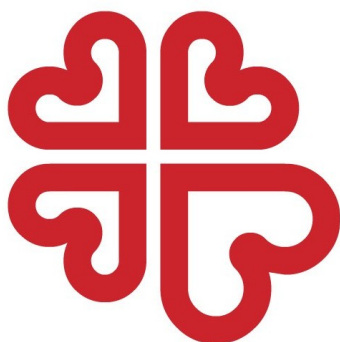




Cáritas

RECETARIO INTERCULTURAL



Cáritas Diocesana Sigüenza Guadalajara.

Arciprestazgo de Molina de Aragón.

Ají de Gallina. Perú



Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo (enteras)
- Ají amarillo molido
(seco mejor que congelado)
- 1 cucharada de ajo
- 1 cebolla
- Pimienta
- Sal
- 1 pan o 1 caja de galletas de sal
- 1 huevo (por persona)
- 2 patatas (por persona)
- 1 bote de aceitunas negras
- 1 lechuga
- 1 litro de leche

Plato para 5 personas
aproximadamente

Preparación:

- 1°- En una cazuela poner el caldo de pollo con las pechugas. Cocer estas ligeramente con una pizca de sal, sin dejar que lleguen a ablandarse. Dejarlas enfriar en la cazuela y desmenuzarlas.
- 2°- Desmenuzar el pan o las galletas saladas (a escoger) y remojarlas en agua. Después pasar la mezcla por la licuadora añadiendo parte del caldo donde hemos cocido las pechugas, moviéndolo constantemente. Agregar caldo cada vez que el pan haya espesado.
- 3°- Sofrito: Freír las cebollas en el aceite hasta dorar, agregar después el ajo y el ají licuado y freír bien.
- 4°- Añadir el pan remojado y licuado y ajustar el punto de sal y pimienta. Mezclarlo con el sofrito y añadir el litro de leche removiendo poco a poco.
- 5°- Posteriormente, agregarle el pollo deshilachado. Si espesa, añadirle un poco más de caldo moviendo suavemente para no deshacer el pollo.
- 6°- Servir con la lechuga cortada en juliana, las patatas cocidas y las mitades de los huevos duros, añadir aceitunas negras por encima y un poco de perejil. Se puede añadir al plato arroz.

Habichuela con dulce. República Dominicana



Ingredientes:

- 1 Kg. de azúcar
 - ½ Kg. de pasas
 - 1 Kg. de judías pintas
 - 1 litro de leche
 - Leche condensada (opcional)
- Plato para 4 personas
aproximadamente.

Preparación:

- 1°- Cocinar las judías pintas, licuarlas y colarlas.
- 2°- Añadir la leche y remover bien.
- 3°- Verter la mezcla en una olla e incorporar el azúcar (más leche condensada de manera opcional). Cocinar a fuego medio durante 15 minutos.
- 4°- Agregar las pasas y cocinar durante 15 minutos más a fuego lento hasta obtener la consistencia deseada.
- 5°- Se puede servir fría o caliente. Se pueden añadir galletas.



Pastas de dátiles.

Marruecos

Ingredientes:

- Para la pasta:
- 1kg de harina de trigo
- 1 bote de nata para cocinar de 250 ml
- 2 cucharas de mantequilla
- 1 vaso de agua

- Para el relleno:
- 1/2 Kg. de azúcar
- 1 Kg. de almendras sin piel
(si son con piel se pelan)
- 1 cucharada de mantequilla
- Mermelada de melocotón
- 2 cucharas de agua de azahar

Para hacer 50 pastas aproximadamente



Preparación:

- Relleno:
- 1°-Machacar las almendras
- 2°-En un recipiente se echa el azúcar y se remueve.
- 3°-Se añade a la mantequilla, mermelada y agua de azahar y se remueve todo con la mano.
- 4°- Con la masa se hace un “churro” pequeño y se envuelve con la pasta (masa exterior), se cierra con un ganchillo de pastas.
- Pasta:
- 1°-En un recipiente se mezcla la harina, la nata, la mantequilla y el agua, obteniendo una masa.
- 2°- Amasamos con las manos durante al menos 15 minutos.
- 3°-Se deja la masa 10 minutos reposar.
- Presentación:
- Precalentar el horno a 170° C
- Coger pequeñas porciones de pasta y estirlas, colocar una cucharadita del relleno en el centro y cerrar dándole la forma que deseemos, redonda, alargada. Se decora con un punzón realizando puntitos.
- Colocar las pastas en una bandeja con papel de hornear y cocerlas durante 15 minutos.
- Sacarlas del horno, dejarlas enfriar totalmente.
- Las pastas se pueden guardar en un recipiente cerrado y aguantan en buen estado aproximadamente 1 mes.

Migas extremeñas. España

Ingredientes:

- 500 gramos de pan del día anterior,
- 50 gramos de tocino entreverado,
- 3/4 tazas de agua
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 chorizo picante
- 1 cabeza de ajo
- sal

-Para 5 personas aproximadamente



Preparación:

- 1°-Cortar el pan en rebanadas muy finitas y colocarlas en una fuente amplia y un poco honda. Disolver la sal en el agua y regar con ella el pan, haciéndolo con un colador de metal en forma de lluvia, a fin de que queden impregnadas todas por igual.
- 2°-Tapar con un paño y dejar reposar durante varias horas, para que se empape uniformemente. Cortar el chorizo en rodajas finas. Poner un buen chorro de aceite en una sartén y freír el tocino y el chorizo hasta que comiencen a dorarse. Sacar con una espumadera el chorizo y el tocino de la sartén, dejar escurrir y reservar.
- 3°-Pelar los ajos y dejarlos enteros, incorporarlos a la sartén con la grasa del tocino y el chorizo y dejar que se doren. Añadir los pimientos rojos y los pimientos verdes para que se pochen un poco. Agregar el pan y dar vueltas con una espumadera hasta que quede bien impregnado de grasa. Comenzar a picar el pan, golpeando con la espumadera despacio.
- 4°-Cuando el pan esté bien migado y suelto, incorporar el chorizo y el tocino de nuevo a la sartén y continuar picando. Comprobar el punto de sal y cuando las migas estén hechas, dejarlas en la sartén durante un rato sin moverlas para que reposen y tomen costra. Seguidamente, mover y repetir la operación varias veces.



Ceviche de Camarones.

Ecuador



Ingredientes:

- 1 caja de gambones
- 1 pimiento verde
- 2 cebollas grandes
- 2 tomates grandes
- 1 plátano verde macho
- 2 aguacates
- 1 bote de jugo de limón
- 1 Kg. de arroz
- 1 bolsa de palomitas
- 1 litro de aceite de girasol
- perejil
- cilantro

Plato para 4 personas.

Preparación:

- 1°- Poner a hervir en una cazuela ½ litro de agua aproximadamente y añadir un chorrito de aceite. Cuando el agua hierba echar los gambones (que no cubra el agua los gambones por completo) y dejar durante 5 minutos.
- 2°- Se cuecen los gambones y se deja el agua (que utilizaremos posteriormente). Se separan las cabezas del cuerpo de los gambones.
- 3°- Se licuan las cabezas de los gambones con 1 tomate, ½ cebolla y un poco del agua donde hemos cocido los gambones.
- 4°- Se corta una cebolla grande en rodajas y se pone en un cuenco con agua y una pizca de sal (para restarle sabor picante). Se deja reposar aproximadamente 15 minutos.
- 5°- Ya reposada la cebolla, se quita el agua y se añade un pimiento verde cortado en tiras.
- 6°- Se licua un tomate grande con un poco de agua donde hemos cocido los gambones y posteriormente se cuele.
- 7°- Juntamos la cebolla y el pimiento ya cortados con el tomate triturado y el caldo de las cabezas de los gambones, formando así una especie de ensalada caldosa.
- 8°- Se pelan las gambas y se añade el bote de limón hasta que se cubran estas completamente. Posteriormente se añade la ensalada caldosa elaborada anteriormente.
- 9°- Se cuece el arroz
- 10°- Se corta el plátano macho en rodajas y estas se aplastan antes de freírlas en la sartén.
- 11°- Se cortan los aguacates en cuatro porciones cada uno de ellos, después se les quita la peladura y se les añade un chorro de limón para que no se oxiden y queden más vistosos.
- 12° Presentación del plato: se pone un poco de arroz, trozos de plátano macho, rodajas de aguacate y la ensalada caldosa. Por encima se añade cilantro, perejil, palomitas y un chorro de aceite

Papas rellenas de carne a la colombiana.

Colombia.



Ingredientes:

- 1kg de patatas
- 1kg de carne picada (mezclada cerdo y ternera)
- 1/2 Kg. de arroz largo
- 1kg de cebollas
- 1 Kg. de tomates
- 2 aguacates
- 1 pimiento verde
- 1 rama de apio
- perejil
- azafrán

Preparación:

- 1°- Se cuecen las patatas y el arroz largo con un poco de azafrán
 - 2°- Se sofríe la carne picada con ajo a fuego lento. Opcional añadir especias a gusto de cada uno.
 - 3°- Se sofríen las cebollas, los tomates, los aguacates y se añade un poco de perejil.
 - 4°- Se mezcla la carne y la verdura ya sofrida junto con las patatas y el arroz. Se remueve bien todo haciendo como una especie de “masa”. Con la masa se hacen “bolas” del tamaño de una patata aproximadamente.
 - 5°- Las “bolas” se rebozan en harina de trigo y huevos y se les añade un poco de azafran y sal.
 - 6°- Las bolas se comen con guacamole.
- Receta de Guacamole: picar cebolla, tomate, cilantro o perejil y un poco de tabasco.
Triturar aguacates maduros con aceite y limón y mezclar todo.



Sarmale.

Rumania



Ingredientes:

- 1 repollo entero (si es fermentado mejor)
- 1/2 Kg. de carne picada (mezclada de cerdo y ternera)
- 1 vasito de arroz
- 2 cebollas
- 1 bote de tomate frito
- 2 zanahorias
- perejil
- sal
- pimienta

Preparación:

- 1º-Hacer el sofrito, echar en una sartén aceite, cebolla picada, zanahoria rallada, sal, pimienta y tomate frito.
- 2º-Una vez hecho el sofrito se añade el arroz y se deja enfriar. Después se añade la carne picada.
- 3º- El repollo si es fresco es necesario escaldarlo un par de minutos en agua hirviendo con sal, para que después este más moldeable.
- 4º-Se hacen los rollitos de carne con las hojas de repollo igual que los rollitos chinos. Se cortan las hojas de repollo en cuadrados reservando las partes más duras se pone en medio del cuadrado un poco de la masa, se enrolla y después se introducen los laterales hacia el interior con los dedos.
- 5º-Una vez hechos los rollitos se echan a cocer en agua a fuego lento durante aproximadamente 2 horas. Se comen calientes y se pueden acompañar de nata espesa.

Arepas.

Chile

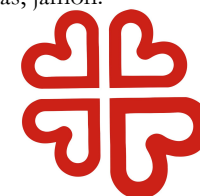


Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz
- 2 tazas de agua
- 3 cucharaditas de sal

Preparación:

- 1º-En un bol colocamos la harina de maíz junto con la sal y vamos agregando agua poco a poco mezclando todo con la mano. Tenemos que obtener una masa fácil de modelar, si no es así se añade más harina o agua si precisa.
 - 2º-Una vez amasada la masa, se realizan con las manos unas bolas del tamaño que se quiera y se aplastan, quedando forma de hamburguesa.
 - 3º-En una olla ponemos agua a calentar. Cuando esta hierva se añaden las arepas y se retiran cuando empiecen a flotar. También se pueden freír hasta que se doren.
- Ya están listas para comer, se puede añadir con carne, verduras, jamón.





AGRADECIMIENTOS

Agradecer la colaboración de todas aquellas personas que han participado y alimentado nuestros sueños en la elaboración de este recetario intercultural.

