvalo frío.

JUEVES

Remolacha con maní
Pollo asado o pescado frito
Postre: Natilla de vainilla

INGREDIENTES DE LA REMOLACHA CON MANÍ PARA 4 RACIONES

5 remolachas
2 pimientos rojos y 1 verde
1 taza de maní tostado
1 cucharadita de tomillo
1 diente de ajo triturado
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre
Sal a gusto

Elaboración

Hierva las remolachas con cáscaras hasta que estén blandas. Pélelas y córtelas en dados medianos. Ya lavados los pimientos, retírele las semillas y córtelos en trocitos o a la juliana (opcional). Mezcle remolacha, pimiento, tomillo y maní tostado. Aliñe la mezcla anterior con aceite, vinagre, sal y ajo triturado. Sirva caliente y acompañado con pollo o pescado asado (sin salsa).

VIERNES

Frijoles refritos con cilantro

Arroz blanco

Ensalada de pepino y tomates

Postre: Plátanos fruta rellenos con queso y maní

INGREDIENTES DE LOS FRIJOLES REFRITOS

PARA 4 RACIONES

2 tazas de frijoles colorados crudos

2 ramitos de cilantro

1 cebolla mediana

8 hojas de cebollinos

6 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite

Sal a gusto

Elaboración

Se escogen los frijoles y se dejan en remojo seis horas. Se cocinan en agua con sal hasta que se ablanden. Luego se escurren y se pasan por la maquina de moler junto con la cebolla, cebollinos, ajos y cilantro. Esta masa se sofríe en el aceite y se sirve bien caliente.

Fácil elaboración del postre: Cuatro plátanos frutas maduros, pero firmes; una cucharada de zumo de limón, tres cucharadas de queso crema y media taza de maní tostado y pelado. Quite parte de la cáscara de los plátanos, a lo largo y ahuéquelos, es decir, sáqueles la pulpa. A esta pulpa se le agrega el jugo de limón, el queso crema y el maní triturado. Revuelva hasta obtener una pasta homogénea.

Rellene las cáscaras de los cuatro plátanos y póngalos en el refrigerador hasta el momento de servir.

SÁBADO

Consomé

Arroz verde

Tostones o plátanos al puñetazo

Postre: Dulce de coco rallado con queso

INGREDIENTES DEL ARROZ VERDE

PARA 3 RACIONES

2 tazas de arroz

1 cucharada de zumo de limón

1 cucharada de aceite

1 mazo de cebollinos picado bien fino

½ taza de perejil, lavado y picado fino

½ taza de acelga, lavada y picada en tiritas

1 cubito de caldo de pollo o de res

4 huevos pasados por agua y pelados

Sal a gusto

Elaboración

Separe la media taza de perejil en dos porciones iguales y licúe una en la batidora con media taza de agua. Cuélela y resérvela. Ponga a cocinar el arroz de la manera habitual, agregando agua de la cocción del jugo extraído al perejil. Cuando rompa el primer hervor, agregue el caldo de pollo (del cuadrito en polvo), la sal y revuelva. Aparte, sofría en aceite el resto de los vegetales picados. Cuando el arroz esté a punto, mezcle todo con el sofrito de

verduras, revolviendo bien. Sirva caliente el arroz verde y adornado con las rodajas de los huevos pasados por agua.

DOMINGO

Chuletas encebolladas

Arroz blanco

Ensalada mixta

Papas fritas

Postre: Flan de calabaza

INGREDIENTES DE LAS CHULETAS ENCEBOLLADAS PARA 5 RACIONES

6 chuletas de lomo de cerdo

½ taza de jugo de naranja agria

6 dientes de ajo triturados

¼ cucharadita de pimienta molida

1 taza de vino seco

3 cebollas medianas

2 tallos de perejil frescos y cortados

Sal a gusto

Elaboración

Limpie bien las chuletas, elimíneles toda la grasa y adóbelas con la mezcla del jugo de la naranja agria, el ajo, la sal y la pimienta. Mantenga en este adobo las chuletas por no menos de diez horas. Para cocinarlas, debe colocarlas en una cazuela de hierro y verter encima el vino seco. Cocínelas a fuego lento, con la cazuela medio tapada. Aparte, pique las cebollas en juliana gruesa (plumilla)

y cuando la carne esté casi cocinada, agregue las cebollas y deje destapada la cazuela, hasta que apenas quede líquido. Sírvalas adornadas con perejil crudo picadito.

EL MENÚ DE LA NOCHE

Para cada noche de la semana
un plato nutritivo y fácil de elaborar.

He aquí siete sugerencias.

CREMA DE CALABAZA CON APIO

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

1 mazo de apio lavado
1 calabaza lavada y cortada con cáscara en dados
2 tazas de rueditas de zanahoria
2 dientes de ajo
2 tazas de caldo desgrasado de pollo o carne
1 taza de tallos y hojas de apio picados
1 cucharada de mantequilla o aceite
Sal a gusto

Elaboración

Cocine con poca agua el mazo de apio y los dientes de ajo pelados. Cuando estén frescos, páselos por la licuadora con todo el líquido. Cuélelo y reserve. Aparte, ablande la calabaza y la zanahoria juntas con el caldo. Procéselas en una batidora o licuadora con poco caldo y agregue también el

apio ya licuado. Mezcle hasta obtener una crema (puede agregarle más caldo si está demasiado espesa). Ponga la crema de nuevo en la hornilla con la candela bien bajita, rectifique el punto de sal y agregue la mantequilla. Evite la ebullición. Sírvala bien caliente y adornada con hojitas crudas de apio.

CREMA DE PAPA CON CEBOLLA Y QUESO

INGREDIENTES PARA 8 RACIONES

9 papas medianas
1 cuadrito de sustancia de caldo de pollo
o res
1 mazo de cebollinos lavado y picadito en
juliana fina
1 cucharada de mantequilla
5 cucharadas de queso rallado
Sal a gusto

Elaboración

Lave las papas, póngalas a hervir en agua con sal, cortadas en dados con sus cáscaras. Cuando estén blandas, páselas por la batidora con el caldo y ya espesa, agregue la mantequilla y los cebollinos. Sirva la crema caliente.

PURÉ DE ACELGA

INGREDIENTES PARA 5 RACIONES

1 mazo de acelgas limpias y troceadas
1 ajo porro cortado en trozos
4 papas medianas, peladas y cortadas en dados
1 ramito de perejil
1 cucharada de aceite
Sal a gusto

Elaboración

Cocine durante 25 minutos en dos litros de agua y a fuego lento: acelga, perejil, ajo porro, cebollas y papas con aceite y la sal. Bata todos los vegetales cocinados en la licuadora o batidora hasta obtener una crema suave. Sírvala bien caliente. A cada plato, si lo prefiere, le puede añadir rueditas cocinadas de zanahoria, un chorrito de leche evaporada y queso rallado (sugiero el parmesano o el llamado proceso, congelado y después rallado).



GUISO DE HABICHUELAS CON POLLO

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

1 mazo de habichuelas lavadas y cortadas
1 taza de masas hervidas de pollo
2 cebollas cortadas en juliana
Pimiento rojo o verde cortado en juliana
1 cucharada de aceite
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre o pimienta en polvo
2 cucharadas de salsa de soya

Elaboración

Corte las habichuelas en trozos y cocínelas al vapor con poca agua durante 12 minutos. Luego, escúrralas y resérvelas. Aparte, sofría las masas de pollo en aceite, con cebolla y ají. Cuando las cebollas estén transparentes, agregue las habichuelas cortadas, las especias y por último, la salsa de soya. Revuelva bien. El guiso estará listo para servir.



SOPA DE COL

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

2 tazas de col, cortada en tiras pequeñas
½ taza de cebollinos, cortados finamente
2 ajíes pequeños
2 cucharadas de pasta de tomate
2 dientes de ajo triturados
2 hojas de culantro cortadas finas
1 litro de caldo de pollo
4 huevos
Sal a gusto

Elaboración

Cocine con el caldo de pollo la col, los cebollinos, pimientos, culantro, ajos y la sal a gusto. Debe hervir lentamente y por menos de diez minutos. Bata los huevos y agréguelos poco a poco a la sopa, hasta que cuajen. La sopa de col se sirve caliente y adornada con rodajas finas de pan tostado.



CREMA DE MALANGA CON AJO Y CEBOLLA

INGREDIENTES PARA 3 RACIONES

5 malangas grandes
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo pelados
1 cuadrito de sustancia de caldo de pollo
1 taza de queso cortadito (puede ser pro-
ceso)
1 cucharada de mantequilla
Sal a gusto

Elaboración

Ablande las malangas en dos litros de agua con la sustancia de pollo y sal a gusto. Vierta en una licuadora o batidora las malangas ablandadas con un poco de caldo, la cebolla cruda, los dientes de ajo, el queso y la cucharada de mantequilla. Sirva caliente y, si lo prefiere, adorne la crema con hojitas de perejil.



ENSALADA SALTEADA CON VEGETALES Y POLLO

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES

3 tazas de masas hervidas de pollo
4 papas hervidas y cortadas en dados
3 tazas de ruedas de zanahoria cocinadas
1 lata de petit pois
1 taza de habichuelas cortadas y cocinadas
1 taza de frijolitos chinos frescos
3 huevos pasados por agua y picaditos
1 taza de mayonesa
½ taza de cebolla cruda picada
½ taza de ajíes o cebollinos picados crudos
Sal y pimienta a gusto

Elaboración

Mezcle las masas desmenuzadas de pollo cocinadas con los demás ingredientes. Lista para servir fría. Adorne la ensalada con tiritas de pimientos verdes y rojos, anillos de cebolla cruda y rocíela con aliño: aceite, vinagre y una pizca de sal.

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES

Almacene los vegetales y frutas por breve tiempo y evite exponerlos al sol para que no pierdan vitaminas. Dentro del refrigerador, manténgalos envueltos, apretados en paños o papeles húmedos, o sea, no deje espacio libre entre los vegetales y el papel de envoltura.

Evite recongelar vegetales u otros alimentos, pues perderían consistencia y disminuiría el valor nutricional. Recuerde que la congelación no esteriliza.

Consuma los aceites de origen vegetal (girasol, soya, maní, maíz, ajonjolí, aguacate), son más saludables que las grasas saturadas. Estas últimas son de origen animal y favorecen el desarrollo de la aterosclerosis.

Se recomienda disminuir el consumo de alimentos fritos y preferir los cocinados al vapor, hervidos, horneados o asados.

Lave los vegetales en un recipiente para ahorrar litros de agua. Ese mismo líquido puede aprovecharlo después para regar las plantas ornamentales.

Vele por el tiempo correcto de cocción de los vegetales, pues si se prolonga demasiado se obtendrá un hervido de alimentos sin valor nutricional.

La cocción de vegetales en la olla de presión posibilita menos tiempo de elaboración y el ahorro de vitaminas, pues estas soportan mejor las temperaturas elevadas que las bajas.

Para ablandar mejor las verduras se recomienda echarlas cuando el agua inicie la ebullición. Se sugiere este procedimiento con los tubérculos, especialmente con la yuca pelada y congelada.

Para comprobar si los vegetales están blandos, no los pinche con un cuchillo, porque tanto el agua hirviendo como la grasa vegetal o animal, lo desafilan.

Los vegetales deben picarse sobre madera y durante la cocción se revuelven con una cuchara o paleta de madera.

Observe una higiene meticulosa, sobre todo con los vegetales que comerá crudos. Lávelos bien con abundante agua. No tosa durante la preparación de los alimentos y no los manipule si tiene heridas en las manos. Guárdelos alejados de los animales.

La familia no debe romper la costumbre de comer en la mesa montada para tal efecto, pues es un acto de respeto y unión legado por nuestros ancestros. Sentarse a comer con el plato en la mano frente al televisor denota despeggo familiar y poca educación.

La sal debe consumirse en pocas cantidades, hay quienes aseguran que ingerir una cucharadita diaria es todo lo que necesita el organismo humano. Si tiene hormigas en la casa, pues riegue sal por sus caminitos y verá como desaparecen tales insectos.

Las verduras no deben cocinarse por mucho tiempo, apenas unos minutos para que no pierdan nutrientes.

La berenjena con la cáscara se come fundamentalmente frita y sin ella en muchas otras formas. Es rica en celulosa, lo que resulta maravilloso para quienes sufren de estreñimiento. Si la hierve en una olla de presión necesita entre uno y dos minutos de cocción.

Antes de cocinar la berenjena debe ponerla en remojo con agua y sal durante 30 minutos para eliminar el sabor amargo. Si olvidó hacerlo, añádale ya en el momento de la cocción una cucharadita de zumo de limón, con lo que también evita que la masa se oscurezca. Su valor energético es bajo y el nutritivo, discreto. Por ello, favorece a las personas que desean mantener o bajar de peso, así como a los diabéticos, por sus propiedades diuréticas. También ayuda a disminuir los niveles de colesterol en la sangre.

Incluya el aguacate en su dieta, es un poderoso antioxidante, aliado divino para prevenir

el cáncer. Ofrece potasio, hierro, calcio, vitaminas A, las del complejo B, C, E y niacina. Además, contiene ácidos grasos esenciales y proteínas, retrasa el envejecimiento y combate la artritis. Si desea un cutis sano y bello, úntese con frecuencia una mascarilla de aguacate y miel.

No compre la col si sus hojas no están verdes, pues habrá perdido valores, entre ellos: proteína vegetal, fibras, niacina, vitaminas A y C, así como los minerales calcio, hierro y fósforo.

Si nota seco el limón, antes de cortarlo póngalo en agua caliente y al exprimirlo obtendrá más zumo.

El aliño debe añadirse cuando la comida está lista para servir en la mesa. Fundamentalmente se emplea para adicionar a vegetales y ensaladas en general, preparado con aceite, limón o vinagre y una pizca de sal. La ensalada de tomate no lleva vinagre ni limón.

Las ensaladas deben prepararse minutos antes de servir las en la mesa.

Las cremas se consumen al término de la cocción y no más tarde o al día siguiente.

La remolacha puede comerse en ensalada, asada o hervida. Antes de cocinarla, lávela con un cepillo para quitarle la tierra adherida. Se re-

comienda ablandarla en olla de presión. No la pele, tampoco corte los tallos ni las raíces para evitar que se «desangre» y pierda propiedades. Necesita mucha cocción.

Nabos, zanahorias y remolachas deben estar tiernos, y antes de cocinarlos se lavan con abundante agua. Los tres contienen proteína vegetal, minerales y vitaminas B-1 y B-2. Además de las mencionadas, la zanahoria contiene vitamina A. Ella acompaña diversos platos, la mayoría de los asados de carne o pescado, y también sirve de adorno.

Las habichuelas tienen alto valor nutritivo y bajo contenido de grasa. Son una rica fuente de fibra con efectos preventivos frente a la obesidad, diabetes, estreñimiento y varios tipos de cáncer, entre ellos el de colon. Son frescas cuando presentan un color verde intenso. Además de la vitamina B, contienen vitamina A.

La acelga no debe cocinarse para que no pierda propiedades, sino echarla en agua o caldo caliente. La manera óptima de cocerla es al vapor directo. Puede consumirse cruda con un poquito de aceite, vinagre y espolvorearle una pizca de sal.

Se recomienda incluir la acelga en la dieta por su aporte de ácido fólico y flavonoides que ayudan a prevenir el cáncer. Además, tiene propiedades

laxantes y digestivas debido a su elevado contenido en fibra. En la Edad Media fue alimento básico en las sociedades europeas. Romanos y griegos antiguos preparaban las sopas con acelga y otros vegetales.

Para favorecer la digestión consume lechuga. Es antioxidante, refrescante y rejuvenecedora. Además, desintoxica la sangre e impide las fermentaciones intestinales.

La mejor hora para consumirlas es por la noche. Aseguran que contribuye a lograr un sueño plácido. Se consume cruda, cocida, a la crema y salteada. Es rica en valores nutritivos. Un escritor irlandés alrededor de 1920, afirmó que si tuviera que elegir entre las rosas y las lechugas, no sabría qué responder.

El ajo es portador de vitaminas A, B1, B2, C y de algunos aceites esenciales, así como de minerales. Investigaciones científicas enumeran propiedades frente a las afecciones cardiovasculares, respiratorias y dermatológicas. En la antigüedad el ajo fue utilizado como joya o amuleto. *La Odisea* cuenta que Ulises portaba amuletos de ajo para protegerse de Circes. En la Europa medieval los Césares usaron collares de ajos contra los malos espíritus.

El consumo de cebolla activa la circulación sanguínea y previene la aterosclerosis, la hipertensión y los problemas de colesterol. Es

uno de los principales remedios naturales para infecciones respiratorias, bronquitis, faringitis y amigdalitis.

Consumir dos papas diarias suministra el cinco por ciento de la energía diaria que necesita una persona adulta con actividad moderada. Este tubérculo es un potente antioxidante, aporta vitaminas C, B1, B6, así como hierro y fósforo. Se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y antirreumáticas.

El perejil es un poderoso antioxidante. Beber un vaso diario de su jugo es bueno para limpiar de sal los riñones. Prepare un litro de agua donde previamente haya hervido unos tallos y hojas de perejil, cuele y después deje refrescar este líquido hasta que pueda guardarlo en el refrigerador. Rinde tres vasos.

El pepino limpia, refresca y tonifica la piel. Una rodaja de pepino colocado sobre los párpados cerrados ayuda a reducir la hinchazón, mientras que su jugo suaviza la piel.

El jugo de pepino resulta delicioso y se apetece sobre todo en días calurosos. Prepárelo así: pele un pepino, quítele las semillas con un tenedor y páselo por la batidora con un poquito de agua y azúcar a gusto. Cuélelo y si lo desea, añádale un cubito de hielo.

No bote las rodajas de tomate que sobran en la ensalada, congélelas y después podrá utilizarlas para sazonar sopas y guisos. Al descongelarlas, y pese a que la textura es más blanda, no habrán perdido sabor ni valores nutritivos.

El tomate es un poderoso antioxidante y ayuda a neutralizar los elementos malignos llamados radicales libres que dañan las células. Disminuye el riesgo de varios tipos de cáncer y también se recomienda a quienes padecen de artritis. Pase por la batidora un tomate maduro entero (con sus semillas y piel) con dos tazas de agua, varios granitos de sal, azúcar a gusto. Cuélelo por un colador fino, agregue un cubito de hielo y ¡listo para beber un refresco nutritivo!

En Cuba el consomé y la sopa se ingieren sin hacer ruido en señal de buena educación, independientemente que en otras regiones del mundo exista una costumbre diferente. La cuchara se usa exclusivamente para sopas, consomé, cremas y caldos en general, nunca debe ser sustituta del tenedor.

El cuchillo debe estar siempre presente en la mesa, incluso como auxiliar del tenedor en el momento de seleccionar el bocado que llevará a la boca. Pinche con el tenedor el pollo por un costado y por el otro utilice el cuchillo para desprender la carne del hueso. Es de

pésima educación comer pollo sin el uso de estos cubiertos.

La sal y el azúcar deben consumirse poco. En los dulces no exagere, use la cantidad exacta de azúcar.

Las manchas de almíbar deben quitarse al momento. Lave primero la zona afectada con agua fría y después con detergente y agua.

Una gran cantidad de dulces llevan los sabores del clavo de olor, rama de canela, vainilla y anís.

La vainilla, especia vegetal de olor y sabor muy agradables, no solo se usa en dulces. Con ella se preparan elixires farmacéuticos que sirven de estimulantes y cicatrizantes, y se recomiendan para mejorar la salud.

No exponga las ramas y hojas de condimentos secos al calor excesivo porque alterará sus propiedades.

La leche condensada puede sustituirse en cualquier dulce por evaporada o leche en polvo. Las últimas obligarán al empleo de cierta cantidad de azúcar en la elaboración del postre.

En los días de mucho calor y estrés resulta beneficioso beber un nutritivo y refrescante jugo. Sugerencia: Lave, pique y vierta en una licuadora una hoja de col verde; dos ramas de perejil, una de apio, la mitad de un ají mediano y

maduro; dos cucharadas de miel, y dos tazas de agua. Beba el jugo recién hecho y sin colar, si lo prefiere, para garantizar la asimilación total de las vitaminas liposolubles.

Evite el recalentamiento de la grasa y deséchela cuando la note viscosa o haga espuma.

Dicen los cocineros griegos que las buenas recetas son las que no llevan contrarios entre sí; por ejemplo, no mezclan los sabores de los pimientos o ajíes con el chorizo. Da gusto comerse un emparedado de pimiento rojo, que muestre betas púrpuras, como pintadas por el pincel de un artista de la plástica.

La mayoría de los gallegos comen lacón solo con grelos, sin papas ni chorizos. Consideran que el chorizo mata el aroma y sabor característicos de esta carne. Recomiendan otra forma de preparar el lacón con grelos: un día antes de asar la carne se adoba con orégano, ajo, laurel y pimienta y se rocía con vinagre. Al día siguiente, temprano en la mañana, se pone el lacón al horno y se asa lentamente. Después, se sube la temperatura hasta crujir la piel. Lo sirven acompañado con ensalada de grelos.

Las judías blancas con nabo adquieren un sabor especial. Cómprelo tierno y terso. Lávelo en abundante agua y con un cepillo de cerdas suaves.

En la antigüedad fueron condenadas por demoníacas las cebollas, setas y espárragos. Mas tarde ellas fueron despojadas de la característica afrodisíaca y junto con otros vegetales hicieron los caldos más nutritivos y variopintos.

Si ablanda las hojas y tallos del apio a fuego vivo, debe emplear no menos de 20 minutos. En la olla de presión el tiempo es alrededor de cinco minutos. Es apreciado para dar sabor a sopas y guisos; igualmente, pero crudo, deviene en una nutritiva ensalada. No engorda y tiene fabulosas cantidades de nitrógeno y en menor medida: vitaminas, minerales, proteína vegetal y niacina.

La calabaza debe hervirse con la cáscara, pues aumenta el nivel de los nutrientes.

La col es un poderoso antioxidante como el resto de las crucíferas, de ahí las propiedades anticancerígenas. Su ingestión se recomienda sobre todo a diabéticos, obesos e hipertensos.

El berro, también llamado hierba del agua, debe lavarse muy bien para eliminar especialmente los caracolillos que son dañinos a la salud. Al comprar el berro, compruebe que sus ramas estén muy verdes, brillantes y jugosas.

El pimiento asado tiene un sabor muy agradable, pero si lo prueba crudo, cortado en tiritas,

obtendrá mayores beneficios de sus propiedades, entre ellas: proteína vegetal, los minerales hierro y fósforo, además de las vitaminas A, B-1 y B-2.

Al comprar la acelga, la berza y la espinaca compruebe que las hojas estén frescas. Deseche las amarillas y marchitas.



GLOSARIO DE TÉCNICA CULINARIA

Adobar: Para que las carnes aromaticen se dejan un rato en reposo o adobo, con la preparación de yerbas aromáticas, condimentos, especias y vino o vinagre.

Al vapor: Colocar los alimentos sobre una rejilla en el interior de un recipiente donde haya agua hirviendo en el fondo.

Aliñar: Añadir a las comidas y ensaladas al momento de servirse: aceite, gotas de limón o vinagre y sal.

Baño de María: Cocinar un alimento en cazuela o molde sin ponerlo directamente al fuego, sino dentro o encima de otra vasija con agua hirviendo en el fondo.

Dorar: Asar, freír o tostar un alimento hasta adquirir el color dorado.

Cocer: Ablandar o someter los alimentos a la acción del fuego hasta que estén listos para comer.

Cortar a la juliana: Corte de cualquier alimento en tiras finas y alargadas, en plumillas.

Dados: Corte a ciertos alimentos, como las papas, para ser cocinados.

Desgrasar: Quitar con una espumadera la grasa de la superficie de algunas sopas, caldos,

etc. Eliminar de frituras la grasa colocándolas sobre un papel absorbente en cuanto son retiradas de la sartén o cazuela y después se pasan a la fuente que se pondrá en la mesa.

Escabechar: Poner pescado u otro alimento en vinagre o vino y hierbas aromáticas con vistas a proporcionarle un sabor especial.

Espolvorear: Rociar o verter en forma de lluvia los granos o polvos sobre la superficie de un plato; por ejemplo, el arroz con leche lleva espolvoreada la canela.

Macerar: Aderezar o sumergir las carnes u otros alimentos en líquidos condimentados con olores y sabores fuertes.

Machacar: Aplastar un alimento golpeándolo.

Marinar: Mezcla de especias, vino, hierbas aromáticas y aceite para modificar el sabor de un alimento, casi siempre carnes, y así conservarlas un rato antes de cocinarlas.

Rehogar: Cocinar un alimento acompañado de sazones, total o parcialmente, a fuego lento con poca grasa, sin que tome color.

Saltear: Cocinar en poca grasa y a fuego vivo los alimentos que requieren poca cocción.

Sofreír: Cocinar en grasa, o sea, freír ligeramente los alimentos.

Trocear: Cortar un alimento en trozos para la elaboración de un plato.

ÍNDICE

COCINE SANO Y DIVERTIDO / 5

PLATOS MIXTOS / 7

ACELGA SALTEADA / 8

AJIACO DE VEGETALES / 9

ARROZ FRITO CON COL / 10

ARROZ CON HABICHUELAS / 12

ARROZ CON VEGETALES A LA GRIEGA / 13

BERENJENA CON POLLO / 14

BERENJENA EN SALSA / 15

BOCADITO CON PASTA VEGETAL / 16

CANOA DE AGUACATE / 17

COL RELLENA CON PICADILLO / 18

COLIFLOR CON SALSA DE TOMATE / 19

CHAYOTES RELLENOS / 20

GUISADO CON BERENJENA / 21

HABICHUELAS CON POLLO / 22

LACÓN CON GRELOS / 23

NABO SALTEADO / 24

PAELLA VEGETARIANA / 25

QUIMBOMBÓ CON PLÁTANO PINTÓN / 26

SPAGHETTI A LA NORMA / 27

VEGETALES CON CONEJO / 28

ZANAHORIAS CON POLLO / 29

CREMAS Y SOPAS / 31

CONSOMÉ DE APIO / 32

CREMA DE APIO,
CALABAZA Y ZANAHORIA / 33

CREMA DE REMOLACHA / 34

CREMA DE TOMATE / 35

CREMA DE ZANAHORIA / 36

SOPA FINA DE BERRO / 37

SOPA MIXTA / 38

SOPA DE PIMIENTOS ROJOS / 39

SOPA UCRANIANA BORSCH / 40

SOPA DE VEGETALES CON AVENA / 41

SOPA DE VEGETALES Y CHÍCHAROS / 42

SOPA DE VEGETALES CON POLLO / 43

ENSALADAS / 45

ACELGA / 46

AGUACATE / 46

AGUACATE Y PIÑA / 47

BERRO / 48

BERRO, LECHUGA Y PEPINO / 48

COL VERDE Y COL ROJA / 49

COL Y PIMIENTO / 49

GUACAMOLE / 50

HABICHUELAS / 50

LECHUGA /	51
LECHUGA, COL Y RÁBANO /	51
MOSAICO DE VEGETALES /	52
PEPINO /	53
TOMATE, PEPINO Y REMOLACHA /	54

DULCES / 55

BERENJENA EN ALMÍBAR /	55
CASCOS DE TOMATES /	56
CREMA PARA DULCES /	57
DULCE DE PEPINO /	57
FLAN DE CHAYOTE /	58
FLAN CON SABOR A VAINILLA /	59
MERMELADA DE REMOLACHA /	60
NATILLA DE ZANAHORIA /	61
TOCINILLO DE VAINILLA /	62
TORREJAS CON VAINILLA Y CANELA /	63

EL MENÚ DIARIO / 64

LUNES /	65
MARTES /	66
MIÉRCOLES /	67
JUEVES /	68
VIERNES /	69
SÁBADO /	70
DOMINGO /	71

EL MENÚ DE LA NOCHE / 72

CREMA DE CALABAZA CON APIO / 72

CREMA DE PAPA CON CEBOLLA Y QUESO / 73

PURÉ DE ACELGA / 74

GUISO DE HABICHUELAS CON POLLO / 75

SOPA DE COL / 76

CREMA DE MALANGA CON AJO Y CEBOLLA / 77

ENSALADA SALTEADA CON VEGETALES Y POLLO / 78

ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES / 79

**GLOSARIO DE TÉCNICA
CULINARIA / 91**

