

Recetario La Cocina de la Abuela. Regalo de Navidad 2010 Diario Digital Cubamatinal



Platos tradicionales; cocina popular, campesina y de la alta sociedad cubana.

Es interesante –y lamentable- ver cómo en el extranjero se ha degradado la imagen de la cultura cubana. Aunque en Europa se suele dar por sentado que el nacional cubano es una persona instruida y en algunos campos muy promocionados se reconozca una cultura de élites, en sentido general se ha creado una imagen distorsionada del cubano y su cultura.

Siendo este tema muy complejo y que amerita estudios de corte sociológico con análisis de numerosas variables, no será por supuesto objeto de esta sección. Sin embargo, si abordaremos una parte de la cultura cubana; su tradición culinaria, en la seguridad de que para muchas personas de fuera –aunque también del interior del país por causas evidentes- será un descubrimiento agradable.

Nuestra cocina, como nuestra cultura, es ecléctica. Todo mezclado, en fusión permanente y abierta a los aportes de cualquier lugar que procedan. A un tronco originario de las distintas cocinas regionales españolas –adaptadas a los productos de nuestra tierra- le crecen poderosas ramas de origen africano, asiático, francés, latinoamericano etc. en correspondencia con nuestra condición de ínsula de tránsito obligado entre América y el resto del mundo.

Sin más preámbulo nuestro plato del día y... ¡Buen provecho!

Arroz con Pollo



El plato rey de la cocina cubana –en cualquiera de sus formas– es el arroz. En general el arroz es un plato diario en la cultura latina, que se alterna según el país y la zona con el maíz u otros productos de la tierra. En Cuba, aunque se mantuvo la costumbre española de comer con pan, el centro de la mesa lo ocupa el arroz, que sustituyó muy pronto el hábito amerindio del casabe; a tal punto que para el cubano no hay comida por buena que sea que no deba ser acompañada por el arroz. Es más, cualquier otro manjar es un “acompañante” del arroz, que se convierte de esta forma en el plato central de la mesa; excepto quizás cuando en nochebuena procedemos al acto de “adoración” del lechón asado.

El arroz con pollo es un plato muy popular, evidentemente llegó a Cuba procedente de España, aunque con nuestro “toque” lo hemos diferenciado. La receta que hoy ofrecemos es de nuestro recetario de los años treinta al cincuenta del pasado siglo XX. Tenía ya por esa época muchas variaciones y ni que decir hoy en día.

Plato del día: Arroz con Pollo

Clasificación: Plato Fuerte

Raciones: 8

Ingredientes:

2 pollos medianos, 1 taza de agua, 3 botellas de cerveza (de 33 cl, el tamaño estándar en Cuba y Estados Unidos, el llamado “tercio” en España), 1 lata de pimientos morrones, ½ taza de petit pois (guisantes verdes en conserva) o en su defecto de granos de maíz tierno (o ambas a la vez según el gusto) o una mazorca tierna cortada en ruedas, 2 cucharadas de sal, 4 tazas de arroz tipo “Valencia”, es decir, arroz de grano corto, 4 cucharadas de puré de tomate, 2 ajíes grandes, ¼ de taza de manteca (o aceite al gusto), 1 cebolla, azafrán (este es un producto que no siempre se encuentra en el mercado y encarece el plato, pero es recomendable antes que los colorantes más corrientes), ½ cucharadita de pimienta, 1 hoja de laurel, ½ cucharadita de comino en grano, 4 dientes de ajo, 1 cucharadita de vinagre de la mejor calidad (de ser posible vinagre de vino)

Preparación:

Se limpian los pollos y se descuartizan en cuartos (hoy en día –fuera de Cuba claro está– los compramos ya descuartizados) y se fríen hasta que queden totalmente dorados en un sofrito de manteca (o aceite), tomate, vinagre, cebolla, ají, sal y ajo machacado con pimienta y comino, se le añade entonces la cerveza y el agua, la hoja de laurel y el azafrán y se deja cocinar a fuego lento hasta que el pollo esté a media cocción. Entonces se le añade el arroz y el maíz (en caso de querer utilizar este producto) y se deja cocer hasta que el grano del arroz esté abierto y blando. Es importante NO revolver el arroz mientras se cuece. Un vez cocido el arroz, al apagar el fuego (o la fuente de calor según la cocina) se le agregan los petit pois (guisantes) y se tapa hasta el momento de servirlo.

En el momento de servir se adorna con los pimientos morrones y le va muy bien acompañarlo con plátanos maduros fritos.

Arroz Congrí



Variante del arroz Moros y Cristianos, ambos platos típicos de la mesa cubana y guarnición obligada del cerdo asado, junto a la yuca y otras especialidades.

Estas guarniciones se utilizan también como relleno de algunos asados como el guanajo (pavo). Con plátano maduro frito debiera calificarse justamente con el nombre de arroz a la cubana (en España suelen darle ese nombre al arroz blanco con huevos fritos, con exceso de puré de tomate frito)

Plato del día: Arroz Congrí

Clasificación: Guarnición

Raciones: 6

Ingredientes:

Frijoles colorados (alubias rojas) cocidos, con el caldo de cocción (1/2 libra); Arroz (1 libra) ; 1 hoja de laurel; 1 cebolla mediana, picada; 1 pimiento picadito; 2 dientes de ajo picados; pimienta negra; orégano molido; comino; sal ; 2 chuletas de cerdo; 2 lonchas de bacón (opcional)

Elaboración:

Se cocinan los frijoles reservando del caldo la misma cantidad como vasos de arroz vamos a cocinar. Hacemos un sofrito usando el aceite de freír las chuletas (añadimos si es necesario) con la cebolla, pimiento, ajo.

Ponemos el caldo con el sofrito, la hoja de laurel, un cucharón o dos de frijoles escurridos, la carne troceada en cuadritos y sal (para 2 vasos de caldo y arroz, 1/2 cucharada escasa) en una olla de fondo grueso y que tape a la perfección. En cuanto empiece a hervir, echamos el arroz (si lo lavamos, lavarlo justo antes de echar), tapamos la olla y bajamos el fuego al mínimo, bajo ningún concepto destapar antes de 20 minutos.

Revolvemos con los dientes de un tenedor. Abrá quedado desgranado y perfecto, si no, dejar semitapado un par de minutos más. Hay quien luego fríe bacon y vierte parte de la grasa encima, otros lo vierten en una fuente con el bacon crudo encima y lo gratinan hasta que el bacon destile el gusto.

Arroz frito



De larga tradición es un plato de reminiscencias orientales e iberas.

Suelen utilizarse todos los restos que no alcanzan por sí solos para preparar platos de un solo tipo.

Tiene muchas variantes y esta es sólo una de ellas.

Plato del día: Arroz frito

Clasificación: Plato principal

Raciones: 8

Ingredientes:

Arroz 3 tazas

Agua 2 1/2 tazas

Aceite 3 cucharadas

Ajo 3 dientes

Jengibre fresco o seco rallado 1 cucharadita

Carne de cerdo ahumado, jamón, jamonada, butifarra, mariscos, pescados etc 500 gr.

Huevos cocinados en revoltillo 6

Salsa China 3 o 4 cucharadas

Col cruda cortada en hebras finas o preferiblemente

frijolitos chinos (brotes de soja) 2 tazas

Cebollinos bien picaditos 2 tazas

Elaboración:

Freir el arroz en aceite (una cucharada por cada taza de arroz), luego agregar el doble de agua que de arroz, dejar cocinar de modo que resulte bien desgranado y dejar enfriar bien; esto se puede hacer de un día para otro. Si se va a usar mariscos, pescado o pollo, se debe cocinarlos primero y luego cortarlos en tiras finas o trocitos. Lo mismo debe hacerse con la carne de cerdo, jamón o jamonada, y con los huevos si los prepara en forma de tortillas. Lavar y limpiar bien los frijolitos y cebollinos. Si no hay frijolitos, se puede usar col cruda cortada en hebras y también otros vegetales como pimientos o pepinos, también cortados en tiras finas.

Calentar el aceite (para esta receta debe ser maíz, maní, girasol o soja, ya que carecen de un sabor definido que modifique el del arroz), saltar los dientes de ajos machacados y cuando se empiecen a ver dorados añadir el arroz frío. Revolverlo hasta que el arroz está caliente. Añadir poco a poco y mientras se lo revuelve, todos los demás ingredientes. Si es posible, la raíz de jengibre se debe rallar directamente sobre el arroz y siempre lo último que se añade son los cebollinos. Servir caliente acompañado de salsa China adicional para que cada persona pueda añadirle más a su gusto.

Arroz con maíz a la criolla



Otra forma tradicional de hacer el arroz; especial como guarnición para cualquier variante de plato con aves (asadas, guisadas, fritas).

En las condiciones de la vida moderna y en países donde es casi imposible adquirir el maíz en su mazorca original, se puede utilizar el maíz dulce en conservas (preferentemente la mazorca envasada al vacío) y por supuesto se puede sustituir el horno por la tradicional cazuela o por la moderna olla arrocera.

Plato del día: Arroz con maíz a la criolla

Clasificación: Guarnición

Raciones: 5

Ingredientes:

Maíz 135 gr
Arroz 377 gr
Jamón 85 gr
Colorante vegetal (Bijol) 0,5 gr
Sal 15 gr
Pimienta molida 0,5 gr
Manteca de cerdo o aceite vegetal 145 gr
Ajo 5 gr
Ajíes 35 gr
Tomate 75 gr
Perejil 3 gr
Cebolla 55 gr

Elaboración:

Desgranar el maíz y echar las tusas en un recipiente con agua, posteriormente exprimir las tusas para que suelten el sabor a maíz y colar esta agua.

En una cazuela con grasa caliente fundear los vegetales, ya limpios y cortados finamente. Cuando estén cocinados se pasan por un colador o tamiz, se vuelven a echar en la cazuela y se les incorpora el jamón cortado en dados y el maíz, dejándolos cocinar alrededor de 3 minutos; se le agrega el agua donde estuvieron las tusas, se sazona con sal, pimienta y bijol; cuando el maíz esté blando se echa el arroz, previamente escogido y lavado, y se deja cocinar por 5 minutos. Posteriormente se introduce en el horno por espacio de 15 ó 20 minutos aproximadamente.

Arroz con quimbombó



El quimbombó es una vaina de color verde no muy conocida, de origen africano cuyo nombre específico es Hibiscus esculentus que ha ganado preferencia en algunas Islas de Caribe, Cuba entre ellas, Brasil en Sudamérica y probablemente en todas las regiones latinoamericanas con población de origen africano. Contiene todas las vitaminas conocidas por el hombre. Debe comerse muy tierno, o de lo contrario se pone muy fibroso y duro. También se le conoce con los nombres e Okra, Ají Turco, Gumbo y Quiabo. Extremadamente popular en Cuba se consume en forma de sopa o caldos, como guarnición de diferentes tipos de carnes, en ensaladas y en distintos platos de arroz.

Plato del día: Arroz con quimbombó

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 6

Ingredientes:

Quimbombó 1 lb
Manteca 5 cucharadas
Cebolla 1 u
Ajo 2 dientes
Pimiento verde 1 u
Perejil picado bien chiquito 2 ó 3 ramitas
Puré de tomate 5 cucharadas
Jamón 1/4 lb
Chorizo 1 u
Spam 1/4 lata
Carne de puerco 1/4 lb
Pollo 1/2 lb
Masa de pescado o marisco 1/4 lb
Vino seco 1/2 taza
Sal 1 cucharada aproximadamente
Pimienta molida 1/4 cucharadita
Agua o caldo 2 1/2 tazas
Limón 1 u
Arroz 2 tazas
Bijol 1/2 cucharadita, a gusto

Elaboración:

El quimbombó se puede emplear entero o cortado en ruedas, quitándoles la tapita y la punta.

Eche el quimbombó en el agua o caldo con limón. Haga un sofrito con la grasa, cebolla, ajo, pimiento, perejil, tomate y jamón u otro tipo de carne. Añádale el vino seco, sal y pimienta. En ese sofrito, eche el quimbombó entero o recién cortado en ruedas (remojado en agua con limón) y rehóguelo todo durante unos 2 ó 3 minutos. Eche el agua o caldo con el bijol y cuando empiece a hervir, añada el arroz lavado y escurrido. Tápelolo y cocínelo a fuego mediano hasta que el arroz se ablande.

Arroz Congrí



Es una joya gastronómica esta insuperable mezcla de arroz con frijoles, saboreada por viajeros de todos los rincones del mundo y unas cuantas generaciones de cubanos, que sabiamente combina 2 proteínas de origen vegetal.

[Lea "El origen del Congrí"](#)

Plato del día: Arroz Congrí

Clasificación: Guarnición

Raciones: 8

Ingredientes:

Frijoles colorados 1/2 libra
Agua 5 tazas
Aji 2 u
Masa de puerco 1/2 libra
Grasa de puerco 4 cucharadas
Cebolla 1/2 libra
Ajo (diente) 3 u
Sal 4 cucharaditas
Orégano 1/4 cucharadita
Comino 1/4 cucharadita
Arroz 1 libra
Bacon o tocino 2 onzas

Elaboración:

Lave los frijoles y remójelos en el agua con 1 ají desde la noche anterior o por lo menos un par de horas antes. Cocine los frijoles en la misma agua del remojo hasta que ablanden. Cuele los frijoles y separe 3 tazas del agua de los frijoles.

Corte la masa de puerco en trocitos y sofríala hasta que suelte la grasa. Si fuera necesario, añádale 1 o 2 cucharadas de manteca hasta tener 4 cucharadas de grasa y sofría en ella cebolla, ajo, y ají picaditos y molidos. Añada los frijoles, las 3 tazas de agua de los frijoles, la sal, y el orégano y el comino, tostados y machacados en el mortero.

Cuando empiece a hervir, añada el arroz lavado y ligeramente sofrido con la mitad del bacon o tocino. Déjelo a fuego mediano tapado hasta que se ablande.

Al momento de servirlo, añádale el resto del bacon o tocino frito y la grasa que suelte al freírse. Se acompaña con mariquitas o tostones de plátano.

Arroz con carne a la camagüeyana



Otra de las tantas y casi infinitas formas de hacer el arroz. Rey de la mesa cubana, sin cuya presencia cualquier comida parece incompleta.

Plato del día: Arroz con carne a la camagüeyana

Clasificación: Plato principal

Raciones: 5

Ingredientes:

Carne de res (falda de pecho) 435 g
Arroz 365 g
Pimienta 0,5 g
Plátano pintón 290 g
Vino seco 75 g
Laurel (1 ó 2 hojas) 0,5 g
Sal 30 g
Aceite vegetal 45 ml
Caldo de ave 1.025 ml
Salsa criolla 145 g

Elaboración:

Cortar la carne en trozos de 4 cm, aproximadamente. Sazonar con sal y pimienta, saltear con el aceite a fuego vivo, agregar el arroz (lavado y escurrido previamente). Fondear, añadir la salsa criolla, el laurel y el caldo, puntear de sal. Cuando comience a hervir, colocar los plátanos fritos y algo aplastados por encima del arroz. Introducir al horno a 19°C por espacio de 20 minutos aproximadamente, perfumar con el vino.

Decorar con pimientos, perejil picado y guisantes.

Gallina sabrosa



Existe una gran diferencia entre cocinar un tierno pollo y hacer lo mismo con una gallina. El sabor es también diferente. El plato de hoy es un bocado raro en tiempos de comer aves cada vez más tiernas. Sin embargo vale la pena retomar la receta de la abuela; recomendada para hacerla un domingo con invitados familiares. Se sirve con guarnición al gusto, por ejemplo papas asadas, guisantes y zanahorias. ¡Buen provecho!

Plato del día: Gallina sabrosa

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 5

Ingredientes:

1 gallina de 3 libras, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de sal, 2 cucharadas de vinagre (preferiblemente de vino), 1 taza de vino tinto, ¼ libra de almendras, 2 yemas de huevo.

Elaboración:

Se limpia la gallina y se descuartiza y se dora en mantequilla con una cebolla y los ajos machacados, se sazona con sal, se le agrega el vino y el vinagre, se pone a fuego lento bien tapada para que se cocine al vapor; cuando ya esté blanda se le añaden las almendras las cuales después de tostadas se majan en el mortero para reducir las a polvo; se le agregan también dos yemas de huevos salcochados y majadas en el mortero y se cocina a fuego lento hasta que la salsa esté espesa. Proporciona 405 calorías por ración aproximadamente.

Pollo ahumado a la Criolla



Plato especial para elaborar en barbacoas e incluso con equipos de ahumar utilizables en apartamentos. Fundamental la calidad de la madera y el carbón, preferiblemente con alguna cantidad de madera del guayabo.

Plato del día: Pollo ahumado a la Criolla

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 5

Ingredientes:

Pollo 2.320 kg ; Aceite vegetal 116 ml; Vinagre 116 ml; Ajo 75 g ;Sal 70 g

Elaboración:

Una vez limpios los pollos, adobarlos con un mojo de ajo, vinagre, aceite y sal. Mantener en ese adobo durante 4 horas aproximadamente. Transcurrido ese tiempo, sacarlos del adobo, escurrirlos y colocarlos en el ahumadero, durante 4 horas. Este ahumadero, muy común en los pueblos de campo, se hace fundamentalmente con ramas de guayaba. En el mercado del exilio pueden comprarse pequeños equipos de ahumar en ferreterías y tiendas especializadas en campismos y vida al aire libre. Puede servirse con viandas hervidas.

Pollo criollo



La cocina rápida también es una especialidad de la cocina cubana y desde hace muchos años la cocción en olla de presión un elemento socorrido que no obstante permite hacer muy buenos platos.

Plato del día: Pollo criollo

Clasificación:

Raciones: 4

Ingredientes:

50gr de mantequilla (un trocito)
Un vaso de salsa de soja para cocinar
Cebolletas encurtidas (en vinagre)
Un pollo troceado
Sal, pimienta, dos dientes de ajo, una hoja de laurel

Elaboración:

Este plato es muy fácil de preparar y además que buenísimo. Poner en una olla todos los ingredientes después de adobados y cocinar durante 40 min. (Si se hace en olla de presión cocer durante 25 min.). Controlar la cocción, remover de vez en cuando para que no se pegue y listo.

Pollo Shanghai



Hoy traemos un plato oriental. Dada la influencia de la cultura china –no sólo la culinaria- en el gran ajiaco de la nación cubana, además de la receta de un sabroso plato oriental, ofrecemos a pie de página un interesante artículo sobre los famosos “palillos” o cubiertos orientales.

Plato del día: Pollo Shanghai

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 4

Ingredientes:

8 muslitos de pollo,
2 cucharadas de salsa de soja,
2 cucharadas de jerez, 1 pizca de azúcar,
Sal, jengibre, pimienta,
50 cc. de aceite,
500 gr. de champiñones cortados por la mitad,
1 cebolla, 2 tazas de tomate casero, 150 gr. de arvejas.

Elaboración:

Mezclar en una olla los 8 muslitos de pollo, 2 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharadas de jerez, una pizca de azúcar, con sal, jengibre, pimienta. Dejar reposar. Cocinar en 50 cc. de aceite: 1/2 kg. de champiñones cortados por la mitad, con sal y 1 cebolla picada. Reservar calientes.

Con el aceite que queda de hacer los champiñones, se cocina el pollo con los demás ingredientes durante 10 minutos a fuego fuerte. Bajar la temperatura y cocer tapado otros 10 minutos más. Añadir los champiñones, 2 tazas de tomate casero y 150 gr. de arvejas. Calentar todo y servir de inmediato.

El tenedor oriental

Los palillos chinos existen desde hace 5.000 años, pero aún actualmente se desconoce la fecha exacta de su aparición. Cuenta una de las leyendas más famosas de China, que durante la época del emperador Shun, un soldado llamado Da Yu, por mandato del emperador, debía encauzar las aguas del río, ya que causaban terribles inundaciones al pueblo. Da Yu juró que iba a realizar la misión y terminar con el problema. Durante ese período hubo grandes diluvios. Una vez navegando, Da Yu llegó a una isla pequeña, estaba tan hambriento que sacó una olla y cocinó. Al hervir la comida, se dio cuenta que no podía sacar la comida con la mano, ya que el agua estaba demasiado caliente, entonces se le ocurrió una idea para comer rápido: cortó dos ramitas y con ellas sacó la carne de la olla y empezó a comer rápidamente. Sus subordinados veían la destreza de sus manos, veían cómo comía sin preocuparse por no quemarse ni ensuciarse las manos, y entonces todos empezaron a imitarlo, pudiendo terminar la obra rápidamente.

Existen varias prohibiciones y protocolos sobre el uso de los palillos, por ejemplo, tradicionalmente en los funerales chinos se encienden inciensos en honor a los muertos, y el acto de clavar los palillos en el tazón de arroz, semejante a cómo se clavan los inciensos en la ofrenda ancestral, es visto como falta de respeto e insulto hacia la otra persona. Otro ejemplo de falta de respeto en la mesa familiar es golpear el tazón de arroz con los palillos, ya que ese es el método de los mendigos para llamar la atención y pedir alimento o limosna.

A la hora de utilizar los palillos se debe tener en cuenta y cuidar la etiqueta, por ejemplo, los palillos deben tener el menor contacto posible con la boca, y es de muy mala educación chupar el extremo de los palillos. Si en las fuentes de comida sobre la mesa hay cucharas o palillos para servirse, no se deben utilizar los propios palillos, ni tampoco revolver la fuente de alimento para seleccionar una porción o devolver la comida una vez seleccionada. Si no hay palillos para servirse, por cuestiones de higiene se utiliza el otro extremo de los palillos para alcanzar los alimentos.

No será necesario el cuchillo en ningún momento, ya que, a diferencia de occidente, los chinos, al igual que varios otros países asiáticos como Japón, Corea, y Vietnam, al realizar los alimentos suelen preparar la comida de tal forma que cada trozo sea del tamaño de un bocado, a fin de que se pueda comer directamente mediante los palillos. Además, tradicionalmente la cultura tradicional china ha considerado el empleo de los cuchillos y tenedores como un acto bárbaro, ya que los cuchillos son utilizados durante las guerras como armas, y andar pinchando y cortando en la mesa se considera un acto violento.

Un dato curioso y que no muchos saben es que existen diferencias entre los palillos chinos, japoneses, coreanos y vietnamitas. Los chinos utilizan palillos largos de madera, aunque antiguamente se los fabricaba de marfil o plata, y se estrechan en una punta redonda. Los palillos japoneses (Hashi) son largos y se estrechan en un extremo puntiagudo; los coreanos, por el contrario, son cortos y de metal, aunque también se encuentran en madera y se estrechan en un extremo romo; y por último, los vietnamitas son medianos, planos y también se estrechan en un extremo romo. Existe también una clase especial de palillos que son utilizados para cocinar o servir las comidas, que son mucho más largos que los normales y que en Japón se los llama saibashi.

La utilización de los palillos chinos a la hora de comer conlleva toda una técnica que necesita práctica para lograr ser ágil, habilidoso y rápido con los dedos. Esta técnica consiste en, primero, poner el palillo entre la palma y la base del pulgar, utilizando como ayuda el dedo anular para sujetar la parte inferior del palillo. Con el pulgar se empuja el palillo hacia abajo mientras el dedo anular lo sujeta hacia arriba, quedando el palillo estable y en equilibrio. Se debe utilizar la punta del dedo pulgar e índice y la palma de la mano para sujetar el otro palillo como un lápiz, quedando las dos puntas de los palillos alineadas. Luego se debe girar el palillo superior hacia arriba y el inferior hacia abajo, para así recoger los alimentos de la fuente utilizando los palillos como pinzas.

Un secreto es que para empezar es más fácil sujetar los palillos por el punto medio, y con la práctica avanzar hacia el extremo. Si no se alinean las puntas, será difícil sujetar las cosas. Para ello, se deben sujetar los palillos en forma vertical, con uno de los extremos tocando ligeramente la mesa, y empujarlos suavemente hacia abajo o dejarlos resbalar entre los dedos hasta que queden alineados. De esta forma también puede corregirse la sujeción y posición en la mano.

* La Gran Época. Valeria Beroiz

Guineo asado al jugo



De todas las aves de corral utilizadas en la cocina cubana; el guineo es una excepción. Criado tradicionalmente de forma totalmente nómada – campero llamarían en España- pocas aves compiten con su fuerte sabor propio de las piezas de caza. Plato recomendado para ocasiones especiales que convierten a esta humilde receta de origen campesino en un bocado para paladares exigentes.

Plato del día: Guineo asado al jugo

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 4

Ingredientes:

Guineo 1.740 gr; Zanahorias 70 gr; Ajo puerro 70 gr; Cebolla 70 gr; Sal 15 gr; Pimienta en grano 2 gr; Ajo 7 gr; Aceite vegetal 87 ml

Elaboración:

Sazonar los guineos con sal; colocarlos en una tártara untada de aceite, sobre los vegetales cortados en jardinera gruesa y los ajos trinchados finamente. Cubrirlos con la piel de tocino, tapar e introducir al horno, a 200°C, durante una hora y media, virarlos tres veces en el transcurso de la cocción. Sacar los guineos de la tártara, refrescarlos y cortarlos al medio. Servir salseados con el jugo de la cocción colado y desgrasado.

Pavo a la camagüeyana



Otra de las tantas variantes de preparar el guanajo (pavo). Por los precios actuales en la Isla es casi como "el ave del paraíso", pero en tiempos ya idos fue un plato muy popular y al alcance de cualquier bolsillo. Plato especial para un buen almuerzo de domingo, acompañado de arroz "moros y cristianos" y plátanos maduros fritos. ¡Buen provecho!

Plato del día: Pavo a la camagüeyana

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 5

Ingredientes:

Muslos con encuentro de pavo 1,450 kg
Tocino ahumado 145 gr
Jamón 145 gr
Vino tipo Jerez 75 ml
Salsa Criolla 435 gr
Sal 15 gr
Pimienta molida 0,1 gr
Aceite vegetal 43 ml
Laurel 0,1 gr
Caldo de pavo 200 ml

Elaboración:

Cortar el pavo en pedazos de 6 a 8 centímetros, sazonar con sal y pimienta, dorarlo con aceite caliente, en esa misma grasa rehogar el jamón y el tocino, cortados en dados pequeños (este último sin piel).

Añadir el vino (dejarlo reducir un poco), la Salsa Criolla, el laurel, el pavo y el caldo; puntear de sal y taparlo, introducir en el horno, durante 60 minutos aproximadamente, a una temperatura de 200 C.

Presentar con la guarnición al lado Decorado con los guisantes, tiras de pimiento y perejil cortado fino.

Receta para la Salsa criolla:

Ingredientes:

Tomate natural 124 gr
Tomate(pasta) 81 gr
Ajo 8 gr
Cebolla 110 gr
Aceite 34 gr
Ajíes 42 gr
Laurel 1 gr
Pimienta molida 1 gr
Sal 6 gr
Agua 58 gr
Ajos puerros 116 gr

Preparación:

Machacar el ajo en el mortero. Picar las cebollas, los ajíes, el ajo puerro y el tomate natural a la jardinera(cubos pequeños).

Poner el aceite en un recipiente adecuado al fuego, cuando esté bien caliente, agregar el ajo. Una vez que esté ligeramente dorado, adicionamos la cebolla, el ají y el ajo puerro. Saltear todos estos ingredientes durante un minuto e incorporar el tomate natural, la pasta de tomate, el laurel y la pimienta.

Adicionar el agua o caldo según prefiera y reducir la salsa por espacio de 5 minutos. Finalmente puntear de sal.

Pollo salteado con piña



Espectacular mezcla de ingredientes al estilo de la mejor cocina internacional. Especial para alagar el paladar con productos de fácil elaboración.

Plato del día: Pollo salteado con piña

Plato principal
Raciones: 5

Ingredientes:

Pollo 870 g
Sal 15 g
Cebolla 145 g
Piña en conserva 580 g
Harina de trigo 60 g
Aceite vegetal 290 ml
Cebollino 70 g
Azúcar 75 ml
Caldo de ave 150 ml
Ajo 10 g
Pimiento morrones 75 g

Preparación:

Deshuesar el pollo, cortarlo en dados de 2 centímetros y sazonarlo con sal. Pasar la piña por la harina, cortada en dados y dorarla. Aparte, dorar el ajo, cortado fino, cuando comience a dorar, añadirle el pollo, la cebolla cortada en cuarto de luna y el cebollino, cortado finamente. Revolver todo, añadir la piña y el caldo, dejar cocinar por 6 minutos aproximadamente. Agregar el vino seco y el azúcar, puntear de sal y dejar cocinar por 15 minutos más.

Decorar con tiras de pimientos morrones.

Plato del día: Carne frita con cebollas



El secreto de la carne condimentada a lo cubano se encuentra en la mezcla de especias y de ácidos de frutas (naranja agria preferiblemente) en cantidades moderadas, pero lo suficientes como para trasladar los diferentes sabores sin que unos que se destaquen demasiado sobre otros. El hábito de adobar la carne con antelación suficiente a su cocción aporta un punto que identifica la cocina a lo cubano.

Plato del día: Carne frita con cebollas

Clasificación:

Raciones: 4

Ingredientes:

4 Bistecs de puerco
Medio ajo
1 cebolla grande
2 cucharaditas de vinagre
El jugo de una naranja agria
sal
pimienta
orégano
comino en grano

Elaboración:

Se machaca el ajo y las especias en un mortero y se le agrega el jugo de naranja agria; con esto ya tendremos el mojo para el adobo, se pica la cebolla en rodajas, se coge la carne y se le da unos golpes con el aplasta carne, se coge la sal y se le echa a los dos lados de la carne, después se le echa el adobo a los bistecs de los dos lados, arriba las cebollas picaditas, se le agrega el vinagre el vinagre (en cantidad moderada), siempre mezclando todo y se deja reposar por 2 o 3 horas, a la hora de cocinar se coge el sartén con un poco de aceite vegetal y se meten a freír los bistecs separados de la cebolla, esta se echa después de virar los bistec del otro lado.

Se acompaña con yuca con mojo, arroz blanco y plátanos maduros fritos.

Ropa vieja



En algunas zonas de España se denomina "ropa vieja" a un plato elaborado con garbanzos, sin embargo el plato llamado con ese nombre en Canarias se asemeja más al plato cubano, o viceversa ¿quién sabe?; en general el término se refiere a restos de platos elaborados con anterioridad, reelaborados posteriormente. Al parecer en Hispanoamérica esa

denominación se aplica según el país, a alimentos que adquieren en cada región su propia identidad. Incluso en Cuba, hoy en día se suelen encontrar diversas variantes en la receta de este sabroso plato, casi todas versan sobre la exclusión o no de la pimienta y la inclusión de otros condimentos o de vino seco para su preparación. La receta que hoy ofrecemos a nuestros lectores es la receta tradicional o al menos la considerada como tal en numerosas ediciones especializadas de la primera mitad del siglo XX.

Plato del día: Ropa Vieja

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 6

Ingredientes:

2 libras (1 kg) de falda (también se pueden utilizar carne magra o morcillo de vacuno, sólo que por ser un plato de ascendencia totalmente popular, la receta siempre consideró la carne más barata del mercado), 12 tomates de cocinar (comúnmente llamado de perita, el plato original NO utiliza puré ni pastas de tomate industriales), 1 cebolla, 1 ají, 3 dientes de ajo, ½ cucharadita de pimienta, ¼ de libra de pan (es decir ¼ de barra de pan), 1 cucharadita de sal, 1 lata (o frasco) de pimientos morrones (preferiblemente pimientos frescos asados por el propio cocinero), 1 hoja de laurel, 8 cucharadas de manteca o aceite (al gusto, aunque la receta original es con manteca).

Preparación:

Este plato se hacía generalmente con la carne de días anteriores, utilizada para caldos o sopas. Pero cuando se quiere hacer con carne fresca, se toma la carne (totalmente limpia de grasa) y se cocina en un caldo, teniendo cuidado de echar la carne a cocer cuando el agua está hirviendo. Después de cocida la carne, se procede a deshilarla manualmente (el caldo se puede aprovechar para sopa). La carne deshilachada se cocina en un buen sofrito de manteca (o aceite), tomate, ajo machacado con sal, pimienta y ají. Los pimientos morrones sirven para adornar el plato que suele llevar como guarnición arroz blanco (recomendada) o en sus defectos moros y cristianos, en ambos casos acompañados por tostones de plátano macho. Originalmente se acompañaba solamente (partiendo de la tradición culinaria española) de costrones de pan frito, de ahí la inclusión del pan en los ingredientes. Es un plato muy popular y también muy solicitado por los extranjeros que en cualquier parte del mundo visitan restaurantes especializados en comida cubana. Proporciona aproximadamente 345 calorías por ración (sin tener en cuenta la guarnición).

Pernil de puerco asado en cazuela



El puerco asado es el no va más de la comida popular cubana y existen multitud de variaciones sobre su preparación, adobo y cocción.

La de hoy era una forma muy popular entre nuestras abuelas, con la peculiaridad de que este asado en cazuela (cazuela alta de metal fundido –las llamadas de hierro- o en cazuela de barro –nuestra preferida-) se hacía en hornilla de carbón. Hoy día es posible si utilizamos la barbacoa o en su defecto algunos de los modernos suplementos pensados para utilizar

el carbón en la cocina moderna.

Plato del día: Pernil de puerco asado en cazuela

Clasificación: Plato Fuerte

Raciones: 15

Sugerencia de menú:

Para acompañar la pierna de puerco en una mesa bien criolla; servirla junto a arroz Moros y Cristianos, Yuca con mojo, tostones de plátano verde, ensalada mixta de aguacate, lechuga, tomate y rabanitos. De postre cascos de guayaba con queso al gusto. ¡Ah! y cerveza bien fría.

Ingredientes:

1 pernil de seis libras, 1 cebolla taladrada con un clavo de olor, 1/2 libra de jamón, 1 cucharadita pimienta, 20 aceitunas, 1 cucharadita orégano, 1 cucharadita de comino en grano, 2 cabezas de ajo, sal 1 cucharada, 1 naranja agria, 1 taza de manteca de cerdo, 1 hoja laurel, 1/2 botella de vino dulce, 1/2 botella de vino seco.

Preparación:

1. Limpio el pernil se perfora y sazona dentro de cada hoyito con un mojo que se hace con ajo machacado con pimienta, jugo de cebolla, jugo de naranja agria, orégano y comino; luego se coloca la cuarta parte de un diente de ajo, una lasca de jamón y una aceituna quitándole la semilla, se deja reposar en su adobo como mínimo de tres a cuatro horas, preferiblemente se aconseja adobar la noche anterior y conservarlo en el refrigerador.
2. A la hora de asar, se rehoga en manteca bien caliente, se sazona de sal, se le añade una cabeza de ajo, la hoja de laurel, cebolla, el vino dulce y el seco, y se deja cocinar a fuego lento por espacio de dos horas. Debe quedar en manteca para dorarlo de nuevo. Cada ración produce 461 calorías aproximadamente.

Filete con salsa de alcaparras



Este plato nos llegó de la cocina internacional, probablemente a través de la influencia española. Admite una amplia variación en las guarniciones, desde vegetales o legumbres, hasta la clásica guarnición criolla. Sólo por experimentar la mezcla de sabores, ¿Qué tal acompañarlo de un tamal de maíz en hoja?

Plato del día: Filete con salsa de alcaparras

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 4

Ingredientes:

2 libras (1 kg) de filete de vacuno en corte grueso (media libra aproximadamente), 1 cucharada de sal, 1 lasca de jamón, ½ cucharadita pimienta, 1 zanahoria, 1 cebolla, 2 cucharadas de mantequilla, 4 cucharadas de harina de trigo, 1 cucharada de alcaparras, ½ taza de vino seco, el jugo de media naranja agria y una taza de caldo de carne (sin condimentar el caldo, que puede prepararse con una pastilla corriente de caldo de carne)

Preparación:

1. Se lava bien el filete y se le quita la grasa, se mecha con lascas de jamón y zanahoria, se sazona con sal y pimienta y se pasa por mantequilla bien caliente, cuando la carne esté dorada se le echa el jugo de naranja agria que se deja penetrar durante medio minuto y a continuación se incorpora la siguiente salsa;
2. Se sofríe en mantequilla un pedazo de cebolla bien picada, se le incorpora poco a poco la harina y cuando esté ligada se le añade un taza de caldo y el vino seco, se cocina a fuego lento, moviéndolo continuamente, se le agregan las alcaparras y se va probando hasta que la salsa tome cuerpo e incorpore todos los aromas.
3. Se vierte la salsa sobre la carne y se mantiene a fuego lento hasta que se encuentre en el punto deseado, cuidando de no secar la salsa, se sirve con guarnición a elección. Aporta 450 calorías por ración aproximadamente.

Patatas a la criolla



Lo que en España se denomina "casquería", es decir vísceras, patas, lengua etc. del vacuno, ovino y porcino; fueron tradicionalmente, platos muy populares (y baratos) de la cocina criolla.

Hoy traemos la tradicional "pata y panza" (en Madrid la denominan "callos"). Un consejo: esperar a que refresque el tiempo para consumir este calórico plato.

Plato del día: Patatas a la criolla

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 8

Ingredientes:

3 patas, 1 libra de panza, 12 tomates, 1 cebolla, 1 ají, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de sal, 3 cucharadas de manteca o aceite, 20 gramos de alcaparrado, 2 libras de papas y 1 chorizo.

Elaboración:

Se cocinan las patas con la panza en 6 litros de agua (las patas y la panza tienen que estar picadas bien chiquitas), cuando todo esté a media cocción se le añade un sofrito de tomate hecho con el chorizo y las alcaparras; se le agregan las papas, y se dejan cocinar a fuego lento hasta que todo esté blando, teniendo cuidado en el momento de servirlo de cuajar la salsa con las papas majadas.

Carne a la catalana.



Sencillo, pero delicioso plato que como su nombre indica fue incorporado de la cocina regional española, catalana en este caso.

Plato del día: Carne a la catalana.

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 6

Ingredientes:

2 cucharadas de manteca o aceite, 2 libras de palomilla, 8 granos de pimienta, 3 o 4 dientes de ajo, 1 cebolla, ½ taza, de vino seco, ½ taza de agua, 15 tomates, 1 cucharada de sal, ½ cucharadita de pimienta y 1 lata de pimientos morrones.

Elaboración:

Se corta la carne en lascas y se sazona con ajo machacado con pimienta y sal. La cebolla se corta en ruedas, y se rehoga en manteca bien caliente, se le añade la carne, una hoja de laurel, los tomates y los pimientos morrones picados lo más fino posibles, el vino seco y el agua. Se deja cocer a fuego lento, y cuando esté blanda la carne se separa del fuego, se cuele la salsa y se le añade a la carne por encima. Proporciona 312 calorías por ración aproximadamente.

Chilindrón de chivo



*¡Y llegó el chivo!
Una vieja tradición, no muy agradable para el perjudicado consistía en invitar a comer chilindrón al dueño del chivo; que por supuesto no sabía que le habían birlado el animal para tal "broma".
Cuando en Cuba hablamos de "chivo o carnero tierno" no estamos hablando de animales al destete -lechales- sino de animales jóvenes pero bien constituidos.*

Plato del día: Chilindrón de chivo

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 8

Ingredientes:

6 libras de chivo o carnero tierno
6 naranjas agrias
½ taza de aceite vegetal
5 tomates salcochados y reducidos a puré
1 taza de puré de tomate en conserva
2 cebollas picaditas
4 dientes de ajo picaditos
2 ajíes verdes picaditos
2 ramitas de perejil picaditas
1 taza de caldo
1 ¼ tazas de vino
Sal y pimienta molida a gusto

Elaboración:

Cortar en pedazos la carne, lavar y frotar con jugo de naranja agria. Dejar un rato en ese adobo.

Lavar nuevamente y secar con un paño. Echarle la sal.

En una cazuela grande poner el aceite y cuando esté caliente añadir la pulpa de tomates frescos pasados por un colador, el puré de tomate, las cebollas, los ajíes, el ajo, el perejil, el caldo y la mitad del vino.

Agregar los pedazos de chivo y probar de sal. Tapar la olla y dejar cocinar a fuego muy lento hasta que la carne esté blanda y la salsa a punto.

En el momento de servir, verter por encima el resto del vino.

Bistec en cazuela



Plato simple pero muy sabroso, antaño típico de la mesa cubana, hoy casi extinguido desde que el vacuno pasó a ser animal sagrado de casi exclusiva degustación por la nomenclatura.

Plato del día: Bistec en cazuela

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 5

Ingredientes:

Carne de res, primera calidad 875 gr
Harina de trigo 58 gr

Caldo 250 ml
Salsa criolla 290 gr
Vino tinto Jerez 75 ml
Aceite vegetal 75 ml
Sal 15 gr

Elaboración:

Seleccionar la carne, limpiarla y porcionarla en bistec de 175 gramos, sazonarlos con sal, enharinarlos y dorarlos en aceite caliente. Colocarlos en una cazuela y agregar la Salsa criolla, el vino y el caldo, introduciéndole en el horno, durante 30 minutos, a una temperatura de 190°C. Puede acompañarse de arroz blanco o papas hervidas.

Costillas de cerdo con piña



La mezcla de frutas con carnes siempre fue una variante culinaria de la cocina cubana, especialmente en determinado circuito de restaurantes y en la cocina de las clases altas de la sociedad.

Aunque la base de la cocina popular cubana es muy homogénea en todas las regiones del país, determinados sectores de la sociedad siempre se destacaron de otros por el tipo y variación de los platos.

El plato de hoy, además de muy simple es una variación elemental del paladar popular.

Plato del día: Costillas de cerdo con piña

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 5

Ingredientes:

Costillas de cerdo 2 kg
Sal y Pimienta molida
Aceite vegetal
Mantequilla 50 gr
Rodajas de piña en conserva 300 gr

Elaboración:

Cortar y perfilar las costillas y aplastarlas con una maza. Sazonar con sal y pimienta y untarlas con el aceite, colocándolas en la parrilla o plancha, cocinándolas 4 minutos por lado.

Servir en fuente o plato de asado, con rodajas de piña en conserva o glaseada en el horno y la manteca por encima.

Cerdo asado con salsa agridulce



Una dieta saludable china se basa en más que meras consideraciones nutricionales, que obviamente son tan importantes para las dietas occidentales. La comida para los chinos es parte de su cultura, de su herencia milenaria, estrechamente asociada con la medicina oriental e incluso con las artes y políticas de los ancestros.
Nota cultural al final del recetario.

Plato del día: Cerdo asado con salsa agridulce

Clasificación: Plato principal

Raciones: 2

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite o manteca, 1 diente de ajo, molido, 2 cucharadas de azúcar, 6 cebollinos muy tiernos picados en pedazos, 450 g de cerdo asado, 2 cucharadas de salsa de tomate, 1 pimiento o ají verde, en tiritas, 1/2 cucharaditas de sal y azúcar, 1 cucharada de salsa de soja, 2 cucharadas de vinagre blanco.

Elaboración:

Calentar una sartén con la manteca y el ajo, agregar el cerdo asado. Saltearlo con el ajo, agregar la salsa de tomate, el ají, sal y azúcar. Añadir la salsa de soja con el vinagre y mezclar bien. Mezclar hasta que espese. Echarle los cebollinos tiernos reahogar y servir.

De la cultura oriental:

La equilibrada dieta de la cultura tradicional china

Confucio dijo: "La buena salud está garantizada si se lleva una vida moral"

Cortesía de La Gran Época/ Valeria Beroiz/ Yi Yin, uno de los ancestrales eruditos chinos que vivió durante la era de la Dinastía Shang, (1500 a 1000 a.C.) conocía muy bien los valores nutricionales de los alimentos y expuso la teoría de las relaciones entre los diferentes atributos de los alimentos y las funciones del cuerpo. Este renombrado erudito notó una conexión entre los cinco sabores –dulce, salado, ácido, picante y amargo- y las necesidades nutricionales del sistema de los cinco órganos principales del cuerpo humano –el corazón, el estómago, el hígado, los intestinos y los pulmones.

Los alimentos que se dice previenen las enfermedades también se encuentran en Occidente, por ejemplo, se dice "Una manzana al día de médico te ahorraría". Nutricionistas han descubierto que la pectina de la manzana es una de las sustancias que protegen ciertos sistemas del cuerpo.

Considerando estas dos nociones previas, es evidente que el alimento tiene mayor función que el solo hecho de llenar el estómago. Médicos de muchas áreas y disciplinas consideran tan importante la comida de la cultura china que todos los años realizan un "Simposio sobre la Cultura Alimenticia China" en algún lugar de Asia. Los oradores y sus tópicos varían de año a año, pero los expertos discuten tópicos como "La influencia de la cultura culinaria china en todo el mundo", "Las características artísticas y científicas de la dieta de la cultura china", y "Cultura alimenticia china desde una perspectiva global", entre otros. Estos

temas demuestran que esta ancestral tradición todavía puede ser aplicada en nuestra vida cotidiana actual.

¿Es la preparación y el consumo de ciertos platos los mismos en todo el vasto continente chino? Obviamente la respuesta es un NO definitivo, ¿por qué? ¡Por muchas razones! China y su pueblo tienen una larga historia de diversidades étnicas. La población está compuesta de varias razas y sistemas de creencias, todos los cuales tuvieron y tienen una fuerte influencia sobre las preferencias alimenticias.

Otro factor que contribuye a la diversidad de diferencias culinarias en China, es que al ser China tan grande, su clima varía del subtropical al desértico. Con solo ver en un mapa el continente chino, considerando su gran magnitud a lo largo y lo ancho, uno se da cuenta rápidamente todo lo que se puede cosechar allí y de la gran variedad de alimentos que se pueden encontrar en todas las regiones.

Confucio proclamó, “Un hombre nunca puede dar demasiada importancia a su comer”. Lo que quiso decir Confucio es que la clave reside en la moderación. La ingesta excesiva de cualquier alimento, sean carnes rojas, alimentos dulces o salados, grasas, etc., pueden hacerle daño al organismo, cualquier exceso es malo, pudiendo llevar incluso a enfermedades como la diabetes, el colesterol, la obesidad, entre otras.

Entonces ¿cómo debemos tomarnos en serio el tema de la alimentación desde el punto de vista de la dieta de la ancestral cultura china? Según la tradición, un plato chino balanceado debe tener una cantidad apropiada de fan –granos y almidones- y tsai –combinación de verduras y carnes. Anteriormente mencioné que la tradición china considera a la comida no solo como algo para llenar el estómago, sino también como medicina. ¿De dónde proviene esta teoría? Fan y tsai pueden clasificarse como yin y yang, las funciones del cuerpo se corresponden con esos principios, y si las energías yin y yang del cuerpo no están bien equilibradas, pueden devenir problemas, como enfermedades, malestares, problemas de sueño, incluso desórdenes mentales.

Confucio dijo, ya en el siglo 6 a.C.: “No comas hasta llenarte de arroz, ni tampoco carne picada fina; no comas arroz que no es fresco ni pescado ni carne echados a perder... no comas, excepto en los momentos adecuados... nunca tomes vino al punto de quedar confundido...” y remata con: “La buena salud está garantizada si se lleva una vida moral”. Quizás para occidente, el concepto de la correspondencia entre comida, salud y moralidad suene extraño, pero considerando que se trata de una sabiduría de tantos milenios, amerita prestar atención y, por qué no, comenzar a practicarla.

Chicharrones de puerco



***Cubamatinal/ Una fiesta para el olfato y el paladar.
En España los llaman torreznos, en Cuba van de aperitivos y
hasta para aderezar platos tan diferentes como el arroz “
moros y cristianos” hasta el tamal.***

Plato del día: Chicharrones de puerco

Clasificación: Aperitivo

Raciones: 6

Ingredientes:

2 lb. de grasa y piel de cerdo
sal y agua

Elaboración:

Corte la grasa del cerdo en cuadrados, póngala en una olla, añádale sal a gusto y cúbralos con agua. Hierva a fuego lento, hasta que el agua se consuma y con la grasa que va soltando se van friendo hasta que queden crujientes.

Albóndigas con yerba buena



Cubamatinal/ variante de la tradicional albóndiga, especial para servir con papas asadas o arroz (en cualquiera de sus variantes) como guarnición.

Plato del día: Albóndigas con yerba buena

Clasificación: Plato principal

Raciones: 2

Ingredientes:

Picadillo de res (1/2 lb)
Jamón picadito
Aceituna picadita
Harina de castilla
Aceite oliva
Ajo
Cebolla
Pimientos morrones
Tomates frescos
Vino seco
Sal
Pimienta

Elaboración:

La carne molida se prepara para las bolas de albóndigas como se está acostumbrado, la variante es que se le incorpora a la masa un poco de hierba buena picadita lo suficiente para que agarre gusto (o menta) luego se hacen las bolas se pasan por un poco de harina y se fríe en aceite caliente como para sellarle el jugo.

Preparar un sofrito con aceite caliente, ajo, cebolla picadas en media luna, los pimientos asaditos en tiras rojos y verdes que quede lindo con colores y los tomates trozados con todo y su cuerpo, agregarle si se quiere una hojita de laurel, sal y pimienta, vino seco y aceitunas.

Carne de cerdo enrollada



**Cubamatinal/ Otro de los numerosos platos preparados con cerdo.
Antaño utilizado para presentaciones de entremés o "carne fría" por nuestras abuelas.**

Plato del día: Carne de cerdo enrollada

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 5

Ingredientes:

Carne de cerdo (barrigada con el lomo) 915 g
Jugo de naranja agria 50 ml
Ajo 4 g
Orégano 0,5 g
Sal 20 g
Zanahoria 37,5 g
Cebolla 37,5 g
Ajo puerro 37,5 g
Aceite vegetal 58 ml

Elaboración:

Limpiar el cerdo de pellejos, grasa y huesos, sazonar con sal y una parte del adobo hecho con la naranja agria, agua, ajo y el orégano tostado, formar un rollo y amarrar fuertemente con un cordel, colocar en una tártara los vegetales cortados en jardinera gruesa y encima las piezas, rociar el resto del adobo, dejar macerar durante una hora.

Colocar al horno a 190°C aproximadamente, con un poco de caldo o agua en el fondo de la placa; dejar cocer 1 hora y media. Retirar del horno, refrescar y porcionar.

Servir con el jugo de la cocción, acompañar con puré de papas o vegetales salteados.

Coctelería



Alertamos que en coctelería existen dos factores básicos además de la calidad de los productos: las medidas justas y el orden de ejecución de las mezclas. En este caso, el orden si altera el producto.

Daiquirí

Ingredientes: azúcar 1/2 cucharadita
jugo de limón 1/4 de onza
gotas de marrasquino
Ron Blanco 1 1/2 onzas
y una buena cantidad de hielo frappé

Elaboración: Batir bien en la batidora y servir en una copa de champán.

Mojito

Ingredientes: azúcar 1/2 cucharadita
jugo de limón 1/4 onza
yerbabuena hojas
Cubos de hielos
Ron Blanco 1 1/2 onzas

Elaboración: En un vaso de jaibol diluir bien con un poquito de agua de soda. Añadir hojas de yerbabuena y machacar el tallo (sin dañar las hojas) para que suelte el jugo. Cubos de hielo. Agregar 1 1/2; onzas de Ron Blanco.

Llenar el vaso con agua de soda y revolver. Adornar con hojas de yerbabuena.

Saoco

Ingredientes (ver tablas de equivalencias)
Ron blanco 2 onzas (muchos cubanos lo preparan con aguardiente de caña)
Agua de coco 4 onzas
Cubos de hielo

Preparación

Colocar los ingredientes en un vaso alto de jaibol o preferiblemente en el envase natural del coco.

Revolver y servir con absorbente.

Equivalencias aproximadas de las medidas de capacidad y de peso

Medidas de capacidad

1 litro 1 3/4 pinta 4 1/4 tazas
1 decilitro 3 a 4 onzas 1/2 taza

Medidas de peso

1 onza 28 gramos
1 libra 460 gramos
2 libras y 2 onzas 1 kilogramo

Otras medidas

1 taza 8 onzas 230 gramos
1 cucharadita 60 gotas 5 gramos
1 cucharada 3 cucharaditas 15 gramos
1 onza líquida 2 cucharadas 30 gramos
1/4 taza 4 cucharadas 60 gramos

Cascos de guayaba



La abuela nos prohibía comer “los casquitos de guayaba” a deshora. El atracón que solíamos darnos de esa deliciosa fruta, acompañada preferiblemente (para el gusto infantil) de queso crema (de untar, suele decirse en España) nos quitaban los deseos de comer los purés, frijoles, carnes, pescados etc con que los mayores aspiraban a que crecieramos “sanos y fuertes”. En cualquier fonda o restorán era habitual degustar ese delicioso postre. Hoy, para que hablar; si aparece la guayaba, no hay azúcar y el queso es un producto de lujo. De todas formas, ahí queda la receta para los lectores que quieran probar un exquisito postre auténticamente cubano. Lástima que en España conseguir guayabas sea tan difícil como uno de los trabajos de Hércules. La cocina de la abuela agradece los comentarios que aparecen [en el siguiente blog](#).

Plato del Día: Cascos de guayaba

Clasificación: Postre
Ingredientes

Guayabas maduras (cascos) 245 g
Agua 200 ml
Azúcar blanca 200 g
Sal 0,5 g
Ingredientes para 5 personas.

Preparación

Pelar las guayabas, quitarles la pulpa y cortar en cascós; depositarlos en un recipiente adecuado con abundante agua hasta que estén semiblandos.

Tomar 200 ml de esa agua, incorporar el azúcar, la sal y hacer un almíbar ligero, adicionar las guayabas y terminar de cocer a fuego lento hasta que aquiera el punto deseado.

Dejar refrescar, guardar en frío. Servir si se desea con queso blanco o crema.

Plato del día: natilla quemada



Los dulces caseros siguen siendo de la preferencia de los cubanos, no hay como un buen postre elaborado en casa. La natilla no por ser de los más corrientes ha perdido popularidad.

Plato del Día: natilla quemada

Clasificación: Postre

Raciones: 5

Ingredientes:

Leche 835 ml
Azúcar refino 261 g
Yemas de huevos 3 u
Maicena 63 g
Azúcar para espolvorear 20 g
Mantequilla 14,5 g
Canela en rama 2,5 g
Color amarillo líquido 0,8 ml
Sal 2,9 g
Agua 200 ml

Elaboración:

Depositar en un recipiente apropiado la leche, la canela en rama, el azúcar y el color vegetal, dejar hervir durante 3 minutos aproximadamente, colar posteriormente y agregar la mantequilla.

En otro recipiente batir las yemas de huevo con un batidor de alambre, agregar la maicena y el agua, mezclar bien y colocar. Añadir esta carga a la leche hervida, poner a fuego moderado y remover constantemente hasta que cuaje.

Servir con azúcar espolvoreada por encima y quemada en salamandra o plancha.

Majarete con Queso



Y llegaron los postres. ¡El majarete! Tan cubano como el azúcar. También tiene muchas variaciones según la zona del país. De todos los platos típicos con maíz es el más fácil de hacer en el extranjero, dada la facilidad con que se obtiene el maíz dulce en conserva y los modernos medios auxiliares. De todas formas, ninguno sabrá jamás como aquél que nos hacía la abuela ¿O no?

Plato del día: Majarete con Queso

Clasificación: Postre

Raciones: 5

Ingredientes:

Maíz tierno molido 130 gr
Agua 90 ml
Azúcar refino 153 gr
Sal 1 gr
Canela en rama 0,5 gr
Mantequilla 15 gr
Vainilla 5 gr
Leche fresca 245 ml
Queso crema 145 gr
Canela en polvo 1,5 gr

Elaboración:

Hervir la leche con la canela y la sal durante 3 minutos, pasar el maíz con el agua por un colador fino y poner en el fuego, batir durante 3 minutos aproximadamente. Incorporar el azúcar refino, añadir la leche hervida con la canela y la sal, dejar hervir durante 30 minutos, moviéndola con la paleta de madera. Posteriormente se incorporará el queso y la mantequilla, revolviéndose 5 minutos más y sacar del fuego. Se sirve espolvoreado con canela molida.

Pudín diplomático



Esta receta permite transformar el pan del día anterior en este postre clásico cubano. Según referencias de Mi Cocina Latina de Nestlé "...La combinación de las leches evaporada y condensada hace que este pudín de pan, relleno con frutas y almendras, sea muy cremoso y delicioso, ya sea servido tibio o frío. El uso de frutas enlatadas en esta receta refleja la popularidad de los productos enlatados importados en Cuba

durante la década de 1950..."

Plato del día: Pudín diplomático

Clasificación: Postre

Raciones: 6

Ingredientes:

1 taza de azúcar granulada
1 lata (8 1/2 oz.) de cóctel de frutas, escurrido
1 hogaza (1 libra) de pan blanco del día anterior, sin la corteza
1 lata (12 fl. oz.) de leche evaporada
1 lata (14 oz.) de leche condensada
3 yemas de huevo, de tamaño grande, batidas
1/2 taza de pasas
1/2 taza de láminas de almendra (opcional)
1 cucharada de vermouth dulce
1 cucharada de harina para todo uso
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/4 cucharadita de canela en polvo
1/4 cucharadita de nuez moscada en polvo
1/8 cucharadita de sal
Crema fresca batida, cerezas al marrasquino y/o más láminas de almendras (opcional)

Elaboración:

PRECALIENTA el horno a 180° C (unos 350° F.)

Calienta el azúcar en una olla pequeña, de fondo pesado, a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente, de 3 a 4 minutos o hasta que se disuelva y adquiera un color café claro. Viértela rápidamente sobre el fondo de un molde para bizcocho de 9 pulgadas. Sujeta el molde con unos mitones para horno y muévelo rápidamente para que la azúcar derretida cubra el fondo y los lados del molde. Pon a un lado hasta que se enfríe. Cubre el fondo con el cóctel de frutas.

Desmigaja el pan en un tazón grande para mezclar. Agrega la leche evaporada y la leche condensada. Muele con un molador de papas o mézclalo en la licuadora hasta que quede una mezcla homogénea. Agrega las yemas de huevo, las pasas, las almendras, el vermouth, la harina, el extracto de vainilla, la canela, la nuez moscada y la sal; revuelve hasta mezclar todo bien. Vierte la mezcla en el molde preparado. Pon el molde dentro de una fuente grande para asar; llena la fuente con agua tibia hasta la mitad del molde.

Hornea el pudín durante 1 hora o hasta que al insertar un palillo de madera en el centro, éste salga limpio. Déjalo enfriar sobre una rejilla de metal por 15 minutos. Invierte el molde sobre un plato para servir. Sírvelo tibio o frío. Si lo deseas, decora cada rebanada con un copo de crema batida, una cereza al marrasquino y almendras.

Dobosh tropical



Con las variaciones propias de una larga época de penurias y la búsqueda de la facilidad para la repostería casera. Esta variación del famoso postre internacional es fácil, relativamente rápida de hacer y con resultados muy similares todas las veces, toda vez que no son necesarios los procedimientos de amasar u hornear, generalmente complejos.

Plato del día: Dobosh tropical

Clasificación: Postre

Raciones: 10

Ingredientes:

Para la crema
mantequilla 1 taza (1/2 libra)
azúcar blanca 1 taza
huevos 3 unidades
vainilla 1 cucharadita

Torta
galleticas dulces 70 unidades
leche 2/3 taza
Cubierta (de caramelo)
azúcar 2/3 taza
mantequilla 1 cucharadita

Elaboración:

Bata la mantequilla, añadiéndole poco a poco el azúcar hasta tener una crema muy suave. Añada uno por uno los huevos y luego la vainilla.

En la gaveta de las que se usan para hacer hielo o en un molde que pueda poner en el congelador, ponga un pedazo de nylon o papel encerado, de modo que cubra los lados de la gaveta o el molde.

Coloque una primera capa de galleticas mojadas ligeramente en leche. Cada capa debe tener alrededor de 10 galleticas. Divida la crema en 6 partes y coloque una parte sobre las primeras galleticas. Repita esta operación hasta tener 7 capas de galleticas y 6 de crema. Apriete un poco el papel o nylon, para que la crema quede firme dentro de las galleticas. Póngalo en el congelador hasta que se endurezca bien. Antes de servirlo, sáquelo del congelador, quítele el papel o nylon y cúbralo con el azúcar derretido en forma de caramelo mezclado con la mantequilla o, si lo prefiere, añádale una cucharadita de vainilla. Antes que el caramelo se enfríe, márquelo con un cuchillo para que sea más fácil cortarlo. Sírvalo siempre bien frío.

Flan de coco



Cubamatinal/ Un sabroso postre con la utilización del coco, da un toque especial a la vieja receta de flan.

Plato del día: Flan de coco

Clasificación: Postre

Raciones: 6

Ingredientes:

Azúcar blanca 1/2 taza
Dulce de coco en almíbar 2 tazas
Huevos 3 u
Yemas de huevos 3 u

Elaboración:

Ponga al fuego la 1/2 taza de azúcar hasta que se derrita y bañe con ese caramelo un molde de flan. Bata los huevos completos y las yemas ligeramente. Añádale el dulce de coco y únalo todo bien. Viértalo todo en el molde y hornéelo en Baño de María a 350 °F durante 1 1/2 horas. En una olla de presión cocínelo durante 20 minutos.

Capuchinos



Cubamatinal/ Muy valorado por los cubanos, el capuchino podía adquirirse en prácticamente todos los establecimientos. Eran muy populares los "cakes" o tartas de este delicioso dulce. Generalmente algo pasado de azúcar por nuestras abuelas, como era vieja costumbre de los cubanos.

Plato del día: Capuchinos

Clasificación: Postre

Raciones: 20

Ingredientes:

Yemas de huevos 10 u
Clara de huevo 1 u
Azúcar blanca 2 cucharadas
Maicena 3 cucharaditas

Para almíbar:

Azúcar blanca 3 tazas
Agua 1 1/2 tazas
Limón 1 u
Canela 1 rama
Vainilla 1 cucharadita

Elaboración:

Encienda el horno a 375°F.(190.5 °C) Prepare los cucuruchos de papel y colóquelos en los huequitos del molde para capuchinos. Bata las yemas, la clara y el azúcar durante 15 minutos hasta que esté bien espeso. Añada poco a poco la maicena cernida, envolviendo suavemente la mezcla. Viértala en una manga con boquilla mediana y llene hasta 2/3 de cada cucurucho.

Hornéelo alrededor de 15 minutos o hasta que estén dorados en la parte superior. Para evitar que se quemen las puntas, ponga una tartera llana con un poco de agua en la parrilla inferior del horno, mientras hornea los capuchinos en el molde colocado en la parrilla superior. Después de horneados quítele el papel y báñelos con almíbar.

Para hacer el almíbar:

Ponga al fuego azúcar, agua, canela, la cáscara y unas gotas de zumo de limón. Déjelo hervir durante 3 minutos. Añada la vainilla. Déjelo refrescar antes de añadirlo a los capuchinos.

Molletes



Ideal para comidas rápidas, meriendas fuertes o simplemente para esas ocasiones en que no queremos complicarnos demasiado en la cocina.

Plato del día: Molletes

Clasificación: Buffet

Raciones: 4

Ingredientes:

4 panecitos redondos cortados en dos para sacarle el migajón
4 cucharadas de vino seco
4 cucharadas de agua

RELLENO

1 cucharada de grasa
1 cebolla picadita o ajo puerro
3 dientes de ajo
4 cucharadas de puré de tomate
 $\frac{3}{4}$ taza de carne, pollo, pescado o embutido molidos
 $\frac{3}{4}$ taza de migas de pan
1 cucharada de azúcar
3 huevos
2 cucharadas de vino seco
 $\frac{1}{8}$ cucharadita de orégano
 $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta
2 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharada de vinagre

Elaboración:

Corte los panecitos en dos tapas o mitades, sáqueles el migajón. Una el vino seco, agua y azúcar. Rocíe los cascarones de pan con este líquido para que se humedezcan. Aparte remoje las migajas de pan con las 2 cucharadas de vino seco.

Sofría la cebolla y el ajo, agregue la carne molida y haga un picadillo echándole el resto de los ingredientes, déjelo cocinar 5 minutos a fuego mediano. Retírelo del fuego, añada las migas de pan y revuélvalo todo para que quede bien unido. Rellene los cascarones con esta pasta, páselos por huevo batido y fríalos en grasa caliente, cuidando que no se quemen.

Sándwich cubano



El rey de la comida rápida cubana, más vendido en los puestos de fritas y cafeterías que el "pan con lechón", la "papa rellena", croquetas o incluso que la propia frita cubana. Acompañado de un buen batido de mamey, fruta bomba o guayaba, constituye una dieta completa para cualquier edad. Se sirve caliente y con el pan cortado en cuña sobre plato con servilleta de papel, el pepino preferiblemente en su modalidad de pepinillo encurtido.

Plato del día: Sándwich cubano

Clasificación: Comida rápida

Raciones: 2

Ingredientes:

1 lb. de pan de Flauta
Lascas de cerdo asado
Lascas de jamón de pierna
Queso
Rueditas de pepino
Catsup
2 crdtas de mostaza

Elaboración:

Corte el pan, coloque lascas de cerdo asado, jamón de pierna, queso, las rueditas de pepino, añada el catsup y la mostaza. Debe calentar el sandwich en una plancha caliente.

Empanadas de Tasajo



Antaño, el tasajo -conocido como cesina en España- es decir, carne de vacuno curada a la sal, era de tráfico obligado en el puerto de La Habana, puerto único de América para el tráfico del sistema de flotas. Cuenta la historia que ya en el siglo XVII, el superávit de cabezas de ganado en la isla motivaba que los monteros abandonaran la carne de res en pleno campo para cargar con los más valiosos cueros. Con el auge de la industria azucarera en el siglo XVIII, el tasajo era dieta obligada en las escudillas de los esclavos, por ser de todas las carnes la de menor valor. Fuertemente integrada en la dieta y la preferencia de los cubanos, hoy en día es un plato del que sólo hablan las abuelas de buena memoria, pues desapareció de nuestra mesa en el interior del país desde la década de los sesenta del pasado siglo. Sin embargo, fuera de Cuba, las comunidades de cubanos mantienen su tradición, de ella el plato que ofrecemos hoy.

Plato del Día: Empanada de Tasajo

Clasificación: Entremés

Raciones: 10 unidades

Ingredientes:

3 1/2 tazas de harina para todos los usos
1/2 taza de agua
2 huevos
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de vino seco
1 cucharada de manteca (sólida)
1 cucharada de mantequilla
2 cucharaditas de sal
1 cucharadita de polvos de hornear
1/2 Kg de picadillo de tasajo cocinado

Elaboración:

Cierna la harina, mídala y vuélvala a cernir con la sal y los polvos de hornear, poniéndolo todo en la mesa donde se va a trabajar. Haga con las manos un hueco en el centro de la harina y eche ahí la manteca, la mantequilla y los huevos enteros. Vaya uniendo con la punta de los dedos todos estos ingredientes a tratar de unirlos y vierta ahí mismo el agua endulzada con el azúcar y el vino seco. Cuando esté todo bien mezclado, trate, con ambas manos, de formar una masa suave, la que se amasará durante pocos minutos. Déjela reposar por espacio de una hora más o menos, en el refrigerador, envuelta en papel encerado; y después estírela sobre la mesa enharinada con el rodillo también untado de harina y vaya formando las empanadas en la forma que se desee, pero no muy pequeñas, poniéndoles como relleno una cucharada del picadillo de tasajo. Doble la masa, cortando con un cuchillo o cortador la empanada y prensando los dos bordes con un tenedor pasado por harina, para que al freírlas en abundante manteca caliente, no se abran.

Ensalada de mariscos



Una magnífica ensalada para bufet o entrantes de fin de año. Plato casi imposible para la población de la isla, exceptuando a pescadores (si logran conseguir el resto de los productos) o a la nueva clase alta.

Ingredientes:

Langosta (subproducto) 290 g
Camarones (cola) 290 g
Salsa mayonesa 90 g
Apio 87 g
Lechuga 145 g
Papa 235 g
Huevos 3 u
Pimientos morrones 29 g
Perejil 2 g
Pimienta en grano 1 g
Sal 25 g
Laurel 1 g
Vinagre 2 ml

Raciones: 5

Preparación

- Hervir la langosta y los camarones por separado durante 10 y 3 minutos respectivamente en agua con hoja de laurel, pimienta, vinagre y sal. Dejarlos refrescar, limpiar y cortar en pequeños dados.
- Lavar y pelar las papas, cortarlas en dados pequeños, cocinarlas y dejar refrescar.
- Hervir los huevos durante 12 minutos, refrescar, descascararlos y cortarlos en cuartos.
- Lavar el perejil y el apio, cortar este último muy fino y reservar las ramas de perejil.
- Lavar la lechuga y cortar en juliana. Cortar los pimientos en tiras.
- Mezclar en un bolo de madera, cristal o cerámica los mariscos, con la papa, lechuga, el apio y la mayonesa.
- Decorar con los pimientos, huevos duros y las ramas de perejil.

Ensalada de papa con queso crema



La papa (patata) oriunda de Perú, se ha extendido por todo el mundo. De igual forma los platos elaborados con ella. En España a la ensalada fría elaborada a base de papas, ajo y mayonesa (principalmente en su modalidad "fina") se le denomina ensaladilla rusa, aunque en realidad es en la República Checa donde son verdaderos especialistas en este tipo de ensalada. En Cuba es muy popular, aunque la variante más extendida es a base de pastas o la mezcla de estas con patatas.

Plato del día: Ensalada de papa con queso crema

Clasificación: Entrante

Raciones: 6

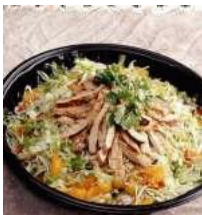
Ingredientes:

papas 2 lbs
sal 1 cucharadita
cebollinos ½
quesos crema 2 unidades
mayonesa ½
huevos duros 6 unidades
lechuga o berro

Elaboración:

Pele las papas y córtelas en cuadraditos de cerca de 2 centímetros. Cocínelas en agua suficiente para cubrir las y agréguelas la sal. Cuando estén blandas pero sin dejar que se desbaraten -sáquelas en seguida del agua, escúrralas bien. Añádale los cebollinos bien lavados y cortados en pedacitos. Déjelos enfriar. Mezcle bien el queso crema con la mayonesa y añádalo a las papas ya frías. Sírvala bien fría sobre lechuga o berro con un huevo duro abierto por la mitad en cada plato.

Ensalada Rijan



La ensalada es un plato que varía mucho según el país de origen y nos permite introducir infinidad de distintos alimentos e ingredientes a la comida, creando un espacio abierto a la imaginación. Un ejemplo claro de esto es que las ensaladas chinas no solo se componen de verduras, sino que podemos encontrar en ellas frutas como el mango, ananá, pasas, naranjas y mandarinas, que crean un sabor único e inconfundible.

Plato del día: Ensalada Rijan

Clasificación: Ensalada

Raciones:

Ingredientes:

Dos pechugas de pollo cocidas, 1/2 kg. de pepinos, 100 grs. de jamón de York, 1 huevo, 2 cucharadas de aceite de sésamo, 3 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharaditas de mostaza, 1 tomate, vinagre.

Elaboración:

Cortar la pechuga cocida muy finamente en hebras, luego batir el huevo con un poco de sal y hacerla como tortilla muy fina en una sartén grande. Cortar el tomate en rodajas, salarlo y apartarlo. Pelar el pepino y cortarlo junto con el jamón de York y la tortilla como juliana. Y por último mezclar el aceite, el vinagre, la salsa de soja y la mostaza

Cena de fin de año*



Las comidas y bebidas que hemos consumido los cubanos durante las fiestas de fin de año constituyen una larga tradición que se ha conservado a través del tiempo, con diferentes variantes según el momento histórico que se ha vivido, pero que ha mantenido la esencia de esta vieja tradición. Platos típicamente cubanos no han faltado nunca en la mesa de cada familia cubana y de éstos les brindamos algunas recetas de las que siempre hemos disfrutado, además de algunos consejos para su elaboración y para una dieta sana. En Cuba se consideran Fiestas Navideñas las comprendidas entre el fin del año y el comienzo del año venidero pasando por Nochebuena, Fin de Año, Año Nuevo y Día de Reyes, todas con una connotación religiosa. Estas celebraciones tienen la característica de agrupar a toda la familia y desde antaño se hicieron una costumbre muy popular.

En estas festividades existe un tradicional menú de comidas y bebidas típicas, en el cual se destaca el lechón asado, acompañado según la región de: congrí elaborado principalmente en el oriente de Cuba o de arroz moro mucho más elaborado en la región occidental, la yuca con mojo, los tostones, ensalada de vegetales y postres caseros, en especial los buñuelos de Navidad, aunque también son típicos el dulce de coco, mermeladas y frutas en almíbar con queso. La cerveza y los vinos actualmente son las bebidas que más se consumen.

En épocas pasadas y aún en la actualidad; pero en menor escala, el pavo relleno, el agualoja y el ponche de leche, elaborados en casa, son de la preferencia de muchos.

También a la usanza española turrónes, cidras, dátiles, nueces, avellanas, manzanas e higos. A las doce de la noche del 31 de diciembre era tradición comer 12 uvas en espera del nuevo año. También para estas fechas han surgido exquisitos platos que han enriquecido nuestro espectro culinario, tales como el Cubitey, que no es más que una mezcla de elementos del Congrí y de la Paella, o como la ensalada Yumurí, donde la decoración estará acorde con la festividad; la receta original plantea colocar el pimiento rojo, previamente cortado, formando flores de pascua en el centro se coloca una zanahoria cortada y cocida y luego los tomates y los pimientos rellenos se ubican bordeando la flor de pascua, decorada con ramitas de berro.

Platos más frecuentes en nuestras fiestas de Fin de Año:

Hablaremos entonces de los platos más consumidos en estas celebraciones. Es muy típico en la cocina cubana, especialmente en las festividades como la cena de Fin de Año, que el plato principal sea el cerdo asado, en torno al cual giran los demás alimentos, la técnica de asarlo varía según la región del país, por ejemplo en la región oriental se asa en una púa, que lo atraviesa de un lado a otro, esta púa va sujeta a una estaca clavada en la tierra, que tiene varios niveles, para a través de la altura, regular el calor transmitido por el carbón o leña que se deposita en un hoyo hecho en la tierra. Mientras se asa el cerdo se le va dando vueltas a la púa para que se cocine por todos lados; también es costumbre rellenarlo en su interior con congrí oriental (ver la receta), y a medida que se asa el cerdo se va cocinando el congrí. En el occidente del país se asa el cerdo a la parrilla o barbacoa, técnica de origen indio, que según el tipo de leña utilizada cambia el sabor del asado, es muy común utilizar la de mangle rojo y las ramas de guayaba.

En el centro del país se asa el cerdo al pincho, se le clava el pincho al animal desde la parte trasera saliendo por la boca y se coloca el pincho entre dos palos o tubos, con los cuales se le puede ir regulando la altura que se quiera, debajo en un depósito u hoyo en la tierra, tendremos el carbón o la leña. En la provincia de Pinar del Río se estila mucho cuando se asa el cerdo a la parrilla taparlo con hojas de plátano.

En Ciudad de La Habana la forma más común de asar es al horno como lo indica la receta. El asado en cazuela es empleado a lo largo de todo el país. Lo que es prácticamente común en casi todas las regiones son los condimentos con que se adoba el cerdo, el mojo criollo (ver la receta) y el rociarlo a medida que se cocina. La nomenclatura del cerdo varía por toda la isla, se le llama de diferentes formas: cerdo, cochino, marrano, macho, puerco, lechón e incluso se le llama indistintamente. En muchas regiones el lechón asado de Fin de Año da origen a otro plato que se consume ya para el Año Nuevo, le llaman montería y consiste en las masitas sobrantes del lechón asado, cortadas se rehogan en un sofrito y se enriquecen con pimentón y vino seco. Este es un plato donde se aprovechan los subproductos, puede consumirse con casabe (preparación aborigen), hidratado con la salsa y encima la montería. Aún en algunas regiones, sobre todo en la parte oriental del país, se sigue consumiendo el casabe en las festividades de Fin de Año.

Los intestinos del cerdo llamados en Cuba “mondongos” lavados con hojas de guayaba, las vísceras llamadas “gandinga” y los sesos del cerdo con los que se hacen frituritas, se consumen principalmente en el almuerzo del día 31 en espera del lechón asado, aunque en muchos lugares se consumían en los días venideros a esta fecha.

Otro de los platos más característicos de la cena cubana de Fin de Año lo es sin lugar a dudas la yuca con mojo, que consiste en la yuca blanda con un mojo criollo por encima y en muchas ocasiones se le adiciona chicharrones de cerdo. El mojo criollo es ampliamente utilizado en la cocina cubana, se emplea en piezas durante y después de la cocción, sobre todo, ejemplo: la yuca con mojo, a la que nos referíamos, malanga con mojo, calabaza con mojo, el ya mencionado, adobo de mojo criollo para el lechón y otras carnes asadas. Esta preparación es muy representativa de la cocina cubana y en especial de la cocina campesina. Es importante tener en cuenta que este mojo le da el nombre de “a la criolla” a infinidad de platos.

La cena de Fin de Año va acompañada de plátanos verdes, los cuales son cortados en rodajas y fritos en dos tiempos, primero se doran por ambos lados y luego se vuelven a freír pero esta vez aplastados. Este plato tiene origen africano y es llamado de diversas formas, dependiendo la región del país, en occidente es más común llamarlo “plátanos a puñetazos” o “tostones”, aunque en Pinar del Río es más frecuente llamarle “ambuilas”; en Oriente y Centro son llamados “plátanos chatinos”, también se le conoce como “patacón pisa’o”.

Joya de la gastronomía caribeña lo es sin duda alguna el Congrí, esa mezcla del arroz blanco guisado junto a los frijoles colorados. Nuestro sabio Don Fernando Ortiz, tercer descubridor de Cuba, nos refiere su posible, pero no probado origen africano y nos da el vocablo venido a Cuba, procedente de Haití, donde a los frijoles colorados le llaman congó y al arroz riz, al igual que en el idioma francés, por lo tanto plantea que significa en creole (criollo) congos con arroz, no debe confundirse este plato con el arroz moro, pues en el congri se utilizan frijoles colorados y en el arroz moro se sustituyen estos por frijoles negros, los cuales dan origen al nombre. Popularmente se conoce al arroz moro como moros y cristianos, pero en la cocina profesional e internacional los moros y cristianos, se cocinan de un modo diferente, también se elaboran con frijoles negros y con los mismos ingredientes que el arroz moro, con la diferencia de que el arroz se cocina aparte con los condimentos blancos (ajo y cebolla) y los frijoles se cocinan con el resto de los ingredientes, luego se cuelean y saltean, se presentan de forma separada artísticamente y es el cliente quién hace la mezcla. Es conocido que la unión del arroz con los frijoles es muy beneficiosa para el organismo humano, pues ambos mejoran la calidad de proteínas vegetales presentes, puesto que ambos contienen aminoácidos esenciales, uno posee los aminoácidos de que carece el otro, formando un complemento ideal desde el punto de vista nutricional, de este modo se obtiene una proteína de un valor biológico similar a la que contienen las carnes.

Típico en estas fechas, lo es la ensalada de vegetales. Generalmente se emplean vegetales de la estación, principalmente tomates, lechuga y rábanos. Para el aderezo de la misma se utiliza una vinagreta clásica, aceite, vinagre, sal y pimienta, esta última empleada más bien en la actualidad y en muchas ocasiones se le añaden anillas de cebolla. Práctica de suma importancia por el aporte de fibra dietética y vitaminas, que actúan como antioxidantes, vitamina C, E, betacarotenos, y otras sustancias con igual acción, tales como los polifenoles y fitoquímicos, imprescindibles para contrarrestar la producción de sustancias nocivas por el consumo excesivo de grasas y “carne”.

Y para finalizar esta succulenta cena “el postre”, indiscutible compañero de la mesa cubana. Muchos cubanos, me atrevería a decir que la gran mayoría, piensan que “si no han comido postre no han comido”, hábito nacido en los monasterios y conventos andaluces, y fortalecido en los barracones de esclavos africanos, pues los esclavos africanos eran confinados mayoritariamente a los ingenios azucareros, y se sabe que su dieta era elevada en azúcar, de ahí la preferencia del cubano por el dulce; costumbre que es bien sabido lo perjudicial y nocivo que es para nuestra salud, a pesar de que los dulces son fuentes de glucosa y nos ofrecen energía y fuerza, el consumo excesivo de azúcares provoca una cantidad de

energía adicional a la necesaria, que se almacena en forma de grasa, con el consiguiente sobrepeso u obesidad, y por ende, riesgos a contraer enfermedades crónicas.

El más tradicional postre consumido en las fechas de fin de año es sin dudas los buñuelos de Navidad, con una clara influencia católica, pero elaborados principalmente con los productos de nuestra tierra, también en la santería este postre es ofrendado a los orichas. Este postre tan tradicional tiene algunas variantes dependiendo de la región, en algunos lugares, emplean un poco de calabaza en vez del boniato y en otros lo hacen sin el boniato, también rallan la yuca para extraerle la catibía, la ponen a secar al sol durante 10 o 12 horas; una vez seca la pasan por el jibe, para obtener la harina, luego le añaden el anís y lo amasan en forma de bola y la ponen a hervir. Una vez cocinada la rompen en el mortero y es cuando le agregan la malanga, el boniato y los huevos, y terminan el procedimiento de igual forma. En algunos casos le incorporan harina de trigo para trabajar la masa en la mesa.

Consejos para una dieta sana

Debemos tener en cuenta que el cubano es gran consumidor de grasas y si analizamos con detenimiento el menú tradicional de Fin de Año, veremos la gran cantidad de grasas que se consumen, por ejemplo, el cerdo asado, los chicharrones de cerdo que acompañan a la yuca con mojo, los tostones que se fríen en dos ocasiones, y el tocino o los chicharrones, en dependencia del congri o del arroz moro, etc. Las grasas son nutrimentos importantes de la dieta, constituyen una fuente de energía y son elementos esenciales para las funciones vitales del organismo, además favorecen la absorción de las vitaminas liposolubles, pero debemos tener en cuenta la calidad, la cantidad y la forma de consumirlas. El consumo excesivo de estas grasas saturadas presentes en el cerdo, entre otros alimentos, atenta contra la salud, promoviendo el desarrollo de enfermedades principalmente cardiovasculares y otras asociadas, como la hipertensión y la obesidad. Es importante tener en cuenta que el sobrecalentamiento de las grasas también es nocivo para la salud, puesto que, cuando estas se sobrecalientan se liberan sustancias tóxicas como la acroleína, las que están asociadas con el deterioro y envejecimiento celular. Por todo esto se recomienda no dejar de disfrutar de nuestra suculenta y tradicional cena de fin de año, pero al hacerlo debe ser de forma sana y así quedan a la vez satisfechos nuestro paladar y nuestro cuerpo.

*El artículo anterior, así como las ilustraciones provienen del Blog Todo sobre Cuba:

<http://dcuba.net/2007/01/01/la-cena-cubana-de-fin-de-ano/>

Multa tropical de Cuba, una receta del chef



El cocinero cubano Joaquín Montalbo, conocido como Masita, muestra un plato de langosta en la cocina del mundialmente famoso restaurante El Floridita, en La Habana Vieja. El plato del día ahora trabajado en alta cocina y promocionado por la agencia EFE ya se encontraba en los libros de recetas de nuestras abuelas que publicaremos en los próximos días. Platos ahora lejos del alcance del ciudadano cubano - excepto de una élite- eran recetas comunes de la mesa criolla, aunque ahora se describan con términos de gourmet.

Plato del día: Multa tropical de Cuba, una receta del chef

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 1

Ingredientes:

Filete de pollo (116 gr.), Filete de res (116 gr.), Pimiento rojo (20 gr.), Pimiento verde (20 gr.), Salsa demi glass (15 gr.), Zanahoria (29 gr.), Pimienta (0.2 gr.), Puré de papa (58 gr.), Ajo (0.5 gr.) y Sal (0.3 gr.), Limón (0.5 gr.), Vino tinto (10 gr.), Aceite de oliva (3 gr.) y Perejil (2 gr.)

Elaboración:

El pollo y el filete de res se unen en capas alternas en forma cuadrada y se envuelven en papel de aluminio. Elaboración: Se poncha en vino tinto, caldo de pollo y demi glass, se saca del ponche, se le pone un peso y se lleva a la plancha.

Presentación: En plato de asado con couli de salsa en forma de pirámide y guarnecido con pimientos rojos y verdes, rellenos con puré de papa con pimiento y perejil. Se presenta en plato de asar.

Fideos chinos fritos



A pesar de ser ampliamente conocido que el origen de las pastas proviene de la famosa Italia, existen indicios de que su origen fue, en realidad, en China, donde desde más de un milenio antes que los italianos, se preparaban fideos semejantes a los tallarines.

El origen del tallarín es muy discutido entre árabes, italianos y chinos, pero la primera referencia histórica de este plato fue escrita durante la Dinastía Han.

Según recientes investigaciones, en octubre de 2005 se descubrió el fideo más antiguo del mundo en Lajia (cultura Qijia) a lo largo del Río Amarillo en Qinghai, China. Según la investigación, data de una antigüedad de 4.000 años y fue elaborado con mijo.

Plato del día: Fideos chinos fritos

Clasificación: Plata fuerte

Raciones: 2

Ingredientes:

120 gr. de fideos chinos
150 gr. de zanahorias
3 champiñones
5 hojas de col china (o repollo)
5 hongos secos
2 cucharadas de salsa de soja
4 cucharadas de aceite de oliva,
1 taza de agua
1 tallo de apio
Sal al gusto

Elaboración:

Primero debemos pelar las zanahorias y cortarla en juliana, ponemos en remojo los hongos secos o champiñones y los cortamos en juliana. Hacemos lo mismo con la col y el apio. Luego mezclamos en un cuenco la salsa de soja, la sal y el agua. Calentamos el aceite en el wok, ponemos las zanahorias, luego la col y los champiñones. Removemos unos minutos y lo retiramos del wok. Finalmente en un wok freímos con un poco de aceite los fideos chinos previamente cocinados y mezclamos con las verduras ya cocinadas. Se debe servir bien caliente a la mesa.

Datos culturales:

Por Valeria Beroiz*

En la actualidad se pueden encontrar fideos de todos los tamaños y sabores. Hay fideos gruesos, fideos finos, largos o cortos, pero hay que destacar que la diversidad de fideos que existe en China no existe en ningún otro país, incluso en la misma Italia. Existen igualmente diferentes formas de cocinar o preparar los fideos en distintos países, pero también se puede decir que es muy difícil que algún país supere a China en cuanto formas de cocción de fideos, ya que cada región o provincia del territorio chino cuenta con una forma distinta de preparar los fideos, incluyendo los platos de fideos característicos y distintivos de cada región. Los fideos chinos se pueden freír o cocinar al vapor, pero lo que hace especial a un plato de fideos chinos, es con qué se lo acompaña.

Y para los que le gustan crear y divertirse cocinando, los fideos chinos son espectaculares para inventar platos novedosos y deliciosos al paladar. Estos fideos son especiales para añadirles cualquier cosa que se tenga en la heladera, sin la necesidad de salir corriendo de la casa para realizar una difícil receta. Se puede hacer fideos con verduras, carnes, legumbres, mariscos, etc.

He mencionado anteriormente que existen muchas variedades de fideos chinos, y como son tantos, solo voy a mencionar algunos. El más conocido y fácil de encontrar en las dietéticas de nuestro país son los fideos de arroz, los cuales son elaborados con pasta de arroz. A la hora de cocinar fideos de arroz en un wok, se aconseja primero dejarlos reposar unos 5 minutos en agua caliente, esto sirve como pre-cocción. También, por lo general, al agua para hervir los fideos se le agrega tapioca o almidón de maíz, y salsa de soja, para darle un toque salado. También existe una variante del típico fideo de arroz, el cual es plano, y son especiales para preparar un plato llamado Char kway teow, que significa, "fideos planos fritos". Aunque este plato es chino, es muy popular en otros países como Australia, Nueva Zelanda, Malasia y Singapur.

Otro tipo de fideo, es el fideo fino de trigo, o también llamado Arroz Vermicelli, que por lo general es utilizado para acompañar un plato de sopa, un salteado de verduras, o ensaladas. El Chom Chom, también muy conocido, es un tipo de fideo plano y de color amarillo que por lo general se utiliza para preparar el famoso plato Mee pok, un plato muy rico con costillas cocidas y gambas.

La lista de fideos es interminable, en ella también se encuentran los fideos de almidón de garbanzo verde, fideo de garbanzo verde fino, fideos salados fino, los fideos agujas de plata, etc.

Los fideos chinos, a diferencia de las pastas y tallarines occidentales, son preparados de antemano con una pasta ligeramente salada. Es por ello que por lo general los chinos no le ponen sal al agua, solo agregan un poco de salsa de soja. Además, el tiempo de cocción de los fideos chinos es muchísimo menor, suelen cocinarse mucho más rápido, por lo general ¡solo requieren de 5 minutitos! Y ya están listos para ser servidos a la mesa. Con todo lo dicho acerca de los fideos chinos, es bueno animarse y atreverse a preparar un rico plato especial con fideos chinos. Para ello a continuación daré una receta clásicas de la gastronomía tradicional china.

*Cortesía La Gran Época

Filete de pescado Monte Toro



Después de un largo receso en la edición de nuestra sección culinaria, reiniciamos la publicación de recetas. Anunciando la próxima aparición en formato PDF de un completo recetario de la cocina cubana con más de 200 recetas.

Plato del Día: Filete de pescado Monte Toro

Clasificación. Plato principal

Ingredientes (para 5 personas)

Pez cherna 725 g
Huevo 246,5 g
Queso 290 g
Harina 45 g
Pan rallado 130,5 g
Jugo de limón 25 ml
Sal 20 g
Pimienta 0,5 g
Aceite vegetal 145 ml
Salsa de tomate 145 g

Preparación

Limpia el pescado, porcionar en dos tapas de 72 gramos cada una. Aplasta y sazona con sal y pimienta. Coloca lámina de queso entre las dos tapas, pasa por harina de trigo, huevo y pan rallado. Pone al fuego una sartén con aceite, cuando esté bien caliente freír el pescado, dorándolo por ambos lados hasta concluir la cocción. Servir sobre la salsa y las papas como guarnición.

Filetes de pescado rellenos con mariscos



Siendo una isla, donde antaño se desarrolló sobremanera la pesca de plataforma, son numerosas las recetas que combinan pescados y mariscos. La receta de hoy es recomendada por La Cocina de la Abuela.

Plato del día: Filetes de pescado rellenos con mariscos

Ingredientes para 5 raciones

Pescado 870 g
Jugo de limón 30 ml
Sal 20 g
Pimienta molida 0,5 g
Salsa criolla 290 g
Vino blanco 72 ml
Aceite vegetal 72 ml
Camarones 145 g
Langosta 145 g
Caldo de pescado 290 ml
Guisantes 72 g
Pimientos morrones 72 g

Preparación

Limpiar el pescado, porcionar en 2 piezas de 87 gramos cada una o una pieza de 174 gramos. Sazonar con sal, pimienta molida y jugo de limón, posteriormente limpiar y hervir los camarones y la langosta y cortarlas en jardinera fina, dejando dos camarones para cada ración, con la cola precedida del último anillo al cuerpo de éste; rellenar los filetes con los mariscos y enrollarlos, introduciendo un camarón en cada extremo, de forma que sobresalga 3 centímetros de cola. Introducir dos palillos en el lugar que termine el doblés.

Colocar los camarones en una tártara, untada de aceite, verterle el caldo caliente y el vino, cubrir con papel engrasado y colocar en el horno a 174°C, por un tiempo de 8 minutos. Sacarlos del recipiente y escurrilos bien, cubrir con la salsa criolla, hornear 5 minutos más a 195 °C.

Decorar con tiras de pimientos y guisantes.

Cangrejos Rellenos



Es un plato muy difundido y cuyo origen difícilmente pueda ser atribuido a una cultura en específico, salvo que en cada región se le da el toque propio en cuanto a condimentos. Evidentemente, todas las culturas vinculadas a las costas o ríos con este artrópodo, terminaron utilizando su caparazón como depósito de su carne una vez cocida; sólo después la mesa "cultura" lo asimiló como un plato "exótico" de una relativa trabajosa elaboración.

La dieta de todos nuestros troncos culturales -incluidos los amerindios- incluía este sabroso alimento. Aunque a decir verdad la versión de evolución más popular en Cuba, siempre fue el Enchilado de Cangrejo que próximamente publicaremos.

Plato del día: Cangrejos Rellenos

Clasificación: Entrante

Raciones: 6

Ingredientes:

6 cangrejos grandes, ¼ de libra de pan, 1 cucharada de alcaparras, 1 taza de leche, 1 cucharadita de mantequilla, 3 huevos duros, 3 cucharadas de galleta molida, ¼ de libra de manteca o aceite, 1 taza de vino seco (vino de cocinar aromatizado), 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta, 1 lima (en Cuba e Hispanoamérica le llamamos limón), dos ramitas de perejil fresco y 1 lechuga.

Preparación:

Se cocinan los cangrejos en una olla con agua hirviendo, pero sólo lo suficiente para poder desprender cuidadosamente la masa sin romper el carapacho. Este se lava bien y se rellena de nuevo con un picadillo que se hace remojando la masa del cangrejo en la leche y añadiéndole la miga de pan, se le agrega el vino seco, la mantequilla, sal, pimienta, las alcaparras majadas en el mortero con las hojas de las ramitas de perejil y los huevos duros picados chiquitos, todo eso se pone al fuego y cuando esté a nuestro gusto se bajan y se rellenan los carapachos de cangrejo, espolvoreándolos por encima con la galleta molida. A continuación se fríen en la grasa bien caliente hasta que se encuentren dorados. Se sirve adornado con hojas de lechuga y rodajas de lima. Como es un entrante no suele llevar guarnición, aunque admite cualquier adorno. Proporciona 434 calorías por ración aproximadamente.

Pargo con Gelatina



Aunque el consumo de pargo en Cuba ha disminuido casi a nivel cero –reservado para el pescador, muchas veces perseguido- para el ciudadano con dinero suficiente para pagar por una pieza el equivalente del salario mínimo mensual, para la clase gobernante y por supuesto para los turistas extranjeros, durante algo más de 400 años fue un plato popular al alcance de todas las capas sociales.

Sin embargo el plato que hoy traemos, aunque incluía el pargo; por su forma de preparación parece ser una adaptación del estilo de la alta cocina para ocasiones especiales en determinados sectores de la clase media cubana, restaurantes especializados y la alta sociedad en busca de nuevos sabores. Diversas formas de presentar este pescado -asado, relleno, frito, etc.- eran sin embargo muy populares en la cocina cotidiana. Sin embargo, una inmensa mayoría de los actuales habitantes de la isla jamás han probado esta corriente especie de nuestros mares.

Plato del día: Pargo con Gelatina

Clasificación: Plato Fuerte (Atención plato de alta complejidad, sobre todo en la presentación final)

Raciones: 8

Ingredientes:

1 pargo no menor de tres libras, 1 libra de ruedas de pargo, ¼ taza de vinagre, ¼ taza de aceite de oliva, ¼ taza de vino seco, ¼ taza de leche de vaca, 6 sobres (o cajitas) de gelatina de limón, 1 sobre pequeño de pasas sin semillas, ¼ de libra de almendras tostadas, 5 huevos, 1 libra de zanahorias, 1 remolacha, 1 libra de camarones, ¼ de libra de pan, ½ taza de petit pois (guisantes en conserva), 12 aceitunas deshuesadas, 2 a 3 cucharadas de jugo de lima (o limón), ¼ cucharadita de pimienta, 1 cucharada de sal, 4 litros de agua, 3 cebollas, ¼ cucharadita de nuez moscada.

Preparación:

1. Se limpia el pargo y se le quitan todas las espinas con cuidado de no romperlo, se sazona con sal, pimienta, nuez moscada y 1 cucharada del jugo de lima (limón), se rellena con el siguiente picadillo. Leer previamente la receta para reservar las cantidades apropiadas de limón, sal, pimienta etc. para cada paso de la elaboración.
2. Picadillo: Se cocinan en agua hirviendo las ruedas de pargo, cuando esté blando se les quita el pellejo y las espinas y se le agregan 3 huevos duros picados bien chiquitos, los otros dos huevos se les agregan ligeramente batidos, se le agrega la miga del pan que previamente se habrá remojado con la leche, el vino seco, el vinagre y el aceite. A continuación se le agregan las almendras, las pasas y las aceitunas y se sazona con 1 cucharada de lima (limón) y un poco de sal, pimienta y nuez moscada que habremos reservado al sazonar el pescado.
3. Una vez relleno el pescado con este picadillo, se cose para evitar que se salga el relleno.
4. A continuación se cocina en bastante aceite con las ruedas de cebolla, aproximadamente durante media hora a 350 grados Fahrenheit (unos 210 grados centígrados). Cuando esté cocinado (se puede hacer también horneado con menos grasa), se baja y se coloca en la siguiente preparación.
5. Montar el pescado en su decoración definitiva: Se une la gelatina a cuatro litros de agua hirviendo, se sazona de sal, pimienta y jugo de limón. Se vierte en una tartera ligeramente engrasada una parte de la gelatina caliente (preferiblemente de cristal Pirex con capacidad suficiente para la totalidad del plato, es decir que quepa el pargo entero y deje margen por los bordes, el fondo de la tartera ha de ser de bordes redondeados y sus paredes ligeramente cónicas así se evita que al voltear el plato a una fuente se rompa la gelatina; puede utilizarse también una tartera de abertura plegable, tipo molde de panetelas, que garantice la estanquidad para no derramar la gelatina en su estado líquido inicial), se colocan flores hechas con zanahorias, guisantes y la remolacha (la forma y vistosidad dependerá de la creatividad del cocinero), agregándole en los extremos los camarones bien limpios, cuando el líquido esté frío y ligeramente duro, se coloca el pescado y se cubre con el resto de la gelatina hasta el borde de la tartera. Se coloca en el refrigerador por espacio de dos a tres horas (antiguamente se enfriaba con una arroba de hielo). Una vez fría y endurecida la gelatina se voltea con mucho cuidado a una fuente plana que debe asentar perfectamente sobre los bordes de la tartera a la que previamente habremos despegado cuidadosamente la gelatina en todo el perímetro. El volteado debe ser cuidadoso, evitando movimientos bruscos. No obstante si se ha adquirido previamente una tartera decorativa esto es innecesario, aunque evidentemente con una terminación menos espectacular, pues el pargo envuelto en la gelatina semeja en la fuente encontrarse en su medio o en una pecera. Se adorna la fuente con hojas de lechuga y alguna ramita de perejil.

Nota: La ilustración del plato sólo es orientativa pues en realidad se corresponde con un pargo asado y no con el elegante y sabroso plato que hoy ofrecemos a nuestros lectores.

A continuación brindamos algunos datos de esta especie marina. Como podrá constatarse está muy difundida en diferentes latitudes geográficas.

Distintos tipos de pargos/ Id. español/ Científico/ Id. inglés/ Familia

Pargo /Pagrus pagrus/ Red porgy/ Sparidae
Pargo ajedrezado/ Lutjanus decussatus/ Checkered snapper/ Lutjanidae
Pargo amarillo/ Lutjanus apodus/ Schoolmaster snapper/ Lutjanidae
Pargo amarillo (=Huachinango)/ Lutjanus argentiventris /Yellow snapper/ Lutjanidae
Pargo bermellón /Aphareus rutilans/ Rusty jobfish/ Lutjanidae
Pargo biajaiba/ Lutjanus synagris/ Lane snapper/ Lutjanidae
Pargo bitilla/ Lutjanus vitta/ Brownstripe red snapper/ Lutjanidae
Pargo blanco y negro/ Macolor niger/ Black and white snapper/ Lutjanidae
Pargo cachucho/ Etelis oculatus/ Queen snapper/ Lutjanidae
Pargo carmesí/ Lutjanus erythropterus/ Crimson snapper/ Lutjanidae
Pargo colorado/ Lutjanus purpureus/ Southern red snapper/ Lutjanidae
Pargo colorado africano/ Lutjanus agentes/ African red snapper/ Lutjanidae
Pargo criollo/ Lutjanus anales/ Mutton snapper/ Lutjanidae
Pargo cubera/ Lutjanus cyanopterus/ Cubera snapper/ Lutjanidae
Pargo cunaro/ Rhomboplites aurorubens/ Vermilion snapper/ Lutjanidae
Pargo de dos manchas/ Lutjanus bohar/ Two-spot red snapper/ Lutjanidae
Pargo de Gorea/ Lutjanus goreensis/ Gorean snapper/ Lutjanidae
Pargo de llama/ Etelis coruscans/ Deepwater longtail red snapper/ Lutjanidae
Pargo de lo alto/ Lutjanus vivanus/ Silk snapper/ Lutjanidae
Pargo de Madras/ Lutjanus lutjanus/ Bigeye snapper/ Lutjanidae
Pargo de manglar/ Lutjanus argentimaculatus/ Mangrove red snapper/ Lutjanidae
Pargo de Randall /Randallichthys filamentosus/ Randall's snapper/ Lutjanidae
Pargo del Golfo/ Lutjanus campechanus/ Northern red snapper/ Lutjanidae
Pargo diablo/ Symphorus nematophorus/ Chinamanfish/ Lutjanidae
Pargo eglefino/ Lutjanus monostigma/ One-spot snapper/ Lutjanidae
Pargo imperial/ Lutjanus sebae/ Emperor red snapper/ Lutjanidae
Pargo jaspeado/ Lutjanus johnii/ John's snapper/ Lutjanidae
Pargo jocú /Lutjanus jocu /Dog snapper/ Lutjanidae
Pargo jorobado/ Lutjanus gibbus/ Humpback red snapper/ Lutjanidae
Pargo lunarejo/ Lutjanus guttatus/ Spotted rose snapper/ Lutjanidae
Pargo malabárico/ Lutjanus malabaricus/ Malabar blood snapper/ Lutjanidae
Pargo maorí/ Lutjanus rivulatus/ Blubberlip snapper/ Lutjanidae
Pargo marrón africano/ Lutjanus dentatus/ African brown snapper/ Lutjanidae
Pargo mulato /Apsilus dentatus/ Black snapper/ Lutjanidae
Pargo negro/ Lutjanus novemfasciatus/ Pacific dog snapper/ Lutjanidae
Pargo ñato /Rhabdosargus globiceps/ White stumnose/ Sparidae
Pargo ojo de buey/ Lutjanus russelli/ Russell's snapper/ Lutjanidae
Pargo ojón/ Lutjanus mahogoni /Mahogany snapper/ Lutjanidae
Pargo prieto /Lutjanus griseus/ Grey snapper/ Lutjanidae
Pargo rabo negro/ Lutjanus fulvus/ Blacktail snapper/ Lutjanidae
Pargo raicero/ Lutjanus aratus/ Mullet snapper/ Lutjanidae
Pargo rojo/ Lutjanus colorado/ Colorado snapper/ Lutjanidae
Pargo rubí/ Etelis carbunculus/ Deepwater red snapper/ Lutjanidae
Pargo sémolola/ Pagrus auriga/ Redbanded seabream/ Sparidae
Pargo sesí/ Lutjanus buccanella/ Blackfin snapper/ Lutjanidae
Pargo tijera/ Apsilus fuscus/ African forktail snapper /Lutjanidae
Pargo trompudo/ Lipocheilus carnolabrum /Tang's snapper /Lutjanidae
Pargo velero/ Symphorichthys spilurus/ Sailfin snapper/ Lutjanidae
Pargo verde /Aprion virescens/ Green jobfish/ Lutjanidae
Pargos nep / Pagrus spp/ Pargo breams nei/ Sparidae
Pargos tropicales nep/ Lutjanus spp/ Snappers nei /Lutjanidae

Quimbombó con mariscos



Este es un plato que mezcla los productos del mar con un vegetal muy característico de nuestra cocina –probablemente llegado de Guinea Ecuatorial junto con el tráfico de esclavos- y con ellos sus costumbres alimentarias. No es la forma más tradicional de consumir el quimbombó, pero es una antigua receta, que merece la pena rescatar.

Plato del día: Quimbombó con mariscos

Clasificación: Plato Fuerte

Raciones: 8

Ingredientes:

2 libras de quimbombó, 1 libra de camarones, 1/2 libra de almejas, 1 libra de pescado, 2 cangrejos, ½ libra de calamares, 1 langosta, 2 cebollas, 2 ajíes, 1 cucharada de sal, 3 dientes de ajo, ½ cucharadita de pimienta, 20 tomates de perita pequeños, 2 limones, 2 cucharadas de manteca (o aceite de oliva preferiblemente).

Preparación:

Se toman los quimbombós frescos y tiernos, se lavan teniendo cuidado de quitarles la punta y la parte de atrás, luego se parten en rueditas y se les añade limón para cortarle la baba; se hace un buen sofrito con los tomates, ajíes, y cebollas y el ajo machacado con pimienta y en éste se cocinan los camarones, las almejas, los calamares picados bien chiquitos, la masa del cangrejo, la langosta y los cachetes de pescado. A todo esto se le agrega el quimbombó y dos litros de agua y se deja cocinar a fuego lento hasta que todo esté blando, se sazona con sal y pimienta y media hora antes de servirlo se le añaden los filetes de pescado teniendo cuidado de que no se rompan. Cada ración proporciona 270 calorías aproximadamente.

Croquetas de camarones y puré de papas



La croqueta es un plato internacional, pero con gran raigambre en la cocina cubana. El pan con croquetas ha sido en Cuba -entre otras formas de bocadillos- desde siempre un elemento socorrido de lo que hoy en día llamamos “comida rápida”.

Esta receta, bien presentada sirve para entrantes y por supuesto como aperitivo para acompañar una cerveza bien fría.

Plato del día: Croquetas de camarones y puré de papas

Clasificación: Entrante

Raciones: 8 (de 4 unidades por ración)

Ingredientes:

1 libra de papas, ½ libra de camarones, 1 cucharada de perejil, ½ libra de manteca o aceite, 1 cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta, 3 huevos, 16 cucharadas de galleta molida, ½ taza de salsa Catsup.

Preparación:

Salcoche las papas y redúzcalas a puré. Salcoche los camarones y pélelos, píquelos en 4 cada uno. Ligue los camarones al puré, sazónelo de sal, pimienta y perejil. Déle la forma de croquetas (conos, bolas o croquetas alargadas y pequeñas). Páselas por galleta y huevo dos veces y frías en manteca o aceite caliente a 375 grados F (220º centígrados), hasta que esté dorada. Se sirven montadas en lascas de queso amarillo al gusto, adornadas con hojas de lechuga y con la salsa de tomate Catsup por encima. Cada ración proporciona 194 calorías aproximadamente.

Escabeche



La actual moda culinaria de la comida asiática ha puesto de moda algunos platos que de alguna forma eran muy populares en la cocina criolla de nuestras abuelas.

El serrucho y en general todos los túnidos son especiales para este tipo de conserva casera, que una vez lograda puede llegar a convertirse en el centro de una mesa bien servida. Si se sabe presentar quedará tan agradable a la vista, seguramente más sabroso y sobre todo más barato que en un restaurante de postín japonés.

Plato del día: Escabeche

Clasificación: Conserva para entrantes y plato fuerte

Raciones: 6

Ingredientes:

2 libras de serrucho, 1 cebolla, 1 ají, orégano, harina 3 cucharadas, 2 tazas aceite de oliva refinado, sal 1 cucharadita, 10 granos de pimienta, 1 hoja de laurel, pimentón 1 cucharadita, 1 cabeza de ajo, 20 aceitunas y vinagre de vino.

Elaboración:

Se envuelve en harina de trigo el pescado y se fríe en un sofrito, éste debe de tener cebolla, ají, orégano, pimienta, hoja de laurel, aceituna, pimentón, cabeza de ajo y un poco de vinagre. Cuando todo esté dorado, se coloca en un depósito el cual debe ser de barro, se cubre con aceite y vinagre y se deja en esta preparación por treinta días. Produce alrededor de 550 calorías por ración.

Aguacates rellenos de langosta



Plato del Día: Aguacates rellenos de langosta

Clasificación: Entrante

Raciones: 8

Ingredientes:

4 aguacates pequeños, 2 langostas chicas, ½ taza de mayonesa, 1 cucharada de vinagre de la mejor calidad posible, ½ cucharadita de pimienta, 2 ½ cucharaditas de sal y 2 cucharadas de aceite de oliva, preferiblemente virgen extra.

Preparación:

Se pican los aguacates a la mitad, se les quita la cáscara y se pinchan con un tenedor, no demasiado profundamente, para evitar que se partan y se les añade la siguiente mezcla; Se liga el vinagre, aceite, sal y pimienta y una vez añadido a la superficie de los aguacates, se guardan estos durante 20 minutos en el refrigerador.

Se pone a cocer la langosta en agua con dos cucharaditas de sal durante 20 minutos, después de cocida se limpia bien y se corta en cuadros, se mezcla con la mayonesa y se rellenan con ellas los aguacates. Se sirven sobre hojas de lechuga y cada ración aporta 265 calorías aproximadamente.

Calamares en su Tinta



Un típico plato probablemente adoptado de la cocina regional vasca. Sencillo y muy sabroso. En Cuba no solemos diferenciar entre los diferentes tipos de calamar; de la misma forma que denominamos popularmente camarón a una extensa variedad d gambas, camarones, langostinos etc. Sin embargo el resultado final no se echa a ver, por algo nuestra cocina es como nuestra identidad "todo mezclado"

Plato del día: Calamares en su tinta

Clasificación: Plato fuerte

Raciones: 6

Ingredientes:

Calamares frescos 2 libras; Aceite de oliva 2 cucharadas; Dientes de ajo 6; Cebolla 1; Ají picadito 1/2 taza; Perejil picado al gusto; Vino tinto 1 taza; Puré de tomate 1 cucharada; Sal y Pimienta molida

Elaboración:

Limpiar los calamares cuidando de guardar las bolsitas de tinta. Cortar los calamares en pedazos, incluso los tentáculos.

Saltearlos ligeramente en el aceite caliente. Agregar poco a poco los ingredientes del sofrito: ajo, cebolla, ají y perejil. Añadir el puré de tomate, el vino, sal y pimienta. Machacar las bolsas de tinta en el mortero y mezclarlas con un poco de la salsa. Colar todo para sacar bien la tinta y añadir a la salsa. Dejar cocinar a fuego lento alrededor de 30 minutos. Si se desea cuajar la salsa, se puede usar un poco de pan tostado y rallado. Al momento de servirlos agregar 2 ó 3 cucharadas de perejil y más ajo machacado o cebolla cruda picadita si lo desea.

Colas de langosta al ron



Lo principal de este sencillo plato no es su elaboración, sino el maravilloso producto de nuestros mares. La sencilla presentación permite degustar un plato digno de gourmets. ¡Buen provecho!

Plato del día: Colas de langosta al ron

Clasificación: Plato principal

Raciones: 4

Ingredientes:

4 dientes de ajo (picados) 1 cucharadita de jugo de limón 1 taza de ron negro 4 colas de langosta 100 gr. de manteca 3/4 de taza de vinagre de vino Sal Pimienta 1 cucharada de perejil (picado)

Elaboración:

Pelar y cortar en trocitos las langostas, y separarlas. Poner la manteca al fuego, añadir el perejil, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta. Añadir el ron, calentar y probar. A continuación, añadir los trozos de langosta y saltearlos brevemente.

Rueda de serrucho en escabeche



Plato especial para bufets comidas informales o simplemente como entrante frío. Nuestras abuelas solían conservarlo en vasijas de barro o cristal en proporción de dos tercios de aceite de oliva y un tercio de vinagre totalmente hermetizado a manera de una conserva casera. Puede prepararse con cualquier tipo de pescado de masa oscura y consistente.

Plato del día: Rueda de serrucho en escabeche

Clasificación: Entrante (Plato frío)

Raciones: 5

Ingredientes:

Rueda de pez serrucho 1,450 kg
Aceite vegetal 435 ml
Cebollas 290 gr
Ají 290 gr
Ajo 4 gr
Sal 20 gr
pimienta en grano 1 gr
Vinagre 290 ml
Laurel (hoja) 1 unidad
Pimentón dulce 5 gr
Aceitunas 15 unidades

Elaboración:

Sazonar las ruedas de pescado con sal y pimienta, freirlas y depositarlas en una cazuela de barro. En la misma grasa en que se fríen las ruedas de pescado, echar las cebollas; cortadas en rodajas, el ají en

tiras, el ajo machacado, la pimienta, el laurel, el pimentón dulce, las aceitunas y el vinagre. Dejar hervir unos minutos aproximadamente. Incorporar este conjunto a las ruedas de pescado.

Puede conservarse durante varios días en refrigeración.

Al servir, colocar sobre cada rueda 3 aceitunas.

Filete de pescado Canciller



Delicioso plato con uno de los pescados más populares y utilizados en la cocina tradicional cubana. Al separar los filetes no olvidar reservar la cabeza de la cherna para confeccionar una cubanísima sopa, recomendada por la cocina de la abuela.

Plato del día: Filete de pescado Canciller

Clasificación: Plato principal

Raciones: 5

Ingredientes:

Cherna 725 g
Huevos 5 u
Jamón 145 g
Queso 145 g
Harina de trigo 45 g
Pan rallado 130,5 g
Jugo de limón 50 ml
Pimienta 0,5 g
Sal 20 g
Aceite vegetal 145 ml
Salsa de tomate 145 gr

Elaboración:

Limpier los filetes, cortarlos en dos tapas de 72,5 gramos cada una, aplastarlos ligeramente dentro de un paño, adobarlos con sal, pimienta y jugo de limón, colocar entre las dos tapas las lonchas de queso y jamón, pasar por harina de trigo, huevos batidos y pan rallado. Al quedar empanados, perfilarlos, aplastarlos y marcarlos con el lomo del cuchillo.

Freír en un recipiente con abundante grasa a 195°C, una vez concluida su cocción, escurrir sobre un paño.

Servir con la salsa debajo de la pieza o la salsa aparte.

Filetes de pescado rellenos con mariscos



Hoy en día es un plato imposible de preparar en una casa cubana normal. Los ingredientes costarían aproximadamente el salario de un año de un trabajador de la Isla.

Sin embargo se expende en los lujosos restaurantes a la carta con pago en divisas. Ya se sabe quiénes pueden darse el lujo de comer en esos selectos locales.

Al alcance por supuesto de los cubanos que residen fuera del país –y que quieran darse el lujo de pagar por la langosta-, esta última puede ser sustituida por langostinos u otras especies similares y de menor precio.

Plato del día: Filetes de pescado rellenos con mariscos

Clasificación: Plato principal

Raciones: 5

Ingredientes:

Pescado 870 g
Jugo de limón 30 ml
Sal 20 g
Pimienta molida 0,5 g
Salsa criolla 290 g
Vino blanco 72 ml
Aceite vegetal 72 ml
Camarones 145 g
Langosta 145 g
Caldo de pescado 290 ml
Guisantes 72 g
Pimientos morrones 72 g

Elaboración:

Limpia el pescado, porcionar en 2 piezas de 87 gramos cada una o una pieza de 174 gramos. Sazonar con sal, pimienta molida y jugo de limón, posteriormente limpiar y hervir los camarones y la langosta y cortarlas en jardinera fina, dejando dos camarones para cada ración, con la cola precedida del último anillo al cuerpo de éste; rellenar los filetes con los mariscos y enrollarlos, introduciendo un camarón en cada extremo, de forma que sobresalga 3 centímetros de cola. Introducir dos palillos en el lugar que termine el doblés.

Colocar los camarones en una tártara, untada de aceite, verterle el caldo caliente y el vino, cubrir con papel engrasado y colocar en el horno a 174°C, por un tiempo de 8 minutos. Sacarlos del recipiente y escurrirlos bien, cubrir con la salsa criolla, hornear 5 minutos más a 195 °C.

Decorar con tiras de pimientos y guisantes.

Salsa criolla



Utilizada en numerosas recetas -algunas ya publicadas en esta sección- es, a pesar de su sencillez una magnífica salsa que complementa el sabor de la cocina cubana.

Plato del día: Salsa criolla

Clasificación: Salsa

Raciones: 5

Ingredientes:

Tomate natural 124 gr

Tomate(pasta) 81 gr

Ajo 8 gr

Cebolla 110 gr

Aceite 34 gr

Ajies 42 gr

Laurel 1 gr

Pimienta molida 1 gr

Sal 6 gr

Agua 58 gr

Ajos puerros 116 gr

Elaboración:

Machacar el ajo en el mortero. Picar las cebollas, los ajíes, el ajo puerro y el tomate natural a la jardinera(cubos pequeños).

Poner el aceite en un recipiente adecuado al fuego, cuando esté bien caliente, agregar el ajo. Una vez que esté ligeramente dorado, adicionamos la cebolla, el ají y el ajo puerro. Saltear todos estos ingredientes durante un minuto e incorporar el tomate natural, la pasta de tomate, el laurel y la pimienta.

Adicionar el agua o caldo según prefiera y reducir la salsa por espacio de 5 minutos. Finalmente puntear de sal.

Ajiaco caimanero



Otra variante del tradicional ajiaco criollo

Ingredientes

Ingredientes para 5 personas.

Pescado salado 945 g

Yuca 232 g

Malanga 190 g

Ñame 190 g

Mapen o fruta del pan 174 g

Papa 174 g

Domplin 290 g

Cilantro 1 g

Aji cachucha 13 g

Salsa criolla 75 g

Para domplin:

Harina de trigo 580 g

Polvo de hornear 29 g

Sal 10 g

Leche de coco 200 ml

Preparación

Desalar el pescado en abundante agua. Rallar el coco y sacarle la leche.

Elaborar con el pescado ya desalado un caldo, colarlo, separar las masas quitándole las espinas; en el propio caldo, puesto al fuego, agregar las viandas peladas y cortadas en pequeños pedazos, por un orden de dureza. Al pasar 5 minutos aproximadamente agregar el domplin y la salsa criolla, cocinar al fuego lento, sin destapar el recipiente para que no se endurezca el domplin.

Al servir, en cazuela de barro o plato, adicionar la porción de pescado correspondiente y una rodaja de limón.

Elaboración del domplin: Mezclar en un bolo la harina, el polvo de hornear, la sal y, poco a poco, la leche; dejar reposar durante 15 minutos aproximadamente. Hacer porciones en forma de pequeñas bolas (domplin) agregar al ajiaco en el momento requerido.

Potaje de Frijoles Negros



Este plato es una institución nacional. La receta que reproducimos a continuación conserva la tradición de la cocina española.

Según la zona del país y las costumbres locales se suprimen algunos ingredientes o se agregan otros (como el puré de tomate frito).

Es característico que a diferencia de otros potajes que se elaboran en Cuba o de los propios frijoles negros en otras áreas del Caribe y Latinoamérica, en ningún caso se cocina con carnes como ingredientes.

Es de nuestra cocina el más sabroso y el más humilde de nuestros platos de legumbres.

Plato del día: Potaje de Frijoles Negros

Clasificación: Entrante (en la mesa criolla acompaña al arroz blanco como guarnición del plato principal)

Raciones: 4

Ingredientes:

1 lb. de frijoles negros; 1 ají grande, verde; 12 tazas de agua; 1/2 cdta de sal; 1/3 taza aceite de oliva; 1/4 cdta de pimienta; 1 cebolla grande; 1/2 cdta de orégano; 6 dientes de ajo; 1 hoja de laurel; 1 ají grande, rojo; 1 cda de azúcar morena; 2 cdas de vinagre; 3 cdas de vino seco; 2 cdas de aceite de oliva; 1 copa de vino tinto

Elaboración:

Lave los frijoles y póngalos a remojar en el agua con el ají verde y la cucharadita de sal, aproximadamente una hora. Al cabo de ese tiempo, póngalos a cocinar en esa misma agua hasta que se ablanden (aproximadamente 50 minutos.) En una sartén sofría la cebolla picadita, el ajo, bien machacado, el ají picadito, la hoja de laurel, el orégano y la pimienta. Mantenga la candela a mediana temperatura, evitando que ninguno de los ingredientes pueda quemarse. Cuando los frijoles comiencen a cuajar, (espesar) añádales el sofrito. Écheles la cucharada de sal. Pruébelos y determine a su gusto si necesitan mas sal. Déjelos hervir a fuego lento aproximadamente media hora. Añádales el vinagre, vino seco, el azúcar morena y la copa de vino. Manténgalos en candela mediana hasta que espesen. Al momento de servirlos añádales las dos cucharadas de aceite de oliva.

Guiso de Maíz



Exquisito plato que sustituye con éxito a cualquier potaje o sopa tradicional; de hecho acompañado de alguna fritura o empanada y seguido de un buen postre se basta como plato único en la mesa popular.

Claro está el cubano acérrimo lo acompañará con arroz blanco, aunque como decíamos en nuestra infancia "no pegue ni con cola ni con colina"

Plato del día: Guiso de Maíz

Clasificación: Entrante

Raciones: 4

Ingredientes:

1 cebolla mediana picadita; 1/2 ají verde picadito; 110 g de puré de tomate; 2 cucharadas de vino seco; 1 cucharada de vinagre; 1 taza de papas cortadas en cuadritos; 1 taza de calabaza; 4 mazorcas de maíz cortadas en ruedas(Puede usar dos latas de maíz de 450 g de grano entero); 110 g de jamón o carne de cerdo al gusto cortado en trozos; un cuarto trasero de pollo deshuesado (puede ser una pechuga de pollo en sustitución del cuarto trasero); 4 tazas de agua

Elaboración:

En una sartén ponga el jamón, el pollo, ají, cebolla, ajo, y cocínelo por unos 7 minutos más o menos. En caso de usar carne de cerdo esté segura de que ésta se ha cocinado bien. Añada la salsa de tomate, sal y pimienta, cocine por otros dos o tres minutos más.

Coloque este sofrito en una cazuela, añada el agua, maíz y las papas, así como la calabaza si lo desea. Cocínelo a fuego mediano por unos 20 minutos, si se desean pueden aplastarse las papas para espesar el caldo un poco.

Ajiaco Criollo



Por María Argelia Vizcaíno: En 1570, se comía en Cuba mucho maíz guisado en distintas formas, acompañado del casabe que era más asequible que el pan, por la falta de trigo. Entre los platos que se veía frecuentemente en las mesas de entonces, encontramos el Ajiaco, versión americana de la olla española, surgida con seguridad por la falta de los ingredientes europeos y tener que utilizar necesariamente los del país.

La receta de Doña Dolores Gómez de Dumois (la primera mujer en Hispanoamérica en hacer cocina en televisión) nos dice que contaba entre los ingredientes principales con yuca, plátanos verdes y pintones, cebolla, ajíes, ajos, tomates, comino, sal, limón, ñame, malanga blanca y amarilla, boniato, calabaza, desde luego el maíz tierno y lo fundamental, las tres clases de carne: tasajo, falda de res y costillitas de cerdo.

Nos relata Octavio R. Costa en «Imagen y Trayectoria del Cubano en su Historia», Tomo I, que la Condesa de Merlin observó en 1840 la preferencia que había por los platos sencillos y entre ellos los nativos como el Ajiaco, que se servía hasta en los palacios. «Miguel Aldama lo sirvió en el banquete ofrecido a José Antonio Saco.»

Después de esta fecha, en 1856 se publicó el «Manual del Cocinero Cubano» que gracias a estar recogido en la Enciclopedia de Cuba editada por el esfuerzo del exilio en 1976, pudimos leer que este plato solía nombrarse «Ajiaco de Monte» y desde entonces contaba con las tres clases de carnes, aunque por no ser tan popular todavía la forma de refrigerarlas, solía ser tasajo de carne de res bien desalado, tasajo de cerdo ahumado y pollo o gallina frescos, que además de los ingredientes de la receta conocida de Doña Dolores, cuenta con chayote. En la misma enciclopedia encontré tres recetas de este guiso tan cubano: el ajiaco bayamés, el de Cárdenas y el ajiaco de Puerto Príncipe, con algunas variantes en la

condimentación ya sea por el uso del perejil o el culantro. El más parecido de todos incluyendo el de Monte, con el que se conoció posteriormente en el siglo XX es el bayamés.

En un diccionario editado en Cuba aparecía la definición de Ajiaco como: «Especie de sopa o puchero tradicional cubano confeccionado a base de carne y magro de cerdo y las más diversas viandas (tubérculos fundamentalmente) que forman parte de la dieta criolla. Por extensión se llama ajiaco a todo resultado de la mezcla de diferentes componentes.» De ahí que se le diga así en Cuba al popurrí musical.

Por supuesto que consulté el «Diccionario de Cubanismos más usuales» de Pepito Sánchez-Boudy, porque sin éste, no podría mi investigación estar completa. El tiene varias acepciones, como es sinónimo de confusión, lío y hasta nos habla del «Ajiaco Conspirativo» que consiste en una conspiración destinada al fracaso, porque nadie sabe lo que hace.

Una explicación más extensa y hasta poética la ofreció Don Fernando Ortiz, ese gran maestro de la cultura de Cuba, en una revista cubana de 1940, bajo el título de «Los factores humanos de la cubanidad»: «Cuba es un ajiaco(...) La imagen del ajiaco criollo nos simboliza bien la formación del pueblo cubano. Sigamos la metáfora. Ante todo una cazuela abierta. Esa es Cuba, la isla, la olla puesta al fuego de los trópicos... Cazuela singular la de nuestra tierra, como la de nuestro ajiaco, que ha de ser de barro y muy abierta. Luego, fuego de llama ardiente, y fuego de ascua y lento, para dividir en dos la cocedura... Y ahí van las sustancias de los más diversos géneros y procedencias. La indiada nos dio el maíz, la papa, la malanga, el boniato, la yuca, el ají que lo condimenta y el blanco xaoxao del casabe... Los castellanos desecharon esas carnes indias y pusieron las suyas. Ellos trajeron, con sus calabazas y nabos, las carnes frescas de res, los tasajos, las cecinas y el lacón... Con los blancos de Europa llegaron los negros de África y éstos nos aportaron guineas, plátanos, ñames y su técnica cocinera. Y luego los asiáticos, con sus misteriosas especies de Oriente... Con todo ello se ha hecho nuestro ajiaco... Mestizaje de cocinas, mestizaje de razas, mestizaje de culturas. caldo denso de civilización que borbullea en el fogón del Caribe.» Con esto deducimos que la forma de cocinar el Ajiaco nos la enseñaron los negros esclavos con «su técnica cocinera.»

El ajiaco es considerado el plato más cubano, tal es así que dicen que en 1926 el presidente Gerardo Machado, tratando de promover al nacionalismo pidió al pueblo que los lunes consumieran productos del país, en lugar de los extranjeros, por eso se instituyó en nuestros hogares ese día para comer ajiaco, porque está compuesto por productos naturales de nuestra pródiga tierra.

En el exilio al ajiaco criollo lo confunden con el sancocho puertorriqueño, le pasa lo mismo que a nuestros ritmos populares que le llaman Salsa y dicen que no son cubanos. Esto no debe sorprendernos más, lo que sí no debemos permitir, —conociendo nosotros el verdadero origen— a nuestros propios compatriotas, que repitan estas cosas absurdas, porque cuando un hermano tiene este «ajiaco» (confusión) se lo debemos aclarar, para defender nuestro patrimonio nacional, nuestros logros, nuestra cultura, que es defender también a nuestra patria.-

Plato del día: Ajiaco Criollo

Clasificación: Plato Fuerte

Raciones: 12

Ingredientes:

CARNES

½ libra de tasajo

½ gallina

1 libra de falda

1 libra de masa de puerco

1 libra de agujas de puerco

7 litros de agua

VIANDAS

2 mazorcas de maíz tierno

½ libra de malanga

2 plátanos verdes

1 libra de yuca
1 libra de boniatos
2 plátanos maduros
2 limones

SOFRITO

2 cucharadas de grasa
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 aji grande
1 taza de puré de tomate
2 cucharadas de sal (aproximadamente)

Elaboración:

Corte el tasajo en 3 o 4 pedazos y póngalo a remojar desde la noche anterior. A la mañana siguiente bótele el agua. En una cacerola grande ponga el tasajo remojado, la gallina y el agua. Déjelo hervir hasta que empiece a ablandarse. Añada la falda y el puerco, déjelo hervir aproximadamente 1 hora más. Mientras se cocinan las carnes, haga el sofrito y pele las viandas en el mismo orden en que se le añadirán al caldo - como aparece en la receta - Añada el sofrito y las viandas agregando el jugo de los limones cada vez que añada plátanos - los maduros - Tápelo y déjelo cocinar a fuego lento aproximadamente, 1 hora mas. Para espesar el caldo, aplaste 2 o 3 pedazos de viandas.

PUEDE AGREGARSELE A ESTE AJIACO:

ALBONDIGAS DE MAIZ.

1 libra de maíz tierno molido (2 tazas aproximadamente)
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de grasa
1 cucharada de sal

Mezcle todos los ingredientes. Eche la masa por cucharadas encima de las viandas mas duras cuando estas comiencen a ablandarse en el caldo del ajiaco. Tape bien la cazuela. Baje la candela y déjelo cocinar todo alrededor de 1 hora más, siempre a fuego lento y sin revolverlo para evitar que se desbaraten las albóndigas de maíz.

Sopón holguinero



Otra variante del ajiaco, esta vez al estilo de la provincia de Holguín, en el norte de la región oriental del país.

Plato del día: Sopón holguinero

Clasificación: Entrante

Raciones: 5

Ingredientes:

Carne de cerdo 116 gr
Jamón 116 gr
Carne de pollo 116 gr
Plátano verde 116 gr
Boniato 116 gr
Yuca 116 gr
Calabaza 116 gr
Arroz 375 gr
Salsa Criolla 37 gr
Aceite vegetal 35 ml
Pimienta molida 1 gr
Sal 7 gr
Agua 1.000 ml
Limón 30 gr

Elaboración:

Fondear el cerdo, jamón y pollo cortados jardinera chica, agregar la sal, pimienta y la Salsa Criolla; incorporar el agua, dejar hervir hasta que comiencen a ablandar.

Incorporar las viandas cortadas juliana gruesa, excepto el plátano cortado en rodajas finas, mantenerlo al fuego hasta que se ablanden.

Acompañar con rodajas de limón.

Frijoles colorados con masa de puerco



Entre las muchas variantes de la cocina cubana para elaborar potajes (con productos tradicionales e la tierra cubana o con los tradicionales de origen español), se encuentra esta que hoy traemos.

La carne de puerco (cerdo) es la reina de la mesa cubana de todos los tiempos y en unión de los frijoles colorados (judías pintas, rojas etc. en el vocabulario español) un plato de muy buen sabor y muchas calorías que los cubanos solemos comer en cualquier época del año, con independencia de si hay mucho o más calor. Por supuesto, acompañado de arroz blanco.

Plato del día: Frijoles colorados con masa de puerco

Clasificación: Potaje

Raciones: 8

Ingredientes:

Frijoles colorados 1 lb.
Agua 4 tazas

Comino molido 1/4 cucharadita
Naranja agria 1 u
Masa de puerco 1/2 lb.
Ajo 2 dientes
Sal 1 1/2 cucharadas
Pimienta molida 1/4 cucharadita
Orégano molido 1/4 cucharadita
Aceite 1/4 tazas
Cebolla grande 1 u
Salsa de tomate 1 taza
Pimientos morrones 1 taza
Vino seco 1/4 taza

Elaboración:

Remoje los frijoles en las 4 tazas de agua alrededor de 2 horas. Corte la masa de puerco en trozos de unos 5 centímetros. Machaque los dientes de ajo con la sal, pimienta, orégano y comino. Añádale el jugo de naranja agria. Cubra la masa de puerco con este adobo.

Cuando ya los frijoles estén hinchados, cocínelos en la misma agua del remojo, alrededor de 3/4 hora, en cazuela al modo tradicional, o 15 minutos en la olla de presión; o hasta que se empiecen a ablandar. Ponga la masa de puerco en una cacerola con el adobo y déjela cocinar hasta que se seque el adobo. Caliente el aceite y sofría la cebolla picadita, luego añada el ají también picadito. Déjelo sofreír unos minutos más. Agregue la salsa de tomate, los pimientos morrones molidos y el vino seco. Mezcle los frijoles (con el agua que les queda), la carne de puerco y el sofrito. Déjelos cocinar a fuego lento, bien tapados, alrededor de 1/2 hora.

Para sustituir los pimientos morrones puede emplear pimientos maduros asados y pelados o pulpa de pimientos.

Sopón de Puerto Príncipe



Diferentes tipos de sopas y ajiacos se confunden entre sí, según la zona del país donde se elaboran. El Sopón de Puerto Príncipe se acerca mucho más al ajiaco tradicional que a una sopa propiamente dicha.

Plato del día: Sopón de Puerto Príncipe

Clasificación: Sopas, potajes y ajiacos

Raciones: 5

Ingredientes:

Tasajo 72 gr
Carne de cerdo ahumada 43 gr
Pollo 152 gr
Boniato 115 gr

Yuca 43 gr
Ñame 43 gr
Malanga 43 gr
Malanga amarilla 43 gr
Calabaza 43 gr
Plátano verde 43 gr
Plátano maduro 43 gr
Maíz tierno 87 gr
Tomate natural 108 gr
Ají 10 gr
Cebolla 43 gr
Jugo de limón 27 ml
Cilantro 2 gr
Ajo 5 gr
Aceite vegetal 29 ml
Sal 15 gr
Comino 0,1 gr
Colorante vegetal (bijol) 0,1 gr
Caldo de ave aproximadamente 1195 lt

Elaboración:

Remojar el tasajo durante 12 horas aproximadamente. Limpiar el pollo, cortar todas las carnes en pedazos de 1,5 a 2 centímetros, sofreír en la grasa, incorporar los vegetales cortados a la jardinera, en el orden siguiente: ajo, cebolla, ají y tomate. Fondear el conjunto, adicionar el caldo cuando las carnes estén semi blandas, incorporar las viandas por orden de dureza, (menos la calabaza y el plátano pintón) previamente cortadas en trozos de 2 a 3 centímetros aproximadamente.

Triturar en el mortero el comino con sal, bijol, cilantro y añadir el jugo de limón; agregar a la preparación cuando ésta comience a hervir nuevamente; dejar cocinar 1 hora aproximadamente.

Transcurrida la hora de cocción, agregar bolas de maíz molido de 29 gramos. La calabaza y el plátano, pelados y cortados en trozos de 2 a 3 centímetros. Puntear de sal.

Frijoles negros



A diferencia de otros entornos latinoamericanos, es en Cuba donde único se elabora el potaje de frijoles negros sin agregar ningún tipo de carne.

Es por así decirlo el "potaje nacional".

Con pequeñas variaciones, la gran mayoría de nuestras abuelas sustituían el vino tinto de la actual receta por el clásico vino seco de producción nacional (un clarete aromatizado) e incluso algunas cocineras suelen emplear un chorrito de vinagre. Ahora bien, sin ninguna discusión, un buen potaje de frijoles negros requiere después de cocido un buen chorro de aceite de oliva.

En tiempos pasados las marcas más empleadas en Cuba – antes del gran desastre-, eran "El Chaval", "La Española" y "Oliveite" aunque con cualquier buen aceite de oliva añadido nuestros modestos frijoles negros compiten con cualquier potaje de muchos más ingredientes.

Para muchos es un sacrilegio no acompañarlo con el

sempiterno arroz blanco. Pero un plato de potaje con buen pan es la recomendación de la abuela.

Plato del día: Frijoles negros

Clasificación: Entrante

Raciones: 5

Ingredientes:

Frijoles negros 551 g
Ajíes 40 g
Ajos 6 g
Cebolla 55 g
Laurel (1,5 hojas) 0,05 g
Comino 0,05 g
Sal 10 g
Azúcar 6 g
Vino tinto 45 ml
Aceite vegetal 55 ml
Agua 2 l

Elaboración:

Escoger los frijoles de materias extrañas, lavarlos y remojarlos durante 6 horas.

Ponerlos a cocinar con la propia agua del remojo durante dos horas, agregar el laurel, la mitad de la cantidad de ají, ajo y cebolla limpios y cortados irregularmente, reservando el resto para el uso posterior; cuando los granos estén blandos, agregar el resto de los vegetales cortados a la jardinera y el ajo cortado finamente, salteados en aceite y las especias secas, tostadas y majadas.

Cocinar a fuego lento por 25 minutos aproximadamente, sazonar con sal y pimienta y posteriormente, añadir el vino tinto.

Sopa de pollo



Cubamatinal/ Una variante de este corriente pero exquisito plato es cocer la sopa, utilizando gallina en vez de pollo. Es la sopa más popular en Cuba, la preferida de las abuelas, lo primero que nos daba nuestra madre después de varios días de inapetencia motivada por cualquier enfermedad que nos encamara. ¡Que aproveche!

Plato del día: Sopa de pollo

Clasificación: Entrante

Raciones: 5

Ingredientes:

Pollo 290 g
Fideos 87 g
Cebolla 15 g
Zanahoria 15 g
Ajíes 15 g
Apio 5 g
Ajos 2 g
Agua 1,75 l
Sal 15 g
Colorante vegetal (bijol) 0,1 g

Elaboración:

Limpiar los pollos, colocarlos en recipiente adecuado al fuego, espumar pasados unos minutos, adicionar especias y vegetales cortados en jardinera, cocinar aproximadamente durante 25 minutos.

Sacar el pollo, refrescar y extraer las masas, agregar al caldo el bijol y los fideos partidos, dejar cocinar hasta que los fideos estén al dente.

Al servir adicionar la porción de masas de pollo correspondiente por ración.

Yuca frita



La yuca es un alimento tan cubano, que ya era de consumo habitual de nuestros aborígenes cuando llegaron los primeros españoles a la Isla. Sigue siendo a hoy día un plato corriente de la mesa cubana, sobre todo cocida y bañada en un rico mojo criollo. Hoy traemos la forma bien simple de presentarla como guarnición en sustitución de la clásica papa frita. Por supuesto que puede consumirse con diferentes tipos de salsas.

Plato del día: Yuca frita

Clasificación: Guarnición

Raciones: 3

Ingredientes:

½ libra de yuca, 1 cucharada de sal, 1 vaso de agua, 1 cucharadita de jugo de limón, ½ taza de manteca o aceite.

Elaboración:

Se puede hacer con la yuca cruda o cocinada, si es cocinada se salcocha primero en el agua con la sal y el limón hasta que esté blanda, y si es cruda se corta como para papas a la francesa y se les añade el limón y la sal. Ponga la manteca al fuego y cuando esté caliente a 365 grados F (220° centígrados), añada la yuca y déjela hasta que dore, si la yuca es salcochada después de bien escurrida se sigue en la misma forma que la cruda. Proporciona 195 calorías aproximadamente

Tamal en hoja



Es un plato trabajoso y aunque al alcance de la economía popular, una de las especialidades de la cocina cubana. Es tradición agregar a una parte de los tamales salsa picante en la mezcla o directamente agregándole ají picante (guindillas en España; ají de la puta de su madre en Cuba) Luego de servidos se acostumbra a cubrirlos con un mojo criollo, es decir manteca de cerdo en la que se han frito varios dientes de ajo y a la que se le agrega un chorrito de jugo de naranja agria. Otras formas de preparar el mojo criollo serán objeto de uno de nuestros platos del día.

Plato del día: Tamal en hoja

Clasificación: Entrante y guarnición

Raciones: 20

Ingredientes: 1 kg. de carne de cerdo 1 cebolla grande una cabeza de ajo un pimiento verde grande 1 taza de puré de tomate 1 cucharada de sal 2 cucharaditas de azúcar ¼ de cucharadita de pimienta negra molida 25 mazorcas de maíz tierno 5 ó 6 cucharadas de aceite vegetal.

Elaboración: Corte la carne de cerdo en pedazos de 2 cm. Dórelos en aceite y agregue, mientras está en el fuego, la cebolla molida o muy picadita, los ajos pelados y machacados, el pimiento molido o muy picadito, el azúcar, la sal y, por último, el puré de tomate.

Para dar a las hojas del maíz la forma necesaria, corte con un cuchillo bien afilado cada mazorca por su parte ancha y cerca del tallo de modo que el corte coincida con el inicio interior de la mazorca. Escoja las hojas más grandes y tiernas, mójelas con agua del grifo y apártelas. Limpie las mazorcas de todos los pelitos y desgrane el maíz poniendo la mazorca vertical y cortando los granos. Muela los granos en la máquina hasta obtener una crema con el maíz crudo molido.

Agregue a esta crema los ingredientes anteriormente cocidos y mézclelo todo bien. Vierta esta un poco de esta mezcla en una hoja cerrada en forma de cono con la punta doblada para hacer un recipiente. Tome otra hoja y cubra la anterior con el cono invertido. Ate ambas hojas con un cordel en forma de cruz. Cocínelos a fuego mediano por una hora en un agua donde han hervido las tusas desechadas y salada a gusto. Se pueden servir calientes o fríos.

Frituritas de malanga



¡La malanga! Con tantas formas de elaborar como la patata es a no dudarlo una competidora con ventaja.

En puré es un alimento ideal para los infantes y enfermos (por su menor grado de acidez que la papa).

A manera de chicharritas adquiere connotaciones para gourmet (en nuestra tierra acostumbábamos a servir como aperitivos de la cerveza un "combinado" de chicharritas de plátano macho, de papas, de boniato y de malanga ¡todo mezclado!).

La receta de hoy es de sabor desconocido para los europeos. Sólo se consigue malanga en Madrid en contadísimos establecimientos.

Plato del día: Frituritas de malanga

Clasificación: Entrante y guarnición

Raciones:

Ingredientes:

3 malangas no muy grandes

5 dientes de ajo

1 huevo

una pizca de sal

aceite para freír

Elaboración:

Se pelan y rallan las malangas con el guayo. Se pelan los dientes de ajos y en un mortero se escachan con la sal. Se bate un huevo en un plato, se le agrega la malanga rallada y la pasta hecha con el ajo y la sal, se mezcla todo muy bien.
Se pone el aceite en un sartén al fuego, cuando esté caliente con una cucharita pequeña se toma un poco de la masa preparada y se hecha en el aceite.
Se espera a que estén doradas y se sacan. Es mejor hacer las frituritas chiquitas pues así se cocinan mejor por dentro. Es recomendable servir las calientes acabadas de hacer.

Yuca con mojo



La yuca fue el alimento mas conocido de nuestros aborígenes, a nuestros días ha llegado la receta del casabe, uno de sus principales alimentos.

Una sola advertencia, el exceso de consumo de yuca en una sola ingesta puede ser perjudicial a la salud. Algunos animales, como el cerdo no la pueden comer en cantidades pues carecen de metabolismo para ello. En cantidades moderadas es un buen alimento para los humanos, pese a su alto contenido de almidón.

Plato del día: Yuca con mojo

Clasificación: Guarnición

Raciones: 2

Ingredientes:

Una Yuca, 2 o 3 dientes de ajo, aceite de oliva o manteca de cerdo (al gusto), sal

Elaboración:

Se pela la yuca y se corta en trozos, previamente se calienta el agua y se echa la yuca, cuando el agua esté hirviendo con la yuca en cocción, se le hecha agua fría para "asustarla", después que la yuca se abra se le tira el agua, se utiliza la sartén, se masera el ajo y se fríe sin dejarlo quemar, una vez frito se retira el ajo, seguidamente este ajo se vierte sobre la yuca y listo para comer. Se le puede agregar a este aceite y ajo el zumo de una tapa de limón o naranja agria, sabrá mucho mejor.