

Recetas clase de cocina de Bolivia

4 febrero 2011

Sopa de plátano verde

Ingredientes para 25 personas:

*2 huesos de rótula de vaca
1 plátano verde
1 cebolla tierna pequeña
1 diente de ajo
sal, pimienta, comino a gusto
Un poco de aceite
2 litros de agua*

Preparación

En una olla mediana a presión ponemos a cocer el hueso con un poco de sal y unos 2 litros de agua o que cubra el hueso, lo dejamos hasta que ablande. Aparte cortamos la parte blanca de la cebolla no muy grande con el ajo picado fino para sofreírlos en una sartén con un poco de aceite y bajamos el fuego al mínimo cuando la cebolla este transparente. Con ayuda de un rallador fino rallamos todo el plátano y lo mezclamos con la cebolla cociendo unos 5 minutos, apagamos el fuego del sartén y vaciamos a la olla todo el contenido, como el agua habrá disminuido aumentamos la cantidad que se nos ha perdido ya sea una o dos tazas.

Condimentamos a gusto y dejamos cocer 15 minutos mas. Se sirve caliente rociada de la parte verde de la cebolla picada muy fina

Sopa de maíz (10 personas)

Ingredientes:

*1/2 kilo de carne de ternera a trozos o de pollo
6 mazorcas de maíz de esas que vienen con la cáscara y el pelo o sino de esas mazorcas dulces o también dos latas de maíz de 225 gramos
3 papatas grandes
Un puñado de queso rallado
Una zahoria pequeña
Una cebolla pequeña
Un diente de ajo
1/4 taza de aceite (a gusto ya sea de girasol o de oliva)
Sal, pimienta y comino a gusto*

Preparación:

Ponemos a cocer en una olla de 6 litros la carne con agua lo suficiente como para que falten 3 dedos para llenarla, dejamos que cueza hasta que la carne se ablande. Aparte quitamos el maíz de las mazorcas con un cuchillo dejando la parte dura del centro, una vez terminado se mete todo el maíz en una batidora de vaso con agua hasta que cubra un poco el maíz, trituramos hasta que nos quede un líquido uniforme, esto lo echamos a la olla de la carne

(que tendrá el agua mermada hasta la mitad aproximadamente) y dejamos cocer a fuego medio. Cortamos la cebolla y el ajo finamente y lo echamos en una sartén con un poco de aceite caliente para sofreírlo, pelamos y cortamos en tiritas largas y delgadas la zanahoria y la echamos a la sartén de la cebolla para que se haga, cuando la cebolla y lo demás esta pochado vaciamos a la olla de la carne. Aumentamos agua si ha mermado más de tres dedos de la olla. Pelamos las patatas y las cortamos en trozos grandes para echarla a la olla que está cociendo. Añadimos el puñado de queso y dejamos en el fuego hasta que la patata este cocida, condimentamos a gusto y apagamos el fuego. Servir caliente con un trozo de carne y patata

Picante de gallina con chuño y ensalada de tomate con cebolla

Ingredientes para el picante:

- 10 alitas de pollo (se pueden cambiar por muslitos o contra pierna o por un pollo entero a trocitos)
- 2 cebollas medianas
- 1 zanahoria mediana
- Un puñado de guisantes
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento picante
- 2 latas de tomate frito de 225 gramos
- 1 taza de aceite
- Sal, pimienta, comino a gusto

Preparación:

En una olla mediana ponemos el pollo a hervir con agua que cubra por encima el pollo (no poner mucha agua). En una sartén con aceite caliente ponemos la cebolla y el ajo rallados junto al pimiento picante (que debe estar abierto sin semillas y lavado con mucha agua) dejamos sofreír a fuego bajo, mientras tanto pelamos la zanahoria y la cortamos en tiritas delgadas pequeñas y la echamos a la sartén junto al puñado de guisantes, cuando todo esté pochado vaciamos toda la sartén a la olla del pollo, vaciamos las latas de tomate frito y dejamos hasta que el pollo esté cocido, condimentamos a gusto. Debemos estar pendiente de que el pollo no se nos seque, debe quedar como una salsa. Antes de servir personalmente quito el pimiento picante

Ingredientes para el chuño:

- 500 gramos de chuño o patata deshidratada en daditos
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 12 huevos
- 250 gramos de queso
- 1/2 taza de aceite
- sal

Preparación:

El chuño se pone a remojar en bastante agua la noche anterior, por la mañana se pela y se parte en trozos pequeños, se lava bajo el chorro del grifo hasta que el agua este limpia,

dejamos en agua hasta que lo usemos. En una olla grande ponemos la mitad del agua a hervir, cuando rompa el hervor, echamos el chuño rápidamente sin quemarnos (el chuño debe estar totalmente cubierto de agua) y esperamos a que suba a la superficie del agua unos 5 trocitos, retiramos del fuego, lo colamos y apartamos de momento. En una sartén con el aceite caliente ponemos la cebolla y el ajo picados muy finos y cuando esté cocido vaciamos el chuño, lo mezclamos completamente y bajamos el fuego a intensidad media, echamos todos los huevos y batimos mezclando el chuño, antes que cuaje el huevo vaciamos el queso rallado y condimentamos con sal a gusto, mezclamos y dejamos que se cocine todo sin que se seque. Servir caliente.

Ensalada de tomate

Ingredientes:

2 tomates grandes
2 cebollas grandes
Sal

Preparación:

Cortamos los tomates por la mitad transversalmente y luego en lonchas delgadas, reservamos, cortamos la cebolla de la misma manera que el tomate, pero la echamos en un recipiente de agua tibia con medio puñado de sal, la mezclamos y dejamos reposar hasta servir. Antes de servir quitar la cebolla del agua y mezclar la con el tomate.

Emplatar:

Se debe servir en un plato grande una porción de pollo, chuño y ensalada.

Macedonia de papaya con plátano y helado de vainilla

Ingrediente:

1 papayón maduro (no debe estar verde)
4 plátanos
Miel a gusto
2 kilos de helado

Preparación:

Partimos longitudinalmente la papaya, le quitamos las semillas, la pelamos y la cortamos en trozos pequeños, de la misma manera hacemos con el plátano, vaciamos todo en un bol y mezclamos cuidadosamente para que la papaya no se deshaga con miel. En una copa de helado ponemos dos bolas de helado de vainilla y cubrimos la copa con la macedonia.