

Recetas clase de cocina de ECUADOR

18 febrero 2011

SANCOCHO DE PESCADO

Ingredientes:

- Yuca
- Plátano verde
- Zanahoria
- Bacalao
- Guisantes
- Perejil, sal
- Limón

Preparación:

Poner una cazuela 1 ½ de agua con sal y poner a cocer la yuca y el pescado a trocitos agregar zanahoria, cebolla, ajo, cuando rompa a hervir unos 5 minutos agregar el plátano verde macho, el maíz a trocitos, los guisantes dejar cocer por unos 20 minutos hasta que la yuca este suave.

Para servir:

Agregar un poco de perejil y una rodajita de limón.

SECO DE CHIVO

Ingredientes:

- Cordero
- Zanahoria
- Cebolla
- Canela
- Cerveza
- Arroz
- Guisantes

Preparación:

Poner una sartén la cebolla y el tomate a trocitos con un poco de ajo previamente triturado, una hoja de laurel sofreír unos 5 minutos y agregar la carne de ternasco en conjunto con los guisantes zanahorias en cubos, la rama pequeña de canela, un vaso de cerveza con dos de agua, tapar y dejar cocer por 25 a 30 minutos sin dejar de controlar el caldico y si es necesario ir agregando agua o cerveza.

Para servir:

Acompañar con arroz aguacate o lechuga.

MADURO CON QUESO

Ingredientes:

- Plátano maduro
- Queso
- Mantequilla
- Naranja

Preparación:

Quitar la piel del plátano y partir por la mitad, colocar el queso en la mitad del plátano freír muy lentamente por todos los lados con mantequilla o aceite (al gusto) luego en un sartén pones la naranja en rodajas muy finas con cuatro cucharadas de azúcar media cucharada de mantequilla y ¼ de agua revolver hasta conseguir un almíbar.

Para servir:

Colocar el plátano con el almíbar de naranja por encima o alado.