

Recetas de El Salvador



Por: *Explore Beautiful El Salvador*

Contenido

Prólogo - 2
Bocas y Entradas - 3
Bebidas - 7
Platos Típicos - 10
Postres - 19
Sopas - 28
Medidas Equivalentes - 33
Indice Alfabético - 34
Escribame - 35



Dulce de Panela

Prólogo

Las recetas de comida Salvadoreña son muy populares en mi website www.explore-beautiful-el-salvador.com y por eso he decido escribir este pequeño libro de recetas Salvadoreñas y obsequiarlo a todos ustedes, fieles seguidores de mi sitio.

Yo salí de El Salvador cuando todavía estaba pequeña y por eso no tuve la oportunidad de aprender a cocinar muchos de los deliciosos platillos de nuestra tierra. Yo sé lo importante que son las recetas para poder disfrutar de nuestra comida, y por eso he compilado algunas de mis favoritas en éste libro.

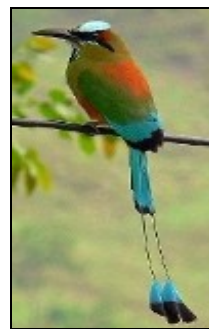
Viviendo en otro país, a veces es un poco difícil encontrar los ingredientes exactos que se necesitan para muchas comidas. Es por eso que en éstas recetas he usado ingredientes que se pueden encontrar en cualquier supermercado donde uno reside. Y también doy algunas sugerencias de otros ingredientes que se pueden usar como sustitutos.

Y dandoles un toque personal, estos platillos le quedarán sabrosos para compartirlos con su familia y amigos. Espero que éste pequeño libro de recetas sea de su agrado y lo encuentre útil en su cocina ó también puede pasarlo a alguien que disfruta la cocina Salvadoreña.

Quiero aprovechar ésta oportunidad para dar las gracias a mi mamá, por compartir conmigo su gran caudal de conocimiento de la cocina Salvadoreña. Gracias a todos ustedes también por ser fieles seguidores de mi sitio, su apoyo es muy apreciado.

Vanessa Henríquez

Autora



Torogóz

BOCAS Y ENTRADAS

Ceviche Mixto Tropical

INGREDIENTES:

- ◆ ½ lb de calamares medianos
- ◆ 1lb de camarones medianos
- ◆ 4 oz filete de pescado
- ◆ 2 tallos de apio cortados en trocitos
- ◆ Una cebolla roja mediana
- ◆ ½ taza de jugo de piña
- ◆ 1 mango medio-maduro
- ◆ 3 limones
- ◆ 1 piña mediana
- ◆ 5 cucharaditas de aceite de oliva
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ ¼ taza de miel de abeja
- ◆ Cilantro para decorar, sal, pimienta y chile al gusto

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Pelar y limpiar los camarones.
 - ➔ Cortar los calamares en aros y cocinarlos (sancochar) por separado y poner a un lado
 - ➔ Cortar el pescado en trozos pequeños, ponerle el jugo de limón y sal y dejar reposar por media hora
 - ➔ Cortar finamente la cebolla, ajos y apio
- Para el marinado:** Poner en un recipiente grande el jugo de piña, aceite de oliva, cebolla, ajo y apio. Sazonar con sal y pimienta al gusto
- ➔ Agregar a este marinado los mariscos y el pescado con todo y jugo en el que han reposado
 - ➔ Reposar toda la mezcla en el refrigerador por unas dos horas
 - ➔ Cortar la piña y el mango en trozos pequeños y saltearlos (sofreir) ligeramente en una cucharadita de aceite de oliva, la miel de abeja y sal y pimienta al gusto
 - ➔ Después de por lo menos 2 horas, revolver la fruta con la mezcla de mariscos y agregar más sal y pimienta si es necesario

*** Servir en copas de coctel y decorar con cilantro y acompañelo con una cerveza fría ***

Chirimol

INGREDIENTES:

- ◆ 5 tomates medianos (cortados finamente)
- ◆ 2 cebollines verdes
- ◆ 2 cucharadas de cebolla blanca (cortada finamente)
- ◆ 3 rábanos medianos (cortados finamente)
- ◆ ¼ taza de cilantro (cortado finamente)
- ◆ El jugo de 1 limón
- ◆ Chile jalapeño cortado o salsa picante
- ◆ Sal al gusto

PROCEDIIMIENTO:

- ➔ Revuelva todos los ingredientes (ya cortados) juntos y sazónelos con sal, pimienta, jugo de limón y chile al gusto

Coctel de Conchas (curiles) o de Ostras

INGREDIENTES:

- ◆ 1Lb de ostras o conchas (curiles)
- ◆ 2 tomates picados (cortado finamente)
- ◆ ½ taza de cebolla picada (cortada finamente)
- ◆ ¼ taza de cilantro picado (cortado finamente)
- ◆ Jugo de 1 limón
- ◆ Salsa inglesa (worcestershire sauce) al gusto
- ◆ Gotas de chile al gusto
- ◆ Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Saque las conchas u ostras de sus conchas con todo y su líquido pongalos en un recipiente hondo y córtelos en pedacitos pequeños
- ➔ Agregue el tomate, la cebolla y el cilantro junto con la salsa inglesa, el chile el jugo de limón y sal al gusto
- ➔ Revolver todo junto hasta que este bien mezclado

***** servir frío en copas de coctel acompañado de una cerveza *****

BEBIDAS

Atol de Elote

INGREDIENTES:

- ◆ 2 litros de leche
- ◆ 2 tazas de maíz raspado de elotes frescos
- ◆ 2 rajas de canela
- ◆ Azúcar al gusto

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Lavar y raspar el maíz de los elotes
- ➔ Licuar el maíz con 1 taza de leche
- ➔ En una olla grande, hierva el resto de la leche con la canela y agregue el maíz licuado y el azúcar al gusto a calor un poco suave
- ➔ Revolver con una cuchara de madera constantemente para que no se pegue en el fondo de la olla
- ➔ Cocinar por unos 20 minutos hasta que toda la mezcla hierva bien

Sugerencias:

- Puede colar el maíz licuado con un colador de tela (hacer esto antes de ponerlo a cocinar) pero necesitará la ayuda de alguien para sostener un lado de la tela
- También tiene la opción de colar el atol después de cocinado y antes de servirlo usando un colador corriente pero que sea un poco fino (esta opción es mucho más fácil que la primera)
- Esto le ayuda a no sentir ningún tipo de residuos en el atol cuando lo esté tomando
- Si no hay elotes frescos, el elote enlatado o la crema de elote que venden enlatada son una buena opción y acortan el tiempo de preparación
- Puede acompañar con elotes frescos cocidos que puede cocinar mientras se cocina el atol
- La leche entera es la mejor para hacer el atol de elote, pues le da más consistencia y un sabor más profundo pero también puede utilizar leche descremada del tipo que a usted le guste

Atol de Piña

INGREDIENTES:

- ◆ 1 piña fresca
- ◆ ¼ de dulce de panela o azúcar morena al gusto (aproximadamente 2 tazas)
- ◆ 2 cucharadas de maicena (fécula de maíz) simple o de vainilla
- ◆ 1 raja de canela
- ◆ Pimienta gorda al gusto (all spice)
- ◆ ½ litro de agua

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Pelar y cortar la piña en trocitos pequeños y cocinar en una olla grande con el agua, canela, pimienta gorda y panela o azúcar
- ➔ Cocinar hasta que hierva revolviendo de vez en cuando y hasta que la mezcla empiece a hervir
- ➔ Revuelva la maicena en ¼ de taza de agua fría hasta que se disuelva y vaya agregando al atol de piña poco a poco hasta que alcance la consistencia que usted desee – ya sea bien líquido o un poco duro

Sugerencias:

- Cuando este cocinando la piña se dará cuenta que empieza a deshacerse, esto está bien, no se preocupe, le dará un buen sabor al atol
- Si desea, puede agregarle unos trocitos de piña extras justo antes de echarle la maicena para que le queden trocitos de piña enteros si usted lo desea
- Si desea cocinar este rico atol en el tiempo cuando no hay piñas frescas, puede utilizar piña enlatada (mas o menos 600ml o 24 oz fluidas) equivalen a una piña entera
- Para más sabor, puede utilizar ¼ litro de agua y ¼ litro de leche (en lugar de solo agua)

PLATOS TÍPICOS

Arroz negrito

INGREDIENTES:

- ◆ 1 taza de arroz blanco
- ◆ 1 cucharadita de aceite
- ◆ ¼ taza de cebolla picada
- ◆ ¼ taza de chile verde picado
- ◆ 1½ taza de sopa de frijoles rojos o negros (de preferencia rojos)
- ◆ 1 cucharadita de consomé de pollo en polvo o líquido
- ◆ Sal al gusto



PROCEDIMIENTO:

- ➔ Sofría la cebolla y el arroz juntos y agregue el consomé, chile verde y sal
- ➔ Revuelvalo y cuando el arroz empiece a juntarse en poquitos, agregue la sopa de frijoles
- ➔ Cubralo y cocínelo con calor bajo, revolviendolo de vez en cuando, hasta que esponje y esté suave

***** Sirvalo caliente y adornelo con perejil y picadillo (salpicón) *****

Este es un platillo Salvadoreño muy típico, especialmente en la zona oriental, pero se puede disfrutar en todo el país.

NOTAS:

- Si no tiene 1½ tazas de sopa de frijoles, puede usar 1 taza de sopa y ½ taza de agua – pero recuerde que el color del arroz ya cocinado será más claro
- Si el arroz consume todo el líquido y todavía esta un poco duro, agregue un poquito de más agua

Casamiento

INGREDIENTES:

- ½ taza de arroz cocido
- ¼ taza de frijoles rojos o negros con un poquito de sopa
- 2 rodajas delgadas de cebolla
- 1 chile verde pequeño cortado
- 1 cucharada de aceite vegetal



PROCEDIMIENTO:

- En una cacerola, poner a sofreír la cebolla por un minuto
- Agregar el arroz y frijoles y revolver de vez en cuando
- Cocinar por unos 5 o 10 minutos hasta que todo este bien revuelto y el arroz agarre un poco el color de los frijoles

Opciones:

- Puede reemplazar el aceite por dos cucharadas de margarina para darle extra sabor al casamiento y servir con queso rallado o crema encima.

***** El Casamiento se puede disfrutar en los desayunos o cenas ligeras con tortilla chips *****

Enchiladas Salvadoreñas

INGREDIENTES:

- ◆ 2 tazas de harina para tortilla
- ◆ 1 taza de agua
- ◆ ½ cucharadita de achiote en polvo
- ◆ ¼ cucharadita de sal
- ◆ Aceite para freir

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Revolver el achiote y la sal con la harina
- ➔ Vertir el agua en la harina y amasar hasta que quede una masa suave y manejable (si es necesario, puede echarle mas agua)
- ➔ En una cacerola, poner a calentar suficiente aceite para freir
- ➔ Agarre una bolita pequeña (depende del tamaño que desee la enchilada) de masa y forme una tortilla delgada con las manos
- ➔ Colocar en el aceite caliente y freir hasta que la tortilla quede dorada y tostada

Sugerencias:

- Puede servirla con pollo deshilado, con la carne que se utiliza para los pastelitos de carne (receta en página # 24) o para un bocado ligero le puede poner curtido y acerrin de queso.
- También son sabrosas con un poquito chirimol (receta en página # 5) y acerrin de queso

VARIACIONES:

- Si no desea freir las tortillas, puede comprar tortillas mejicanas y con una brocha de cocina, untarlas con un poquito de aceite y hornear por unos 15-20 minutos hasta que se tuesten.

Ensalada de repollo (curtido)

INGREDIENTES:

- ◆ ½ de un repollo mediano
- ◆ 1 cebolla blanca grande
- ◆ 1 zanahoria grande
- ◆ 1 chile jalapeño
- ◆ 3 chiles picantes rojos
- ◆ 1 cucharadita de oregano
- ◆ ½ taza de vinagre
- ◆ ½ taza de agua
- ◆ 1 taza de agua caliente
- ◆ Sal al gusto

PROCEDIIMIENTO:

- ➔ Cortar el repollo muy delgado pero en tiras largas
- ➔ Rodajear la cebolla
- ➔ Cortar la zanahoria en tiras largas o rodajas delgadas
- ➔ Rodajear los chiles en pedacitos pequeños
- ➔ Hervir 1 taza de agua y poner en un recipiente grande
- ➔ Haga reposar el repollo en el agua caliente por unos 5 minutos hasta que el repollo ablande un poquito
- ➔ Saque el repollo del agua caliente y escurralo bien
- ➔ Agregue el vinagre y ½ taza de agua, oregano, chiles y sal al gusto
- ➔ Luego agregue la cebolla y zanahoria y revuelvalo bien
- ➔ Deje reposar por un par de horas para que los sabores se mezclen bien

***** Disfrutelo con pupusas, casamiento, salpicón, patelitos de carne o con cualquier otra comida Salvadoreña *****

Pastelitos de Carne

INGREDIENTES:

- ◆ 4 tazas de harina para tortilla
- ◆ 1 libra de carne de res molida
- ◆ 1 papa mediana cocida y cortada en trocitos
- ◆ 2 cucharadas de cebolla picada
- ◆ 2 cucharadas de chile verde picado
- ◆ 1 cucharadita de achiote
- ◆ Ajo molido, sal y pimienta al gusto
- ◆ Aceite para freir

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Freir la carne con las papas, cebolla, chile verde, ajo, sal y pimienta
- ➔ Agregue el achiote y sal a la masa y preparar la masa como para tortillas
- ➔ Hacer una tortilla pequeña con la masa (depende de que tamaño desee el pastelito)
- ➔ Poner un poquito de carne ya cocinada en un lado de la tortilla y doblarla en dos a formar una media luna
- ➔ Selle bien los bordes para que no se vaya a abrir el pastelito durante el cocimiento
- ➔ Freir en aceite caliente hasta que se cocine bien la masa y el pastelito este tostado

***** Sirva los pastelitos con curtido de repollo, son riquisimos!! *****

Nota:

- Para variar, puede usar 1/2 Lb de carne de res y 1/2 Lb de carne de cerdo y cocinarlas juntas
- Para reducir un poco la grasa, puede reemplazar el cerdo con carne de pavo molido
- También pueden agregar a la carne ejotes cortados en trocitos pequeños - le dan un sabor muy rico!

Picadillo o Salpicón

INGREDIENTES:

- ◆ 1 lb de lomo de res
- ◆ 1 cebolla roja picada
- ◆ 3 rábanos picados
- ◆ ½ cucharadita de pimienta molida
- ◆ ½ taza de hierba buena (menta) picada
- ◆ El jugo de 2 o 3 limones (depende de su gusto)
- ◆ Sal al gusto

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Ponga a cocer el lomo en una olla con 3 tazas de agua y cúbralo, cocinar a calor mediano por unos 20-30 minutos o hasta que esté suave
- ➔ Cuando esté suave y bien cocido por dentro, sáquelo y dejelo enfriar y corte en trozos más pequeños
- ➔ Usando un procesador (o a mano si lo desea), moler la carne muy finamente y ponerla en un recipiente ondo
- ➔ Agregar a la carne todos los demás ingredientes y agreguele sal al gusto
- ➔ Revolver muy bien hasta que todos los ingredientes esten mezclados

VARIACIONES:

- Este delicioso platillo se puede servir con rodajas de cebolla roja encima y acompañar con arroz negrito, ensalada verde y tortillas calientitas – disfrute!
- También se puede servir como un aperitivo con tortilla chips o con galletas saladas

Riguas

INGREDIENTES:

- 10 elotes un poco maduros
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite
- 1 rollo de hojas de huerta



PROCEDIMIENTO:

- Lavar y secar las hojas de huerta y partir mas o menos del tamaño de una hoja de papel (o más pequeñas para riguas más pequeñas)
- Con la mano o una brocha pequeña, untar un poquito de aceite en cada pedazo de hoja de huerta para que no se peguen las riguas
- Lavar bien los elotes
- Raspar los elotes en un recipiente y molerlo en un procesador
- Agregarle la sal y el azúcar (la mezcla le quedará un poco líquida – esto así es)
- Calentar el comal o la plancha
- Poner 2 cucharaditas de la mezcla en un lado de la hoja y doblar el otro lado por encima para taparla formando una media luna
- Puede adelgazar la mezcla si lo desea para que no quede muy gruesa la rigua
- Cocinar a calor mediano por unos 10-15 minutos o hasta que la mezcla este firme y cuajada
- Remover la hoja de huerta y deje que se doren un poquito ellas solitas en el comal o plancha con calor más bajo

***** Puede servir con queso (feta, mozzarella rallado) o un poquito de crema y una taza de café**

para un platillo ligero y saludable pero deliciosamente Salvadoreño ***

Totopostes

INGREDIENTES:

- ◆ 2 harina para tortillas
- ◆ 3 oz de manteca o margarina
- ◆ ½ taza de queso rallado

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Revolver los 3 ingredientes hasta que se vuelva una masa suave
- ➔ Agarrando más o menos una cucharada de la mezcla, formar pelotitas pequeñas
- ➔ Colocar en un molde de metal ligeramente engrasado y hornear por unos 15 minutos a 350F o hasta que estén tostados

***** Servir con un tamal de pollo o de elote y una taza de café *****

VARIACIONES:

- Si desea, también se puede usar margarina que está reducida en grasas para bajar el valor de calorías.

POSTRES

Arroz con Leche

INGREDIENTES:

- ◆ 1 taza de arroz
- ◆ 3 tazas de leche
- ◆ 1 cucharadita de vainilla
- ◆ 3 cucharadas de azúcar
- ◆ 2 rajitas de canela
- ◆ Pasas al gusto
- ◆ Canela en polvo al gusto
- ◆ 1 taza de agua

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Lavar el arroz
- ➔ Cubrir el arroz con suficiente agua en una olla grande y cocinar hasta que empiece a ablandar
- ➔ Cuando el arroz esté a medio punto, agregue la leche, la vainilla, canela, azúcar y pasas
- ➔ Siga cocinando por unos 15 minutos hasta que el arroz suavice y esponje
- ➔ Enfrie un poco y sirva con un poquito de canela en polvo encima

***** Es un buen postre caliente para un día frío pero también puede servirlo frío con una taza de café *****

Budín de Pan

INGREDIENTES:

- ◆ 12 panes de preferencia francés
- ◆ 4 tazas de leche
- ◆ 6 yemas de huevos
- ◆ 1 taza de azúcar
- ◆ Una pizca de sal
- ◆ 1 cucharadita de vainilla
- ◆ 1/4 taza de margarina derretida
- ◆ Dulce de panela quebrado en pedacitos pequeños

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Remoje el pan con la leche por unos 30-40 minutos (hasta que el pan haya absorbido bastante leche)
- ➔ Mezcle todos los otros ingredientes juntos y revuelva con el pan remojado, menos el dulce de panela
- ➔ Vierta esta mezcla en un molde pre-engrasado y ponerle encima el dulce de panela
- ➔ Hornee a 350F por unos 30 minutos o hasta que la mezcla este firme (cuando inserta un cuchillo en el centro, el cuchillo debe salir limpio)
- ➔ Dejar enfriar y cortar en cuadros de 5x5 cm de grande aproximadamente

Sugerencias:

- Puede reemplazar las yemas de huevo con flan (pudding) instantáneo de vainilla
- Si desea reducir el contenido de grasas y calorías, puede utilizar leche descremada y reducir el azúcar a $\frac{3}{4}$ de taza
- Puede aprovechar ésta oportunidad para utilizar todo ese pan que tiene días de tener guardado y quiere deshacerse de el.

***** Servir con una taza de café *****

Chilate

INGREDIENTES:

- ◆ 1 taza de harina para tortilla
- ◆ pimienta gorda al gusto (all spice)
- ◆ trocito gengibre algo triturado
- ◆ 8 tazas de agua

PROCEDIIMIENTO:

- ➔ Verter el agua en una recipiente grande y agregar todos los ingredientes
- ➔ Mezclar con una cuchara de madera hasta que la harina esté bien disuelta y pasela por un colador
- ➔ Verter toda la mezcla en una olla grande y poner a cocinar a calor mediano
- ➔ Vea que no le quede muy espeso, muevalo constantemente con una cuchara de madera hasta que hierva bien

Nota:

- La consistencia de chilate debe ser líquida no como atol

***** Sirva una taza de chilate caliente con sus nuegados favoritos *****

Dulce de Camote

INGREDIENTES:

- ◆ 2 ½ lb de camotes (yam o sweet potatoes)
- ◆ 1 lb de azúcar
- ◆ 2 tazas de leche descremada
- ◆ Canela en raja al gusto
- ◆ Bases o moldes circulares de papel o cartón delgado

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Poner los camotes en una olla con suficiente agua y cocinarlos hasta que estén blandos. Quitar del calor y sacarlos del agua caliente y dejar enfriar
- ➔ Pelar los camotes y triturarlos en un procesador hasta el punto de puré.
- ➔ Poner el puré en la olla vacía que acaba de desocupar y agreguele la leche, azúcar y canela
- ➔ Cocine a calor mediano por más o menos 1.5 horas hasta que el puré esté consistente y espeso – debe revolver constantemente con una cuchara de madera
- ➔ Dejar que la mezcla enfríe totalmente
- ➔ Hacer volcancitos o pelotitas y colocarlos en una base o molde circular de papel o cartón ya previamente cortados (calcule el tamaño del dulce)
- ➔ Prepare el baño para los dulces
- ➔ Bañar cada volcancito o pelotita en el baño y dejar enfriar

Baño para el dulce de camote

- ◆ 1 lb de azúcar
- ◆ ¾ taza de agua
- ◆ 1 cucharada de jugo de limón
- ◆ Poner los 3 ingredientes en una olla pequeña y cocinar a calor mediano por unos 20 minutos o hasta que las gotas que caen de la cuchara se endurecen

***** Servir con una taza de café *****

VARIACIONES:

- Si no desea hacer tantos dulces pequeños (es más trabajo) puede poner todo el puré de camote en un recipiente suficientemente grande y presionar la mezcla hasta dejarla de un grosor de aproximadamente 2.5 cm (1 pulgada).
- Vierta el baño sobre el puré de camote y dejar enfriar, cortar en cuadros de unos 5x5cm
- El baño indicado arriba es el baño tradicional que se usa en El Salvador, pero si lo desea, también se puede reemplazar con azúcar morena para un sabor diferente

Flan Borracho

INGREDIENTES:

- ◆ 1 lata de leche evaporada
- ◆ 1 lata de leche condensada
- ◆ 6 huevos
- ◆ 1 taza de ron



Caramelo:

- ◆ 1 ½ taza de agua
- ◆ 1 taza de azúcar

PROCEDIMIENTO:

- ➔ En una olla pequeña poner el azúcar y el agua para el caramelo y hervir hasta que empiece a espesar y tome un color dorado
- ➔ Vierta la mezcla del caramelo en un molde invertido de metal donde cocinará el flan
- ➔ Licuar todos los demás ingredientes y vierta la mezcla en el molde ya preparado
- ➔ Hornear a 350F por unos 30-45 minutos (todos los hornos son diferentes) o hasta que al introducir un palillo o un cuchillo de mesa salga seco y limpio
- ➔ Dejar enfriar un poco y luego poner el flan en un recipiente para servir con el caramelo hacia arriba

VARIACIONES:

- Para bajar un poco el valor de calorías de este delicioso postre Salvadoreño, puede utilizar ambas leches descremadas y reemplazar un huevo por dos claras

Nuegados de Masa

INGREDIENTES:

- ◆ 2 tazas de harina para tortilla
- ◆ 2 cucharaditas de polvo de hornear (baking powder)
- ◆ ¼ taza de margarina
- ◆ Sal al gusto
- ◆ Aceite para freir



PROCEDIMIENTO:

- ➔ En una mesa limpia mezcle todos los ingredientes y amase hasta que quede una masa suave
- ➔ Con la mano, forme bolitas pequeñas o pequeños churros
- ➔ Freir en suficiente aceite caliente a calor mediano, pero no sobrecozer

Miel para nuegados

INGREDIENTES:

- ◆ 3 tazas de agua
- ◆ La mitad de un dulce panela
- ◆ 1 rajita de canela
- ◆ Cáscara rallada de limón si lo desea

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Cocine todo junto en una pequeña olla hasta que la miel espese un poco
- ➔ Unos 30 minutos aproximadamente

VARIACIONES:

- Si no tiene dulce de panela, puede usar 1½ tazas de azúcar morena para hacer la miel o puede utilizar jarabe para pancake

Nuegados de Yuca

INGREDIENTES:

- ◆ 5 yucas medianas
- ◆ 1 libra de queso fresco
- ◆ 1 pizca de sal
- ◆ aceite para freir

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Pelar la yuca y cortarla en trocitos pequeños
- ➔ Agregar el queso fresco y moler todo junto en el procesador
- ➔ Calentar el aceite
- ➔ Tomar una cucharada de masa de yuca y darle forma de torta y freir hasta que esté dorada
- ➔ Pongale un poquito de miel encima y sirva caliente con una taza de chilate o café

Sugerencias:

- Puede preparar la miel para nuegados (receta en página # 16) o utilizar jarabe para pancake

Semita de Dulce

INGREDIENTES:

- ◆ 2 tazas de harina de pan
- ◆ ½ taza de margarina
- ◆ 1 cucharada de levadura
- ◆ 1 taza de azúcar
- ◆ 2 huevos
- ◆ 1 pizca de sal
- ◆ 1 atado de dulce de panela
- ◆ Agua



PROCEDIMIENTO:

- ➔ En una mesa limpia, coloque la harina de pan y forme un pequeño volcán con un hueco en el centro y en ese hueco ponga la margarina, levadura, la mitad de azúcar, huevos, sal y un poquito de agua
- ➔ Amase esta mezcla con sus manos, dándole golpes contra la mesa de vez en cuando
- ➔ Cuando la mezcla ya no se pegue en las manos, esté con brillo y sea fácil de manejar, cubrala y dejela reposar por unas 2 horas en un lugar tibio para que la levadura haga su trabajo
- ➔ Mientras tanto, engrase el molde para hornear y parta el dulce de panela en trozos pequeños
- ➔ Precalentar el horno a 350F por unos diez minutos antes de meter la semita al horno
- ➔ Después de más o menos 2 horas, divida la masa en dos y con un rodillo estire una parte dándole la forma del molde y poner en el molde ya engrasado
- ➔ Encima de esta capa, pondrá el dulce de panela regado por todo el molde de manera que cubra de punta a punta
- ➔ Estire la otra mitad de la masa (igual que la primera) y con ésta cubra el dulce de panela a que quede como relleno
- ➔ Con los pedacitos que le sobran de la masa, haga hilos delgados y largos y colóquelos encima de la semita en forma de crucigrama
- ➔ Rociar con un poquito de azúcar
- ➔ Hornear por unos 40 minutos o hasta que esté dorado de encima

Esta es una de las más deliciosas recetas de El Salvador

***** Puede servirla con una taza de café o té *****

SOPAS

Sopa de Frijoles con Cerdo y Masitas

INGREDIENTES – SOPA:

- ◆ 1 Lb de frijoles rojos
- ◆ 1 Lb de costilla de cerdo
- ◆ 3 dientes de ajos
- ◆ ½ Lb de masitas (bolitas de masa de maíz)
- ◆ 2 güisquiles (chayotes) cortados en trozos
- ◆ 1 yuca grande cortada en trozos
- ◆ ½ repollo pequeño cortado en trozos
- ◆ Sal al gusto
- ◆ Queso duro rallado
- ◆ 2 limones
- ◆ 2 aguacates
- ◆ Chirimol (receta en pagina # 5)

PROCEDIIMIENTO:

- ➔ Limpie y lave los frijoles y póngalos en una olla grande con suficiente agua y cocine por unos 20 minutos
- ➔ Agregue la costilla de cerdo, los ajos y sal al gusto y cocine todo junto por unos 40 minutos o hasta que los frijoles empiezen a ablandar
- ➔ Agregue las verduras cortadas (chayotes, yuca, repollo) dando suficiente tiempo para que los frijoles y las verduras se terminen de ablandar juntos – cuidado de no sobrecocerlos
- ➔ Prepare las masitas haciendo bolitas pequeñas de masa para tortilla y hagaes un pequeño hueco en el centro
- ➔ Agregue las bolitas de masa en la sopa y deles unos 10-15 minutos para que se cocinen
- ➔ La sopa esta lista cuando los frijoles, la carne y las verduras estan blandos y cocidos

***** Sirvala con un poquito de chirimol, queso rallado, aguacate y jugo de limón al gusto *****

Sugerencias...

- Para que los frijoles se cuesan más rápido, es buena idea dejarlos remojando durante toda la noche en la olla que los cocinará y luego cocinarlos al dia siguiente usando la misma agua
- También puede reemplazar la costilla por posta de cerdo ya que la posta contiene menos grasa que la costilla

Sopa de Mondongo (sopa de patas)

INGREDIENTES:

- ◆ ½ Lb de posta de res cortada en trozos
- ◆ ½ Lb de cola de res cortada en trozos
- ◆ ½ Lb de tendones de res cortados en trozos (opcional)
- ◆ ½ Lb de tripa de res cortada en trozos pequeños (opcional)
- ◆ 8-10 tazas de agua
- ◆ 1 tomate picado
- ◆ 1 cebolla picada
- ◆ 1 chile verde picado
- ◆ 2 ajos picados
- ◆ 1 taza de repollo partido en trozos algo pequeños
- ◆ 1 taza de ayote (calabaza o zucchini) partido en trozos
- ◆ 1 plátano no muy maduro cortado en trozos – no remueva la cáscara
- ◆ 1 yuca cortada en trozos (sin cáscara)
- ◆ 2 elotes frescos cortados en trozos
- ◆ 1 taza de ejotes partidos por mitad
- ◆ 1 pedacito de gengibre (opcional)
- ◆ 1 cucharada de pimienta molida
- ◆ 1 cucharada de achiote molido
- ◆ Sal al gusto
- ◆ Salsa picante al gusto
- ◆ Jugo de limón al gusto



... continúa en la siguiente página

PROCEDIEMIENTO:

- ➔ En una olla grande, ponga a cocer los tendones y la tripa en 8 tazas de agua hasta que se ablanden un poco – aproximadamente unos 20 minutos
- ➔ Luego agregue el resto de la carne junto con los ajos y cocine todo junto hasta que toda la carne esté bien cocida y blanda – agregue más agua si es necesario
- ➔ Cuando toda la carne esté blanda, agregue toda la verdura cortada
- ➔ También agréguele el gengibre, pimienta, sal y achiote
- ➔ Cocer por otros 20-30 minutos hasta que la verdura se ablande – agréguele más agua si es necesario

***** Sirvala caliente y pongale salsa picante y jugo de limón al gusto *****

NOTAS:

- Esta receta le rendirá 5 – 6 platos de sopa para que disfrute con su familia
- Si no le gusta la tripa ni los tendones, los puede omitir, pero le recomiendo que los use pues le dan un sabor muy rico a la sopa

Sopa de Pollo

INGREDIENTES:

- ◆ ½ pollo lavado y cortado en porciones pequeñas
- ◆ 4 tazas de agua
- ◆ 1 zanahoria cortada en trocitos
- ◆ 1 guisquil (chayote) cortado en trocitos
- ◆ 2 papas medianas cortadas en trozos
- ◆ 10 ejotes verdes cortados por mitad
- ◆ 1 zucchini (pipian) cortado en trozos
- ◆ 2 cucharadas de arroz crudo pero lavado
- ◆ 1 tomate pequeño (opcional)
- ◆ 1 cebolla pequeña
- ◆ 2 dientes de ajos
- ◆ ½ chile verde
- ◆ 1 tallo de apio partido en trocitos
- ◆ Sal y pimienta al gusto
- ◆ ½ cucharadita de achiote (opcional)

PROCEDIMIENTO:

- ➔ Lavar el pollo y cortarlo en porciones pequeñas
- ➔ En una olla grande, poner a cocinar el pollo en 4 tazas de agua junto con los sasonadores (apio, sal, pimienta, ajo, cebolla, chile verde) y dejarlo cocer por unos 15-20 minutos
- ➔ Cuando el pollo empieza a ablandar, agregue el resto de las verduras y cocinar por otros 15 minutos o hasta que las verduras esten cocidas y blandas

***** Servir caliente con un par de tortillas calientitas *****

Opciones:

- Puede utilizar solo pechugas de pollo para reducir un poco el contenido de grasa, pero entonces reemplaze 2 tazas de agua por 2 tazas de consomé de pollo liquido
- El tomate es opcional, puede reemplazarlo con achiote para darle color a la sopa
- Si lo desea, también puede agregarle un poquito de fideos o conchitas para sopa

Medidas Equivalentes

Cucharas	
1/8 cucharadita	0.5 mL
1/4 cucharadita	1 mL
1/2 cucharadita	2 mL
1 cucharadita	5 mL
1 cucharada	15 mL
Tazas	
1/4 taza	4 cdas (60 mL)
1/3 taza	5.25 cdas (75 mL)
1/2 taza	8 cdas (125 mL)
2/3 taza	10.75 cdas (150 mL)
3/4 taza	12 cdas (175 mL)
1 taza	16 cdas (250 mL)
Onzas	
1 oz	28 gr
2 oz	57 gr (1/4 taza)
4 oz	125 gr (1/2 taza)
8 oz	250 gr (1 taza)
Temperaturas de hornos	
175° F	80° C
200° F	95° C
250° F	120° C
300° F	150° C
325° F	160° C
350° F	175° C
375° F	190° C
400° F	205° C

Indice de Recetas en Orden Alfabético

Arroz con Leche -----	20
Arroz Negrito -----	11
Atol de Elote -----	8
Atol de Piña -----	9
Budin de Pan -----	21
Casamiento -----	12
Ceviche Mixto Tropical -----	4
Chilate -----	22
Chirimol -----	5
Coctel de Conchas (Curiles) o de Ostras -----	6
Curtido (ensalada de repollo) -----	14
Dulce de Camote -----	23
Enchiladas Salvadoreñas -----	13
Flan Borracho -----	24
Nuegados de Masa -----	25
Nuegados de Yuca -----	26
Pastelitos de Carne -----	15
Picadillo (Salpicón) -----	16
Riguas -----	17
Semita de Dulce -----	27
Sopa de Frijoles con Cerdo y Masitas -----	29
Sopa de Mondongo (Sopa de Patas) -----	30
Sopa de Pollo -----	32
Totopostes -----	18

ESCRIBAME

Si desea contactarme o enviarme un mensaje, sólo haga click en éste enlace [Conctácteme](#) y yo recibiré su mensaje prontamente.

FACEBOOK

Mantengase al tanto de todo lo nuevo, denos un “like” o “me gusta” en nuestra página de facebook y recomiendela a sus amigos para que ellos también puedan disfrutar de estas deliciosas recetas y ver todo lo bueno de El Salvador.

<http://www.facebook.com/explore.beautiful.el.salvador>

VIDEO

Nuestro querido El Salvador tiene mucha belleza natural que podemos disfrutar, no se pierda ver éste maravilloso [Video de El Salvador](#) que ha sido tomado desde un punto de vista diferente... el aéreo.

Este video es el trabajo de varios años por productores profesionales Salvadoreños – obtenga el suyo y de a conocer a otros la belleza natural que hay en nuestro pequeño El Salvador.

Haga click en la foto para ver el video...

