

# Recetario

Para Semana Santa y algo  
más....



Valeria Bolaños Campos.



...originarias de Grecia, Alajuela.

A continuación se presentan una serie de recetas muy variadas, provenientes de las costumbres y los recuerdos de algunos habitantes de Grecia, las cuales se preparan comúnmente en Semana Santa, pero que muchas de ellas, también son bienvenidas durante todo el año. Además, página a página, se muestra un poquito del origen de cada comida, algunas vivencias, historias o consejos sobre la preparación de la misma, así que lo(a) invito a que le preste atención a estos detalles, antes de preparar cada receta.

## Agradecimientos

A cada uno de ustedes que me recibió en su casa, que me acogió como una nieta más de familia y compartió secretos de su cocina.

## Contenido

Ensaladas y Guarniciones .....	1
Angú, por María Elena Araya Jiménez. ....	2
Bolitas de plátano, por Norma Campos Araya.....	4
Ceviche de bananito, por Marta Campos Araya. ....	6
Ceviche de guineo, por Marta González Cruz. ....	8
Ceviche de mango, por Marta Campos Araya. ....	9
Chilera, por María Elena Araya Jiménez. ....	11
Crema de ayote, por Marta Campos Araya. ....	13
Crema de pejibaye, por Doris Alvarado Espinoza.....	14
Encurtido de palmito, por María Elena Araya Jiménez. ....	15
Encurtido tradicional, por María Elena Araya Jiménez. ....	16
Ensalada de atún, por Marta Campos Araya. ....	18
Ensalada de colores, por Marta Campos Araya. ....	20
Ensalada de flor de itabo y atún, por María Elena Araya Jiménez.....	22
Ensalada de mango, por Marta Campos Araya. ....	24
Ensalada de plátano verde, por Marta Campos Araya. ....	26
Escabeche, por María Elena Araya Jiménez. ....	28
Repollo en salsa blanca, por Marta González Cruz. ....	30
Salsita de tomate casera (para acompañarlo todo), por Marta Campos Araya.....	32
Totas de cáscara de plátano verde, por Marta Campos Araya. ....	34
Tortas de yuca cocinada, por Marta Campos Araya. ....	36
Tortas de yuca rápidas, por Marta Campos Araya.....	37
Tortas de yuca dulce, por Marta Campos Araya.....	39
Picadillos y Guisos .....	40
Guizado de cuatro, por Marta Campos Araya.....	41
Guiso de guineo, por Marta González Cruz.....	43
Picadillo de chayote sazón, por María Elena Araya Jiménez.....	45
Picadillo de chicasquil, por Marta González Cruz. ....	47
Picadillo de flor de itabo, por María Elena Araya Jiménez. ....	49
Picadillo de palmito criollo, por María Elena Araya Jiménez.....	51
Picadillo de palmito para desayunar, por María Elena Araya Jiménez.....	53

Picadillo de papa y mostaza, por María Elena Araya Jiménez. ....	54
Picadillo de plátano con cáscara, por Marta Campos Araya. ....	56
Sopas .....	58
Sopa de bacalao, por Marta González Cruz. ....	59
Sopa de Bacalao, por María Elena Araya Jiménez. ....	61
Sopa de cabezas de pescado, por Marta González Cruz. ....	63
Sopa de chicasquil, por Marta González Cruz. ....	65
Sopa de Ener, por María Elena Araya Jiménez. ....	67
Sopa de la suegra, por Norma Campos Araya. ....	69
Sopa de pan, por Marta Campos Araya. ....	71
Platos principales .....	73
Almueritos de pescado, por Doris Alvarado Espinoza. ....	74
Arroz a la Vaichiquila, por María Elena Araya Jiménez. ....	76
Arroz con camarones de Toño, por Marta Campos Araya. ....	78
Borrachos, por Marta Campos Araya. ....	81
Canelones de Doña Luz, por María Elena Araya Jiménez. ....	83
Chancletas, por Marta González Cruz. ....	85
Empanadas de guineo, por Marta González Cruz. ....	87
Guineos rellenos, por Marta González Cruz. ....	89
Macarrones con sardina, por Marta González Cruz. ....	91
Macarrones para todos, por María Elena Araya Jiménez. ....	93
Palitos de Camarón Seco, por Norma Campos Araya. ....	95
Taquitos de atún, por Marta Campos Araya. ....	97
Taquitos de repollo, papa y queso, por María Elena Araya Jiménez. ....	99
Tortas de itabo con queso, por María Elena Araya Jiménez. ....	101
Tortas de guineo con atún, por Marta González Cruz. ....	102
Tortas de pescado, por Marta Campos Araya. ....	104
Panes, queques y más .....	106
Arepas, por María Elena Araya Jiménez. ....	107
Arrollado de Chiverre, por María Elena Araya Jiménez. ....	109
Bautizados, Doris Alvarado Espinoza. ....	111
Bizcocho, por Armando Quesada Rojas. ....	113
Bizcochos de ñampí, por María Elena Araya Jiménez. ....	115

Bonetes rellenos, por María Elena Araya Jiménez. ....	116
Budín de Semana Santa, por Marta Campos Araya. ....	117
Chorreadas con olores, por María Elena Araya Jiménez. ....	119
Chorreadas con queso, por María Elena Araya Jiménez. ....	121
Chorreadas con tapa de dulce, por María Elena Araya Jiménez. ....	123
Cremado de leche, por Marta Campos Araya. ....	125
Empanadas de bizcocho con chiverre, por María Elena Araya Jiménez. ....	127
Empanadas de chiverre, por Doris Alvarado Espinoza. ....	129
Empanadas de plátano maduro, por Marta Campos Araya. ....	131
Empanaditas de coco, por María Elena Araya Jiménez. ....	133
Mermelada de fresa, ciruela y mora. ....	135
Mermelada de frutas. ....	137
Mermelada de guayaba. ....	138
Palitos para Délsida, por Marta Campos Araya. ....	139
Palitos salados, por Marta Campos Araya. ....	141
Papín, por Armando Quesada Rojas. ....	143
Pan Casero de Nena, por María Elena Araya Jiménez. ....	145
Pan espumoso de queso, por María Elena Araya Jiménez. ....	147
Pan de siempre, por Marta González Cruz. ....	149
Pan de yuca, por María Elena Araya Jiménez. ....	151
Pan para la Santa Cena, por Marta Campos Araya. ....	153
Pancitos de especias, por Marta Campos Araya. ....	154
Pancitos de maíz, por Doris Alvarado Espinoza. ....	156
Pancitos para mí, por Marta Campos Araya. ....	158
Parrangas, por Norma Campos Araya. ....	160
Quesadilla de maíz, por Norma Campos Araya. ....	161
Rosquitas de maíz reventado, por María Elena Araya Jiménez. ....	163
Rosquitas de natilla, por María Elena Araya Jiménez. ....	165
Tamal Asado, por Armando Quesada Rojas. ....	167
Tamal Cremoso, por María Elena Araya Jiménez. ....	169
Tamales de chicasquil, por Marta González Cruz. ....	170
Tamal de maicena, por Armando Quesada Rojas. ....	172
Tamal mudo, por Armando Quesada Rojas. ....	174

Tamalitos de elote, por María Elena Araya Jiménez.....	176
Tortas de elote tierno, por Marta Campos Araya. ....	178
Tortillas con olores, por María Elena Araya Jiménez. ....	179
Tostadas a la Marta, por Marta Campos Araya. ....	181
Trenzas de canela, por María Elena Araya Jiménez. ....	183
Queque de elote, por María Elena Araya Jiménez. ....	185
Queque de maduro, por Marta Campos Araya.....	187
Postres.....	189
Apretados de coco, por María Elena Araya Jiménez. ....	190
Apretados de frutas, por María Elena Araya Jiménez.....	192
Apretados de maracuyá, por María Elena Araya Jiménez. ....	194
Arroyado de chiverre, Doris Alvarado Espinoza. ....	195
Arroz con leche, por María Elena Araya Jiménez. ....	197
Bolitas de Zanahoria, por María Elena Araya Jiménez. ....	199
Cajetas de chiverre, por Marta Campos Araya. ....	200
Cajetas de flor de itabo, por Norma Campos Araya.....	202
Cajetas de leche, por Norma Campos Araya.....	204
Cajetas de mango maduro, por María Elena Araya Jiménez.....	206
Cocadas, por María Elena Araya Jiménez. ....	208
Coctel de frutas, por Marta Campos Araya.....	209
Conserva de durazno, por María Elena Araya Jiménez.....	211
Delicia de camote, por María Elena Araya Jiménez. ....	213
Flan de chiverre, Doris Alvarado Espinoza.....	215
Jalea de cas.....	216
Jalea de mora. ....	218
Jalea de naranja.....	219
Jalea de piña.....	220
Mazamorra, por Armando Quesada Rojas. ....	221
Mermelada de mango, por Norma Campos Araya.....	223
Miel de ayote sazón, por Doris Alvarado Espinoza.....	224
Miel de chiverre, por María Elena Araya Jiménez. ....	225
Miel de mango verde, por María Elena Araya Jiménez. ....	227
Miel de marañón, por María Elena Araya Jiménez. ....	229

Miel de plátano, por María Elena Araya Jiménez. ....	231
Miel de toronja, por María Elena Araya Jiménez. ....	233
Torreas, las originales, por Norma Campos Araya. ....	235
Bebidas .....	237
Refrescante marañón, por María Elena Araya Jiménez. ....	238



# Ensaladas y Guarniciones



## Angú, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta es otra receta que tuvimos que inventar por tanto guineo que había en los cercos, porque nos daba mucha lástima ver que las manos de guineo se desperdiciaban. Y es que los chiquillos a veces eran muy dolor y se aburrían del caldito de frijol con guineo. Así que mis vecinas y yo nos pusimos a pensar: ¿En qué lo hacemos? ¡Ahy muchacha! Nosotros con guineo hacíamos de todo (risas), pero en especial para Semana Santa, lo hacíamos así, porque teníamos que ponerle algo que no fuera carne y que pudiéramos conseguir en la pulpería. Y así, se nos ocurrió hacer esta receta. Mi vecina y amiga Ángela fue la que me dijo que este guineo quedaba como un “angú”, y así lo seguí llamando, el nombre se quedó hasta el día de hoy”.

### **Ingredientes:**

1 mano grande de guineo sazón verde.

2 latas de atún.

1 cebolla mediana.

1 chile dulce.

1 rollo culantro.

4 naranjillas, o al gusto.

Sal (al gusto).

Mayonesa casera o comercial (cantidad necesaria).

### **Preparación:**

1. Quitarle las puntas a cada guineo, y hacerle una ranura pequeña a lo largo de cada uno. Echarlos en una olla con agua, para que se les vaya quitando la mancha.
2. Pelarlos debajo del chorro de agua, para que no se embarre las manos de mancha.

3. Una vez pelados, ponerlos a cocinar en una olla con agua y sal, hasta que estén suaves.
4. Vaciarles el agua cuando estén cocinados y dejar enfriar. Si se pican calientes se despedazan mucho.
5. Picar la cebolla, el chile y el culantro bien finito.
6. Exprimir las naranjillas en un tazón grande, donde quepan todos los ingredientes.
7. Picar el guineo en cuadritos y vaciarlo en este tazón.
8. Vaciar los olores y los atunes. Revolver muy bien.
9. Poner la sal y la mayonesa, según su gusto. Debe quedar con una consistencia suave, húmeda y pastosa, pero no puré, para poder apreciar todos los sabores mezclados.
10. Refrigerar.

## Bolitas de plátano, por Norma Campos Araya.

**Sobre la receta:** “¡Ahy mujer! ¡Estas bolitas son una delicia! La verdad me las enseñó a hacer una de mis hermanas mayores que un día que se vino a tomar café, entre tanta parla, me pasó la receta. Ella me había dicho que eran riquísimas, que lo subían a uno al cielo a la par de San Pedro. Ya después, las voy haciendo yo aquí en la casa, un día de esos, que uno se huele que van a llegar visitas. ¡Ahy Dios mío! Lo primero es el olor que empieza a salir del horno que le a hace a uno agua la boca. Ya cuando uno las saca y las sirve, ¡Qué delicia! Ese día no me quedó pero nada, todos contentísimos ¡Se las peleaban! Porque si me llegaron visitas (risas). Se lo juro que cada vez que las hago, no hay quién les diga que no, y todos se comen más de una bolita ¡Son como una tentación! (risas)”.

### **Ingredientes:**

3 plátanos maduros.

¼ kg de queso semiduro.

2 cucharadas de harina.

1 cucharada de margarina.

1 cucharada de azúcar.

Aceite (cantidad necesaria).

### **Preparación:**

1. Partir los plátanos en tres, quitándoles la punta y rajando un lado de la cáscara hacia a lo largo.
2. Sancocharlos en una olla con muy poquita agua hasta que estén suaves.
3. Rallar el queso.
4. Pelar los plátanos y echarlos en un tazón. Majarlos con un tenedor haciendo un puré.

5. Poner a derretir la margarina en el microondas, unos 30 segundos. Agregarla al plátano, junto con la harina y el azúcar. Revolver todo muy bien.
6. Alistar una bandeja para horno y engrasarla con un poco de aceite.
7. Con esta pasta de plátano, hacer bolitas medianas con la mano.
8. Tomar una bolita, aplastarla con las manos, formando una tortilla gruercita, vaciar un poco de queso en el centro (como 1 ó 2 cucharaditas) y cerrar la tortilla uniendo los bordes, hasta volver a formar la bolita.
9. Hacer todas las bolitas de la misma forma e ir colocándolas en una bandeja, ojalá de vidrio.
10. Hornear hasta que doren.
11. Servir. Son riquísimas para el café de la tarde o hasta para agregarle al plato del almuerzo.

## Ceviche de bananito, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Cuando Toño maderiaba en San Carlos, dice que el pasaba a cenar a una fonda, de una señora ahí, Doña Meche, que casi siempre tenía hecho un ceviche de banano que a Toño le fascinaba. El mismo llegaba a la casa a veces, con banano verde para hacer el bendito ceviche (risas); le ponía salsa de tomate, salsa Lizano, vinagre, de todo (risas) y no había manera que le quedara como el de Doña Meche, le quedaba como un atol, no sabía feo, pero era todo espeso. Yo le decía: “¿Por qué no le pregunta a la señora como es que lo hace? A ver si así de una vez pega”. Y no, seguía de necio intentando él solo, decía que le daba vergüenza preguntarle. Hasta que un día se atrevió a pedirle la receta y llegó a la casa todo contento: “¡Caro, yo le andaba por las ramas! Ya sé cuál era el secreto del ceviche, nunca le hubiera llegado”. Así ya feliz, se fue y trajo más banano verde, y por fin, dimos con el punto. Es que de verdad que le quedaba bien bueno, mis respetos a Doña Meche”.

### **Ingredientes:**

- 1 mano de bananitos verdes.
- 10 naranjas.
- 10 naranjillas.
- 1 rollo de culantro castilla.
- 2 chiles dulces.
- 1 cebolla mediana.
- 1 cucharadita de sal.
- 2 cucharadas de azúcar.

### **Preparación:**

1. Lavar y pelar los bananos debajo del chorro de agua.
2. Picarlos en rueditas y ponerlos en una olla con agua y sal al fuego, con el jugo de dos naranjillas.

3. Cocinar hasta que estén suaves. Bajar la olla del fuego y poner el banano al chorro de agua fría, hasta que se laven bien el agua donde se cocinaron y se enfríen.
4. En un tazón aparte, exprimir las naranjas y las naranjillas.
5. Picar los olores bien finitos y agregarlos al tazón.
6. Añadir la sal y el azúcar al tazón, y revolver muy bien.
7. Escurrir el banano y echarlo en el tazón. Mezclarlo todo, tapar y refrigerar.
8. Servir bien frío y saborear este ceviche que hace agua la boca.

## Ceviche de guineo, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Bueno, este ceviche yo creo que es más común, la gente lo suele hacer más, en realidad yo creo que lo aprendí de verlo en las casas, me parece que fue así, porque siento que lo sé hacer desde siempre (risas). Si quiere uno le puede poner jugo de limón también, depende de la persona, aunque yo prefiero las naranjillas porque normalmente tienen más jugo. También se le puede agregar más condimentos, pero a mí me gusta hacer las cosas más saludables, es cuestión de gustos”.

### Ingredientes:

1 mano de guineos.

1/2 rollo culantro castilla.

1 cebolla.

1/2 chile dulce

3 naranjillas.

Sal (al gusto).

### Preparación:

1. Pelar los guineos y sancocharlos en una olla con agua y sal.
2. Mientras tanto, picar la cebolla y el chile en cuadritos.
3. Una vez que los guineos están, escurrirlos y dejarlos enfriar.
4. Luego, picar los guineos en cuadritos y vaciarlos en un tazón.
5. Exprimir las naranjillas.
6. Agregar los olores y el jugo al guineo y revolver.
7. Probar el ceviche, si le hace falta sal, le agrega, si no, no.
8. Guardarlo en la refri hasta que se enfríe.
9. Servir.



## Ceviche de mango, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Vieras que un día se fue Toño para el palo de manga que tenemos en el patio, a él vieras que le gusta la cocina, a veces le da por experimentar y hace cosas ricas. Así que se fue y se trajo 5 mangas grandes, tiernas, pero chompolonas. Yo estaba viendo una película de Semana Santa y le dije: “Me trae pedacitos con sal”. Él me dijo: “No, voy a hacer otra cosa”. Yo seguí viendo la película. Al rato me decía: “Gorda, ¿Hay tabasco?”. Y le respondía: “Sí, en la puerta de la refri”. Y me pensaba: “¿Qué invento se estará haciendo Toño?”. Para no cansarla con el cuento, al rato, llegó con un tazón enorme y dos cucharas, se subió a la cama y a mí se me hacía agua la boca de ver aquello. Empecé a comer, y lo que quería era que él no comiera, para yo dejármelo todo (risas). Es más, creo que ese día me lo comí casi todo yo. Y después el dolor de pansa (risas), ¡Pero estaba demasiado bueno! Luego ya Toño me enseñó hacerlo, porque no podía faltar este ceviche cada vez que hay mangas en el palo.”

### Ingredientes:

5 mangas grandes tiernas.

10 naranjas.

10 naranjillas.

1 chile dulce.

1 cebolla pequeña.

½ rollo de culantro.

1 cucharada de azúcar.

Hojitas de laurel.

Hojitas de orégano fresco.

Gotitas de tabasco.

Sal (al gusto).

**Preparación:**

1. Lavar, pelar y picar las mangas en cuadritos, o hacerlo rallado.
2. Picar bien finitos los olores, incluyendo el orégano.
3. Exprimir las naranjas y las naranjillas, colar el jugo y vaciarlo en un tazón.
4. Echar los olores en el jugo, el azúcar y la sal. Revolver muy bien. La sal es al gusto, se va probando.
5. Echarle unas gotitas de tabasco, al gusto. Revolver.
6. Agregar el mango picado. Revolver. Lo puede guardar en la refrigeradora para que suelte sabor, o servir de una vez.
7. ¡Que se le haga agua la boca!

## Chilera, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Hace tanto tiempo que aprendí hacerla, viendo a las tías viejillas cómo la hacían. Me acuerdo que me mandaban a traer los chiles a la mata que teníamos en el jardín. Antes, en todas las casas no podía faltar una chilera en la mesa, y en Semana Santa ni que se diga. Cuando yo estaba jovencilla, a veces mi familia ayudaba a hacerla para los turnos, y eran ese montón de frascos llenos de chilitos ¡Vieras las enchiladas de dedos que se daba uno cuando las hacía! Ahora se pueden usar guantes o algo para que no pique. Si me acuerdo que mi tía me decía: “Nenita, no hay que ponerle cebolla, porque si no se nos agrea la chilera”. Así que muchacha, sólo póngale ajo y hierbas”.

### **Ingredientes:**

Un puño de chiles picantes frescos (lo que agarre con las manos).

Vinagre (cantidad necesaria).

4 hojas de Laurel.

2 ramitas de tomillo.

5 ajos.

2 ramitas de oréganos.

2 a 3 limones.

Sal (al gusto).

1 cucharada de aceite.

### **Preparación:**

1. Exprimir los limones.
2. Picar los ajos.
3. En un frasco de vidrio, limpio y seco, poner los chiles enteros lavados, el jugo de limón, el vinagre, las hierbas, el ajo y la sal.
4. Tapar bien el vaso. Agitar bien fuerte para que se mezcle todo.
5. Dejar reposar el frasco dos días, al ambiente.

6. Disfrutar. No puede faltar con arroz, sardina y un pedacito de raíz de chayote.

## Crema de ayote, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Para que la crema quede bien buena, hay que saber comprar un ayote de buena calidad. Yo lo que hago es olerlo, tiene que tener un aroma rico, y también pruebo las semillas, tienen que tener saborcito, si no el ayote le sale como pasco. Ahora, la crema me la enseñó a hacer mi suegra Délcida, pero ella solo la hacía con el ayote, a mí después se me ocurrió ponerle camote y huevo, y quedó todavía mejor (risas). Mi hermana menor dice que de toda la familia, yo soy la que hago la crema de ayote más rica, a mí me gusta mucho y a los chiquillos también, pero bueno, no voy a presumir tanto porque primero tiene que probarla.”

### **Ingredientes:**

1 ½ kg de ayote sazón.

4 Camotes.

4 huevos.

2 cucharadas de margarina.

Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Cocinar los huevos en una olla con agua, hacerlos duros.
2. En otra olla, poner el ayote y los camotes con agua (que cubra el ayote) y sal. Cocinar a fuego medio hasta que esté cocinado, pero no muy suaves.
3. Retirar del fuego y majar las verduras calientes, junto con los huevos. También se pueden pasar por una procesadora, o licuadora, todo junto.
4. Cuando la mezcla está lista, verterla en un sartén con la margarina, revolver y ponerla al fuego, tapar y dejar hasta que hierva, moviendo constantemente. Cuidar que no se ahúme o se pegue.
5. Servir calientita.

## Crema de pejibaye, por Doris Alvarado Espinoza.

**Sobre la receta:** “Pues a mí el pejibaye me gusta un montón, mis hijos saben, así que a veces llegan con el somero racimo aquí a la casa, para que les cocine y les dé café, más si están de vacaciones. Pero también uno se aburre de comerlo siempre igual ¿verdad? Así que, como ya tengo años de hacer crema de ayote, le di vuelta a la receta, le puse pejibaye y otras cosillas más. ¡Quedó pero buenísima! Para el almuerzo queda perfecta.”

### Ingredientes:

10 pejibayes.

½ taza de leche.

½ taza de natilla.

2 tazas de caldo de pollo.

1 chile dulce.

½ rollo de culantro castilla.

Sal (al gusto).

Pimienta (al gusto).

### Preparación:

1. Poner los pejibayes en una olla con agua y llevar al fuego. Cocinar hasta que hiervan y los pejibayes estén suaves.
2. Una vez cocinados, botarles el agua. Pelarlos y partirlos en cuatro pedazos.
3. Partir el chile a la mitad.
4. En la licuadora, vaciar los pejibayes junto con el chile dulce y el caldo de pollo. Licuar.
5. Vaciar esta mezcla en una olla y llevar al fuego hasta que hierva.
6. Agregar la natilla, la leche, la sal y la pimienta. Revolver muy bien y dejar un rato más en el fuego. Mover de vez en cuando.
7. Picar el culantro coyote muy finito y agregarlo sobre la crema de pejibaye.
8. Apagar el fuego y servir.

## Encurtido de palmito, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Después de hacer el encurtido de siempre, empecé a probar con otros ingredientes. Este que es de palmito, casi siempre lo hago en especial para una de mis nietas que le encanta. Cuando viene a pasear en Semana Santa me dice: “Abuelita, ¿Le quedó encurtido que me regale un poquito, pero de palmito? ¡Es que me sube al cielo! ”. Y vieras que se lo come sólo, como si fuera ceviche, dice que así le sabe más rico. Así que, trato de tener de los dos encurtidos, para complacerlos a todos. ”

### **Ingredientes:**

2 paquetes grandes de palmito fresco (como el que venden en la feria).

Vinagre (cantidad necesaria).

2 Ramitas de tomillo.

1 ó 2 dientes de ajo.

Orégano.

Ramitas de perejil.

2 cucharadas de aceite de oliva (si no tiene, no le pone aceite).

Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Picar las hierbas bien finitas.
2. Cocinar el palmito con agua y sal, hasta que hierva un ratito. Dejar enfriar y no botar el agua.
3. Picar el palmito en rueditas y ponerlo en un tazón.
4. Añadir a ese tazón parte iguales de agua (la que se usó para cocinar el palmito) y vinagre, las hierbas y el aceite. Revolver.
5. Vaciar el palmito en frascos de vidrio y taparlos muy bien.
6. Guardar en la refrigeradora.
7. Disfrutar.

## Encurtido tradicional, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta receta se la copie un poquito a una de mis hermanas mayores, que cocinaba un poco. Nunca le pedí la receta porque sabía que no me la iba a dar; es que es muy agarrada, se embuchaca todo para ella, no le gusta compartir. Yo es que cuando estaba joven, le cuidaba los chiquillos a veces, y “vineaba” a ver como ella hacía la comida. Así aprendí como hacerla, pero un poco fue por ir tanteando a ver cómo me salía, y probando con diferentes ingredientes. El encurtido usted lo puede hacer con muchas hortalizas o de una sola, por ejemplo, sólo pepino. Lo importante es que estén tiernos. En Semana Santa, no me puede faltar; sabe riquísimo con arroz blanquito, frijoles y sardina. Además, se ocupa tener frascos de vidrio bien limpios y secos, pueden ser de mayonesa o comprar en algún lado, eso sí, y que la tapa quede bien socadita. ”

### **Ingredientes:**

Hortalizas según el gusto, puede ser:

1 Chayote tierno.

1 Zanahoria.

½ Coliflor.

3 Cebollas blancas pequeñas.

2 Pepinos tiernos pequeños.

1 Chile dulce rojo.

1 chilito picante.

Vinagre o moztasa (cantidad necesaria)

Puñito de pimienta negra en bolita.

6 ó 7 hojas de laurel.

Ramitas de tomillo.

½ cucharada de sal.



### **Preparación:**

1. Lavar, pelar y picar los vegetales. Partir las cebollas en cuatro. Irlos poniendo por aparte en tazas.
2. En una olla con un poquito de agua, poner el chayote al fuego.
3. Cuando este está un poquito cocinado (que cambia de color), agregar la zanahoria, dejar cocinar (que cambia de color) y añadir la coliflor. Tapar para que se cocinen al vapor, hasta que se puedan punzar o morder, pero que no esté del todo suave.
4. Destapar y dejar enfriar.
5. En los vasos, poner 3 partes de vinagre y agua (ojalá hervida y fría). Los vasos deben quedar llenos por la mitad.
6. Agregar sal, la pimienta, hojas de Laurel y el tomillo a cada vaso de vidrio.
7. Acomodar las hortalizas en los vasos de vidrio, de forma que queden alternados: Un poquito de zanahoria, un poquito de chayote, un poquito de cebolla, etc. Y así sucesivamente para que todos los frascos tengan de todo un poquito, y queden mezclados.
8. Cerrar bien los vasos de vidrio. Si la tapa es de metal, poner un plastiquito entre la tapa y frasco, porque sino el vinagre puede oxidar la tapa y el encurtido agarra sabor feo.
9. Guardar en la refrigeradora.
10. Disfrutar.

## Ensalada de atún, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Esta receta es muy rica. La aprendí a hacer hace varios años. Una sobrina mía antes me venía a visitar mucho, y a veces traía a una amiga, para que les diera café. Esa amiga siempre me contaba que a ella le gustaba mucho cocinar y me pasaba pidiendo recetas, y yo que todo lo que hago es así como rápido y sencillo, porque con los chiquillos a veces uno anda en puras carreras. Pero bueno, yo igual y se las daba, se las apuntaba en una servilleta o en una hoja de periódico. Un día de vacaciones de Semana Santa, llegaron y me trajeron de esta ensalada, resulta que la muchacha la había hecho junto con la mamá y me traía un poquito. ¡Vieras como sentía la boca cuando la probé! ¡Estaba toda picante la ensalada! (risas). Ya después la muchacha me contó como la había hecho, y claro, ella le ponía un montón de chile picante. Ya después yo la hice aquí y no le puse tanto, y me quedó muy rica. Todo depende de gustos, pero para mí, con un tarrito de chile queda perfecta.”

### Ingredientes:

- 1 kg de papas.
- 2 atunes corrientes.
- 1 tarrito de chile jalapeño picado en trocitos.
- 1 paquete de mayonesa pequeño.
- 2 ó 3 cucharadas de mostaza.
- Hojas de lechuga.
- 1 chile dulce.
- 1 rollo de culantro castilla.
- 1 cebolla pequeña.
- Sal (al gusto).

**Preparación:**

1. Lavar y cocinar las papas en una olla con agua, hasta que estén suaves.
2. Lavar y picar el chile, la cebolla y el culantro bien finitos. Dejar aparte.
3. Pelar las papas, vaciarlas en un tazón grande, ojalá de vidrio, y majarlas con un tenedor, como si se fuera a hacer un puré.
4. Botar el aceite del atún y el del chile picante.
5. Agregar todos los ingredientes encima de las papas y revolver muy bien.
6. Meter la ensalada a la refrigeradora, hasta que esté fría.
7. Lavar las hojas de la lechuga y escurrirlas bien, se pueden secar con una servilleta desechable.
8. En un plato grande extendido, poner las hojas de lechuga y encima de cada una, vaciar un poco de la ensalada de atún, la cantidad que cada uno guste.
9. Servir en el centro de la mesa. ¡Y cuidado con el picante!

## Ensalada de colores, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “¡Uy Dios Santo! Esta receta es vieja. Hace muchos años, antes de casarme, tuve un noviecillo que conocí en la iglesia, vivía allá en San Isidro arriba; por cierto, tenía una casa muy bonita. La cuestión es que para esa Semana Santa, él me invitó a almorzar a la casa, porque venían a visitarlos los familiares del papá y algo así. Yo estaba muchachilla, y a veces como que ir a visitar a los suegros asusta, pero ni modo, no le podía decir que no. Pues la verdad es que la familia resultó ser de lo más buena gente y me trataron muy bien, me acuerdo que la comida estaba muy rica y todo muy limpiecito ¡Imagínese si me trataron bien que le la mamá de mi novio me pasó esta receta (risas)! Es que me gustó mucho, sobre todo porque era una ensalada que se veía así como toda colorida, así que me atreví a pedirles la receta (risas). Y bueno, de vez en cuando, todavía la hago para estas épocas; aunque no me haya casado con ese novio, por lo menos me dejé esta ensalada (risas)”.

### Ingredientes:

- 6 papas medianas.
- 1 zanahoria.
- 1 lata de petit pois medianas.
- 1 lata de maíz dulce mediana.
- 1 chile dulce.
- ½ rollo de culantro castilla.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 paquete de mayonesa mediana.
- 1 paquete de mostaza pequeña.
- Sal (al gusto).

### Preparación:

1. Lavar la zanahoria y pelarla.

2. Lavar las papas y cocinarlas, junto con la zanahoria, en una olla con agua, hasta que estén suaves.
3. Lavar y picar el chile, la cebolla y el culantro bien finitos. Dejar aparte.
4. Pelar las papas.
5. Picar las papas y la zanahoria en cuadritos pequeños.
6. Escurrir las petit pois y el maíz dulce.
7. En un tazón grande, revolver todos los ingredientes. La sal es al gusto, se va probando.
8. Refrigerar la ensalada hasta que esté fría.
9. Servir al almuerzo, queda muy bien con arroz y tortas de pescado.

## Ensalada de flor de itabo y atún, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Vieras que de las tres recetas de flor de itabo, esta es la que he logrado que los chiquillos coman un poco más. Es que a ellos casi no les gusta la flor, seguro por ser un poquito amarga, pero con el atún y la mayonesa, como que sí les gusta; se la comen con galletas sodas (risas). Eso sí, siempre le sacan los olores, no soportan la cebolla, pero comen.”

### Ingredientes:

- 1 flor de itabo.
- 2 latas de atún.
- 1 kg de papas.
- 1 taza de mayonesa casera (o 1 paquete mediano de mayonesa).
- 1 cucharada de mostaza.
- 1 rollo de culantro.
- 1 chile dulce.
- 1 cebolla.
- Sal (al gusto).

### Preparación:

1. Deshojar la flor de itabo y lavar muy bien. Si le gusta el sabor amargo, dejarle los pichoncitos que tiene cada flor en el centro. Si no, quitárselos.
2. Poner las papas en una olla con agua (que las tape) y sal. Sancochar.
3. Cocinar las flores en otra olla, con un poquito de agua en el fondo, sólo para que se forme un hervorcito. O cocinar en el microondas en una taza con un poquito de agua.
4. Una vez cocinada, enfriar con agua fría.
5. Pelar las papas y picar en cuadritos.
6. Picar los olores bien finitos.

7. En un tazón grande, vaciar la papa, la flor de itabo, los olores, la mayonesa, la mostaza y el atún. Revolver.
8. Refrigerar.
9. Disfrutar.

## Ensalada de mango, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Mi chiquita, yo hago ensalada con todo lo que tenga. Es que a Toño no le puede faltar la ensalada al almuerzo, le gusta demasiado, yo creo que uno le sirve un tronco de repollo con sal y se lo come. Así que teniendo el palo de manga, lo demás era inventar. Vieras que los chiquillos salieron iguales al papá, ahora que me vienen a visitar, y también, siempre tiene que haber alguna ensaladita de algo ¡Usted los viera! ¡Se la comen toda y entre los gemelos se pelean la última cucharada! (risas).”

### Ingredientes:

2 mangas pintonas.

1 manga verde.

2 tomates.

½ rollo de culantro.

1 cebolla.

4 naranjillas.

2 cucharadas de mostaza.

1 cucharada aceite de oliva.

3 cucharadas de vinagre.

1 cucharadita de azúcar.

Sal (al gusto).

### Preparación:

1. Picar la cebolla en tiritas y vaciar en una taza de vidrio aparte.
2. Exprimir las naranjillas encima de la cebolla y echarle un poquito de sal. Revolver muy bien, tapar y guardar en la refrigeradora.
3. Lavar, pelar y picar las mangas en cuadritos finitos.
4. Lavar el tomate y picarlo en cuadritos finitos. Vaciar esto con el mago en un tazón grande.



5. Picar el culantro bien finito y revolverlo con las mangas.
6. En un vaso grande, echar 3 cucharadas de agua, el vinagre, el aceite, la mostaza, el azúcar y sal. Revolver muy bien con una cuchara.
7. Vaciarlo encima del mango y revolver. Tapar la ensalada y guardar en la refrigeradora.
8. Luego de 15 a 20 minutos, sacar el mango y la cebolla de la refrigeradora. Botarle el jugo a la cebolla, y revolvérsela al mango.
9. ¡Listo! Ya se puede servir.

## Ensalada de plátano verde, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Pues esta es clásica de Semana Santa, no puede faltar y es una de las que más me gustan, es más, ya se me hizo la boca agua de pensar (risas). Es otra forma de usar los famosos plátanos del vecino, eso sí, con chile Malher (es una marca), para mí no puede faltar este ingrediente, pero si a alguien no le gusta, se lo puede quitar. Yo la uso como ensalada fría, pero también funciona como para darle boquitas a las visitas. Y es una receta pura de mí creación, de lo que tenía en la casa y de mis gustos.”

### **Ingredientes:**

- 4 plátanos verdes.
- 1 cebolla.
- ½ rollo de culantro castilla.
- 1 atún ahumado.
- 1 paquete pequeño de mayonesa
- 1 tarro pequeño de chile picante picado.
- Sal (al gusto).
- Aceite (cantidad necesaria).

### **Preparación:**

1. Partir los plátanos en tres, quitándole las puntas y cocinar en una olla con agua, sal y un poco de aceite, para que la mancha no se le pegue a la olla. No dejar que los plátanos se re cocinen, que no queden muy suaves.
2. Picar la cebolla y el culantro en cuadritos.
3. Una vez listos los plátano, escurrirlos y pelarlos. Dejarlos enfriar.
4. Rallar o procesar los plátanos.
5. Escurrir el aceite del atún.
6. En un tazón grande, poner los olores, el plátano, el atún, el chile picante y revolver.

7. Ir agregando la mayonesa en pocos, y revolviendo, hasta que todo quede untado y tenga la textura que uno quiera.
8. Probar y si le hace falta sal, se le pone al gusto.
9. Guardar en la refrigeradora para que enfríe.
10. Servir.

## Escabeche, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Una amiga de la familia, Cristina, que llegaba a conversar a la casa, diario me decía: “¿Usted no hace escabeche? Mi hija hace y le queda riquísimo”. Y yo me pensaba: ¿Escabeche, que será eso? Diay, porque no era una comida así de antes, de las que hacía cuando joven. Y volvía a llegar Tina a almorzar, yo le daba arroz a la Vaichiquila, y ella me decía: “¿No tiene escabeche? Este arrocito sabría buenísimo con escabeche.” Seguía de necia. Y a mí no me daba la gana de preguntarle qué era eso.

Al tiempo, un día llegó mi hermana con un bocadito: “Aquí le traje un poquito de escabeche”. Y me pensé: “¡Uhy! ¡Ahí viene el bendito escabeche otra vez!”. Y voy abriendo la tacita y digo: “Diay, pero esto es casi un incurtido”. Muchacha, y lo voy probando, estaba buenísimo, y de feria le di a mi marido (risas). Al final, tuve que pedir la receta, no me quedó de otra; pero se la pedí a mi hermana (risas), ella no era agarrada como la otra que le conté hace unos días. ”

### Ingredientes:

1 coliflor grande.

1 kg zanahoria.

½ kg vainica.

1 kg cebolla blanca medianas.

5 chiles dulces grande.

½ taza de vinagre.

Hojas de Laurel (al gusto).

5 ó 6 clavos de olor.

½ taza de salsa de tomate.

Aceite de oliva (o el que tenga).

Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Lavar bien los vegetales
2. Pelar y picar la zanahoria en rueditas.
3. Picar la coliflor y hacerla en ramitos.
4. Picar la vainica en tronquitos.
5. Picar el chile y la cebolla en tiritas.
6. Ir poniendo todos los vegetales por aparte, no revolver todos en un solo tazón.
7. En una olla, poner agua (por la mitad de la olla) y sal al fuego.
8. Cocinar primero la zanahoria y la vainica, hasta que se puedan morder, no que estén suaves del todo.
9. Agregar la coliflor y dejarla un poquito, que no se cocine mucho porque se despedaza.
10. En un sartén, poner el aceite con la cebolla y el chile, y sudarlos un poquito.
11. En un tazón grande con tapa, ojalá de vidrio, poner el vinagre y la salsa de tomate, con una pisca de sal, las hojas de Laurel y el clavo de olor. Revolver muy bien.
12. Agregar los vegetales cocinados y los olores sudados en este tazón y revolver.
13. Guardar en la refrigeradora.
14. Servir y disfrutar.

## Repollo en salsa blanca, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Para una Semana Santa, llegó mi cuñado con esa bolsada de repollos blancos y me dice: “Aquí le traigo para que coman repollo ¿No ves que un señor de la feria me los regaló? Fue que le sobraron al final del día, no se le vendieron, entonces me dio un saco lleno así regalado. Y nosotros no nos vamos a comer tantos”. ¡Ahy Dios! Y aquí que somos sólo dos, mi marido y yo nada más, bueno, de vez en cuando que viene una nieta, pero eran muchos repollos. Yo lo que hice fue regalar un montón y el resto, ahí lo fui haciendo en ensalada. Pero ya con los días, estábamos aburridos de la ensalada, así que me hice este invento y vieras qué rico quedó. Pasadas las semanas, después tuve un retiro de la iglesia y pues aliste una ollada de este repollo para llevar y compartir con los otros, y los demás quedaron contentísimos, les gustó un montón.”

### **Ingredientes:**

1 repollo blanco.

½ rollo de culantro castilla.

1 cebolla mediana.

1 chile dulce.

1 ½ cucharada (de comer) de margarina.

Sal (al gusto).

Para la salsa:

1 ½ taza de leche.

2 cucharadas de harina

1 cucharada de margarina.

Sal (al gusto).

**Preparación:**

1. Lavar el repollo y picarlo como para ensalada, como en tiritas.
2. Picar la cebolla y chile bien finitos.
3. Poner un sartén al fuego con la margarina y saltear la mitad de la cebolla y el chile ahí.
4. Echar el repollo al sartén, revolver y cocinar. Tapar y dejar a bajo fuego. Mover de vez en cuando.
5. Agregarle la sal y revolver.
6. Cuando el repollo está suave, apagar y retirar del fuego y dejar ahí.
7. Para la salsa, poner una olla grandecita con la margarina y el resto de la cebolla, llevar al fuego y saltear.
8. Aparte en una taza, deshacer la harina en la leche y agregarla a la cebolla frita.
9. Poner sal al gusto, seguir moviendo hasta que espese.
10. Echar el repollo a la salsa y revolver muy bien. Dejar que se cocine otro poquito.
11. Cuando ya está, picar el culantro bien finito y poner por encima.
12. Tapar y apagar el fuego.
13. Servir.

## Salsita de tomate casera (para acompañarlo todo), por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “¡Hay mi chiquita! Esta salsita de tomate yo creo que la sé hacer desde que aprendí a caminar (risas), la aprendí de mi madre. ¡Esta salsa era tan común de ella! Le gustaba mucho y le quedaba muy rica, la usaba para acompañar desde el arroz blanco hasta los chicharrones. Ella me enseñó a que el sabor de las especias frescas siempre era mejor y más saludable, porque ella decía: “Vea Martica, vaya y me corta unas hojitas de orégano de la mata, porque lo recién cosechado le dan un sabor más rico a la comida, y nos hace bien, nos ponemos tan frescos como la mata (risas)”. Y creo que tenía razón, véame que fresquita me conservo (risas). De verdad que sirve para todo, es como el comodín, para mí con las tortas de pescado y las de yuca, queda perfecta”.

### **Ingredientes:**

3 tomates medianos.

1 cebolla mediana.

3 dientes de ajo.

Hojitas de orégano.

2 hojitas de Laurel.

2 cucharadas de salsa de tomate comercial.

Aceite.

Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Lavar y picar los tomates en cuadros.
2. Picar la cebolla en tiritas y el ajo bien finito.
3. En una ollita que no pegue, poner un chorrito de aceite a fuego bajo.



4. Agregar el ajo, la cebolla, el orégano, las hojas de laurel y el tomate. Tapar. Cocinar a bajo fuego, dejando que el tomate empiece a deshacerse soltando su jugo. No agregar agua.
5. Revolver el tomate de vez en cuando.
6. Una vez que el tomate se ve casi todo deshecho, agregar la sal y la salsa de tomate comercial. Revolver muy bien y dejar un par de minutos más.
7. Apagar y servir.
8. Queda muy rica con todo, en especial las tortas de pescado y el arroz blanco.

## Totas de cáscara de plátano verde, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Bueno mi chiquita, yo trabajé muchos años en un tramo del mercado, así que llegué a conocer a casi todos los demás vendedores, y me hice amiga de muchos de ellos, por el diario convivir. Había una señora que a veces me llevaba gallitos. Un día me regaló unas tortas para que almorzara, las probé y me supieron muy ricas, eran de atún. Le pregunté a la señora que cómo las había hecho y me sorprendió mucho la respuesta: ¡Con cáscara de plátano verde! Quién se iba a imaginar, jamás hubiera dado con eso. Después las hice y a los chiquillos como todo les gusta, se quedaron para estas épocas. Quedan muy bien con arroz, frijoles y una ensalada de palmito.”

### **Ingredientes:**

1 cebolla pequeña.

1 chile dulce.

Ramitas de culantro castilla.

2 ajos.

1 huevo.

Sal (cantidad necesaria).

Aceite (cantidad necesaria).

### **Preparación:**

1. Partir los plátanos en tres, quitándole las puntas y cocinar en una olla con agua, sal y un poco de aceite, para que la mancha no se le pegue a la olla.
2. Picar la cebolla, el chile, el culantro y el ajo bien finitos, o procesarlos.
3. Una vez listos, escurrirlos y pelarlos.
4. Picar la cáscara muy fina, o procesarla si tiene procesadora.
5. Escurrir el aceite del atún.

6. En un tazón grande, poner las cáscaras, los olores, el atún y el huevo. Revolver.
7. Poner a calentar un sartén con un poquito de aceite.
8. Vaciar unas dos cucharadas de la mezcla en el sartén y formar la torta. Freír por ambos lados. Hacer las demás tortas de la misma forma.
9. Servir.

## Tortas de yuca cocinada, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Ese día que mi cuñada fue a la casa y me enseñó a hacer las tortas con yuca cruda, me dio también esta receta, que con yuca cocinada. Es un poquillo más lerda por eso, pero quedan todas suavécitas por dentro ¡Un manjar!”.

### **Ingredientes:**

1 kg de yuca.

Aceite.

Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Lavar y pelar la yuca, partirla en pedazos y ponerla a cocinar en una olla agua y sal.
2. Dejar cocinar la yuca, hasta que esté bien suave, que se esponje.
3. Una vez lista, se le bota el agua y se empieza a majar, hasta formar un puré. Si le cuesta hacer el puré, le puede echar un poquito de leche, sólo si es necesario, para amarrar.
4. Agregarle sal al puré.
5. Poner a calentar un sartén que no pegue, agregar un chorrito de aceite.
6. Con la mano, hacer una bolita con el puré, que quede bien socadita, dura. Luego, se va aplastando está bolita hasta formar una torta gruesa.
7. Poner la torta en el sartén y cocinar hasta que se dore. Luego, voltear con mucho cuidado, para que no rompa, y cocinar. Como las tortas son pequeñas, se pueden cocinar varias al mismo tiempo, dejándoles espacio entre ellas.
8. Ir poniendo las tortas cocinadas sobre una servilleta de cocina, para que se escurran.
9. Servir. Quedan muy bien para un almuerzo con atún o pescado.

## Tortas de yuca rápidas, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Cuando Toño maderiaba en San Carlos, antitos de Semana Santa, empezaba a comprar mucha verdura para traer para la casa, aprovechando que allá le salía más barato. Traía chayotes, pipas, palmito, yuca y otras cosas más. En esos días, mi cuñada se venía a quedar a aquí a la casa para acompañarme y ayudarme con los chiquillos. En una tarde ahí conversando, llegó y me preguntó: ¿Usted no les hace tortas de yuca? Yo le dije: “No. Nunca se me había ocurrido”. Ella se echó una risilla y me dijo: “Yo soy experta en tortas, con todo me invento hacer una, nada más se le pone huevo y ya”. Así que nos fuimos para la cocina y me enseñó lo fácil que eran de hacer. Y quedan todas tostaditas, de lo más ricas”.

### Ingredientes:

1 kg de yuca.

4 zanahorias.

5 huevos.

¼ kg de queso tierno.

1 cebolla.

Aceite.

Sal (al gusto).

### Preparación:

1. Lavar y pelar la yuca y las zanahorias. Rallarlas por los ojitos más grandes del rallador. Revolverlos en un tazón.
2. Rallar el queso y agregarlo al tazón.
3. Picar la cebolla y agregarla al tazón. Mezclar.
4. Aparte, en una taza, batir los huevos y echarle la sal.
5. Revolver el huevo con todo lo que hay en el tazón.
6. En un sartén, poner un chorrito de aceite y calentar.

7. Vaciar dos cucharadas de la mezcla en el centro del sartén y extender hacia afuera.
8. Dejar que se cocine bien, luego voltear y cocinar.
9. Hacer toda la yuca en tortas e ir poniéndolas en un plato, con servilletas debajo para que se escurran.
10. Listo. Son muy ricas para almorzar o para el café.

## Tortas de yuca dulce, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Pues esta receta también es gracias a mi querida cuñada, que después de enseñarme las saladas, un día me llamó por teléfono para contarme la nueva torta de yuca que había aprendido a hacer (risas). Me dijo que quedaban muy bien en el almuerzo, cuando uno no tenía maduro, que le daba ese dulcito que ocupa uno en la comida. El día que las hice, no me quedó ni una, los chiquillos y Toño son demasiado comelones ¡Usted los viera! Más cuando hay algo nuevo; si les gustó, lo devoran todo (risas)”.

### Ingredientes:

1 kg de yuca.

2 huevos.

½ taza de azúcar.

1/2 taza de harina.

Aceite (cantidad necesaria).

### Preparación:

1. Lavar y pelar la yuca. Rallarla por lo ojitos más pequeños.
2. En una taza, batir los huevos y agregárselos a la yuca, con el azúcar. Revolver muy bien.
3. Añadir la harina y mezclar todo.
4. Poner el sartén a calentar con un chorrillo de aceite.
5. Hacer las tortas con la mano, primero formando una bolita y luego se aplasta, quedan un poquito más delgaditas que las de yuca cocinada. Cada torta es como del tamaño de la palma de la mano.
6. Se ponen las tortas en el sartén y se dejan que se cocinen bien, puede ser a bajo fuego. Se les da vuelta y se cocinan por el otro lado. Se pueden cocinar varias al mismo tiempo.
7. Sacar del sartén y poner en un plato, sobre una servilleta de cocina, para que escurran.
8. Servir.



# Picadillos y Guisos



## Guizado de cuatro, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Vieras que la familia de mis esposo es como de poca carne y más para Semana Santa, así que estaban acostumbrados a comer muchas verduras y hortalizas, y así se criaron mis hijos, con esos gustos. Además, como yo tenía cuatro hombres en la casa, tenía que buscar a ver que les daba que fuera sustancioso y que los llenara, porque siempre querían repetir, y uno haciendo de tripas, chorizo. Así que va uno descubriendo y revolviendo las verduras, y salen comidas ricas que quedan para rato”.

### Ingredientes:

Leche (cantidad necesaria).

12 tacaquitos tiernos.

½ rollo de espinaca.

2 chayotes tiernos grandes.

2 elotes.

2 ajos.

Hojitas de orégano.

1 cebolla pequeña.

1 chile dulce.

4 hojas de culantro coyote.

1 cucharada de aceite.

Sal (al gusto).

### Preparación:

1. Lavar los vegetales. Picar los chayotes en cuadritos y los tacacos en rueditas.

2. Deshojar la espinaca y raspar los elotes.
3. Lavar y picar el chile y el culantro.
4. En una ollita, poner el aceite, el ajo, el orégano, el chayote, el elote y el tacaco. Revolver y cocinar a fuego medio. Tapar y dejar que se ensuavise.
5. Cuando los vegetales están un poquito suaves, agregarle la leche, hasta que queden cubiertos por ella.
6. Partir la cebolla a la mitad y echarla a la olla. Agregarle la sal. No tapar.
7. Cuando empieza a hervir, agregar el chile, el culantro y la espinaca. Dejar que se cocinen un poquito. Apagar el fuego.
8. Sacar la cebolla y los ajos.
9. Listo. Ya se puede servir el almuerzo.

## Guiso de guineo, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Yo hace tiempo lo empecé a hacer con pellejos de cerdo, los cocinaba aparte de los guineos con bastantes olores, luego los dejaba enfriar y los picaba en cuadritos; ya después lo revolví todo ¡Vieras usted cómo le gustaba a la gente esta sopa! Todos quedaban contentísimos. Ya con los años, por salud, los dejé de hacer así, porque los pellejos tienen mucha grasa y no me hacía bien, así que se los quitó. Y bueno, para Semana Santa dejé los guineos en esta salsa, así solitos, y quedan muy ricos, aunque no lleven carne. Ya para otras épocas se les puede poner pollo o carne mechada, es cosa de gustos”.

### Ingredientes:

10 guineos.

½ kg de pellejos

3-4 tomates.

1 cebolla pequeña.

2 ajos.

Ramitas de orégano.

2 cucharadas de aceite.

½ rollo de culantro castilla.

Sal (al gusto).

### Preparación:

1. Pelar los guineos y sancocharlos en una olla con agua y sal.
2. Mientras tanto, poner una ollita a fuego bajo, con un chorrito de aceite.
3. Picar los ajos y la cebolla, y agregarlos a la olla junto con el orégano. Dejar que se cocinen un poco.
4. Picar los tomates en gajos y vaciarlos en la olla. Tapar y dejar cocinar a bajo fuego, hasta que el tomate se deshaga. Luego se apaga y se deja allí. Sacar el ajo y el orégano, botarlos.

5. Cuando los guineos están cocinados, tomar una taza del caldo donde se cocinaron y vaciarla a la salsa de tomate. Poner a calentar de nuevo.
6. Escurrir los guineos y vaciarlos en la salsa de tomate.
7. Picar el culantro bien finito y vaciarlo sobre el guiso.
8. Apagar el fuego y servir.

## Picadillo de chayote sazón, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Para esa Semana Santa tenía 17 años. En una casa ajena, que fui a pasear, me dieron un bocadito: café, picadillo y tortillas para hacer gallitos. El picadillo estaba muy rico, pero no supe de que era. La amiga que me atendió, me dijo que el picadillo lo había hecho la mamá de ella, una señora ya muy mayor, pequeñita; se llamaba Doña Aidita. Ya al rato, después de tanto preguntar por el picadillo, me dijo que era de chayote. Yo no lo podía creer, porque no se parecía al picadillo de chayote que yo conocía. Así que Doña Aidita me contó como lo preparaba. Y desde entonces, se quedó para la Semana Santa. La señora no era católica, y le ponía carne, pero puede ser también con sólo chayote. Es riquísimo.”

### Ingredientes:

6 a 8 chayotes sazones secos o chayote papa (sólo ese tipo sirve).

½ kg de posta primo de res.

2 ó 3 cucharadas de aceite.

8 ajos.

1 ramita de orégano.

Tomillo.

Sal (al gusto).

### Preparación:

1. Cocinar la carne en olla de presión, con todos los olores que se quiera y sal. Debe quedar bien suave.
2. Partir los chayotes a la mitad y cocinarlos con agua y sal, hasta hervir.
3. Una vez que estén suaves, botar toda el agua y dejar enfriar los chayotes hasta que les salga todo el vapor.
4. Pelar el chayote y pasarlo por una maquinita de picar. Vaciarlo en una funda de tela. Escurrir el chayote en la secadora de la lavadora.
5. En la misma maquinita, picar la carne con los ajos y el orégano.

6. En un sartén, a fuego medio, agregar el aceite y la carne. Cocinar un poco.
7. Luego, agregar el chayote escurrido, la sal y revolver muy bien.
8. Cocinar hasta que se vea sequito. Debe evaporarse el agua del chayote.
9. Si quiere, le puede poner una puntita de cucharadita de achiote.
10. Servir con tortillas de maíz y café.

## Picadillo de chicasquil, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Pues este picadillo también lo aprendí de mi mamá. Ella usaba estas hojas en varias recetas, le gustaban mucho, además de que teníamos sembrado afuera de la casa. Eso antes era muy común, mamá siempre encontraba algo en la finca para hacer de almuerzo, aunque fueran sólo guineos. A mí también me gusta tener cosas sembradas, así sabe uno que lo que se come está bueno y fresco, sin tantos químicos que les echan algunos agricultores. Por cierto, ahora que lo pienso, tengo días de que no hago este picadillo; es más, esta nieta que está aquí no lo ha probado, voy a tener que hacer para darle”.

### Ingredientes:

1 rollo de hojas (20 hojas tiernas).

1 kg de papa.

1 cebolla pequeña.

½ chile dulce.

1 ajo.

Aceite (cantidad necesaria).

Un poquito de achiote.

Sal (al gusto).

Ramitas de culantro castilla.

### Preparación:

1. Lavar las hojas de chicasquil y sancocharlas en una olla.
2. Picar la cebolla bien finita, el chile y el ajo.
3. Pelar y picar la papa cruda.
4. Poner una olla al fuego, con un chorrito de aceite y saltear esos olores. Vaciar la papa picada, moverla y taparla.

5. Escurrir las hojas y picarlas. Cuando la papa está suave, vaciar las hojas, la sal al gusto y un poquito de achiote (la punta de la cuchara). Revolver muy bien.
6. Picar el culantro bien finito, vaciarlo, revolverlo y apagar.
7. Servir.



## Picadillo de flor de itabo, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Vea muchacha, todas estas recetas de flor de itabo, me las enseñó a hacer mi santa suegra que Dios la tiene en su gloria ¡Era tan buena mi suegra! No molestaba para nada (risas). Resulta que detrás de la casa de mi suegra, tenían una cerca grandísima de flor de itabo, eso antes era muy común, ahora no tanto. No sé si usted sabe, pero los itabos sólo florecen una vez al año, en verano, y casualmente es cerca de Semana Santa. Entonces quedaba ideal para las comiditas de esa época. Como yo siempre andaba de preguntona y ya mi suegra me conocía, me pasó las recetas, que por supuesto, a mi esposo le gustaban mucho. De ella también aprendí hacer cosas para Navidad, como tamales, carnes, estofados y así, porque le gustaba mucho cocinar y todo le quedaba delicioso. Yo la recuerdo a través de sus recetas y le doy a mis hijos en esta época.”

### Ingredientes:

1 flor de itabo.

1 kg de papas.

2 tomates.

4 ajos.

Ramitas de orégano.

1 chile dulce.

1 cebolla.

5 hojas de culantro coyote.

2 cucharadas de aceite.

Sal (al gusto).

**Preparación:**

1. Deshojar la flor de itabo y lavar muy bien. Si le gusta el sabor amargo, dejarle los pichoncitos que tiene cada flor en el centro. Si no, quitárselos.
2. Lavar, pelar y picar las papas en cuadritos pequeños.
3. Picar el ajo y la cebolla bien finito.
4. En una olla con un poquito de agua (sólo para soasar las papas), agregar las papas, el aceite, el ajo, la cebolla, el orégano y la sal. Cocinar a fuego medio, hasta que se suavice.
5. Picar el tomate y agregar a la papa. Cocinar.
6. Picar el chile y el culantro.
7. Agregar la flor de itabo con los olores. Cocinar por unos minutos, hasta que se seque un poquito.
8. Servir con arroz blanco. Disfrutar.

## Picadillo de palmito criollo, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “El esposo de mi hermana tenía unos familiares en la Palmera de San Carlos, donde solían ir a pasear a principios de la Semana Santa, y traían palmito de por allá. Me acuerdo que antes los hombres iban a palmitiar (sacar el palmito de la finca) sólo en Semana Santa, por eso era tan común en Marzo y Abril, y cuando hacía mucho viento, las viejillas decían: “¡Ahy! Ya están los hombres palmitiando, por eso los ventoleros”. Según ellas, al cortar el palmito, se rompían los vientos porque ya la palma no los paraba. Pero bueno, ahora ya se saca todo el año y ya sabemos que los vientos es por la época (risas). En fin, mi hermana era la que venía y nos repartía a todos unas cuatro varillas de palmito. Así que algo tenía que hacer con eso, porque nos aburríamos de comerlo sancochado. Fue así como probando y probando fueron saliendo las recetas, y resultaron ricas. Ahora yo hago estos picadillos con palmito de la feria, y mis hijas vienen, comen gallitos y se lo llevan en tacitas para la casa.”

### **Ingredientes:**

2 paquetes grandes de palmito fresco (como los que venden en la feria).

1 tomate grande.

3 ajos.

Ramitas de orégano.

Ramitas de tomillo.

1 cebolla.

1 chile dulce.

½ rollo de culantro castilla.

2 cucharadas de aceite.

Sal (al gusto).

**Preparación:**

1. Poner el palmito en una olla con agua y sal. Cocinar hasta que hierva, pero no debe quedar muy suave, porque se despedaza.
2. Picar los olores bien finito.
3. Picar el tomate.
4. Picar el palmito en cuadritos.
5. En un sartén a fuego medio, poner el aceite con el ajo, la cebolla, el orégano y el tomillo. Cocinar un ratito los olores para que suelten el sabor en el aceite.
6. Agregar el palmito, revolver y tapar. Cocinar un poco revolviendo de vez en cuando.
7. Agregar el tomate, revolver y tapar. Dejar que se cocine un poco.
8. Agregar el resto de los olores. Revolver y tapar. Apagar el fuego y dejar reposar.
9. Servir y disfrutar.

## Picadillo de palmito para desayunar, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta receta del picadillo para desayunar, tuve que hacerla, porque como mi esposo se iba en las madrugadas y venía a medio día, tenía que irse bien lleno, él me decía que a veces no tenía tiempo de parar a comer algo, allá por donde andaba trabajando. Así que tenía que levantarme a las cuatro de la mañana, y mientras él y el peón cargaban la leche, yo me ponía hacer este picadillo y unas tortillas caseras grandotas. Como a él le gustaba tanto el palmito; bueno, le gustaba todo; en la mañana no podía hacérselo como el otro, entonces me las ingeníé, le puse huevo y salió este picadillo. Me servía muy bien porque mi esposo quedaba contento y lleno, y el peón ni que se diga. Porque no crea, ellos con una taza de café y un pedacito de pan, no tenían. Tenía que ser un desayuno casi almuerzo.”

### Ingredientes:

1 paquete grande de palmito fresco (como los que venden en la feria).

4 huevos.

½ rollo de cebollino.

2 cucharadas de aceite.

Sal (al gusto).

Pimienta negra.

### Preparación:

1. Poner el palmito en una olla con agua y sal. Cocinar hasta que hierva y esté suave.
2. Picar el cebollino bien finito, y el palmito en cuadritos.
3. En un sartén, a fuego medio, agregar el aceite, el palmito y la sal. Cocinar un poco.
4. Agregar los huevos, la pimienta y el cebollino. Revolver.
5. Cocinar hasta que el huevo se seque.
6. Servir en gallitos con tortillas caseras.

## Picadillo de papa y mostaza, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Este picadillo tan fácil de hacer, lo aprendí por el esposo de mi hermana, Toño, que le gustaba comer mucho todo lo que era verde. Siempre que yo los visitaba, me decía: “Voy a hacer picadillo de mostaza, para que tomemos café. Va a ver qué rico queda”. Al principio no me gustaba, porque lo sentía un poquito amargo. Ya después me di cuenta que era que él no cocinaba bien la mostaza. Tal vez era asunto de gusto, y él lo prefería amarguito; pero bueno, yo lo hago a mi manera. Ya él no se encuentra con nosotros, pero cuando hago de ese picadillo me acuerdo de él. Los que llegan siempre en Semana Santa son los chiquillos de Toño, los gemelos, que se criaron con el gusto por esos picadillos del papá y ahora me visitan y me dicen: “Tía Nena ¿Hizo picadillo del de pa?”. Así que cuando sé que vienen, trato de tenerles para darles con café.”

### **Ingredientes:**

2 rollos de mostaza.

1 kg de papas.

4 ajos.

Ramitas de orégano (al gusto).

Ramitas de tomillo (al gusto).

1 chile dulce.

1 cebolla.

½ rollo de culantro.

2 cucharadas de aceite.

Sal (cantidad necesaria).

### **Preparación:**

1. Lavar, pelar y picar las papas en cuadritos. Ponerlas a bajo fuego en una olla con el aceite, el ajo, el orégano, el tomillo y la sal.

2. Revolver de vez en cuando y cocinar hasta que la papa se ponga un poquito suave.
3. Lavar y picar la mostaza.
4. Picar el chile, la cebolla y el culantro.
5. Agregar la mostaza y los olores a la papa. Tapar y dejar al fuego hasta que se cocine.
6. Servir calentito en gallos con tortilla casera.

## Picadillo de plátano con cáscara, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Pues ya conocía la receta de las tortas, pero la del picadillo fue una cuñada la que me la pasó, ella toda la vida vivió al frente de mi casa y también pasó mucha necesidad, así que aprendió a no desperdiciar nada. Esa es la ventaja de estas recetas, que si uno está en la “inmunda”, como dicen los chiquillos, uno un día usa los plátanos, y al otro hace algo con las cáscaras, para ajustarle al arroz y los frijoles, sobre todo en Semana Santa, que todo es sin carne. Es que si uno cocina con bastantes olores, y sobre todo con mucho ajo, todo queda rico.”

### Ingredientes:

4 plátanos verdes.

1 tomate.

5 ajos.

1 cebollino.

Hojas de orégano.

1 chile dulce.

1 ó 2 tallos de apio.

Aceite (cantidad necesaria).

Sal (cantidad necesaria).

### Preparación:

1. Partir los plátanos en tres, quitándole las puntas y cocinar en una olla con agua, sal y un poco de aceite, para que la mancha no se le pegue a la olla.
2. Picar el cebollino, el chile, el apio y el ajo.
3. Una vez listos los plátano, escurrirlos y pelarlos.
4. Picar la cáscara en cuadritos, rallarla o pasarla por la procesadora.
5. En un sartén, poner un chorrito de aceite y sudar los olores.



6. Picar el tomate en cuadros y agregarlo a los olores. Tapar para que se deshaga con el vapor.
7. Vaciar las cáscaras de plátano y revolver. Dejar unos minutos.
8. Probar la sal, si le hace falta ponerle un poquito más.
9. Apagar y servir.

# Sopas



## Sopa de bacalao, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Esta sopa también es fija para Jueves o Viernes Santo. Esa tradición la aprendí de mi mamá, ella siempre nos daba para estas épocas, de ella la aprendí. Cada vez que la hago, trato de invitar a mis hijos o si no les llevo una tacita, porque les gusta mucho. Mi hija y mis nietos son los que de verdad no he logrado que la coman, yo les digo: “¿Cómo saben que no les gusta si no la han probado?”. Ellos dicen que el olor no les gusta, pero ni modo, ellos se la pierden. Recuerdo que mi hija desde que estaba chiquilla no le gustaban mucho las sopas, me decía: “Ahy mamá, que aburrido, ¿Hizo sopa? ¿Cómo se le ocurre que voy a comer eso? Es agua caliente con sal ¡Que feo!”. Y eso si era una sopa de carne, ahora con la de bacalao, ni quería sentarse en la mesa.”

### **Ingredientes:**

1 paquete de bacalao seco.

1 taza de fideos.

½ kg de raíz de chayote.

1 papa.

1 chayote tierno.

1 zanahoria pequeña.

2 vasos de leche.

1 chile.

½ rollo culantro.

1 cebolla.

1 cucharada de margarina.

2 huevo.

Aceite (cantidad necesaria).

### **Preparación:**

1. Vaciar el bacalao en una olla, echarle agua y lavarlo. Botar esa agua y repetir lo mismo unas dos o tres veces más, para lavarlo varias veces, porque trae mucha sal.
2. Dejar el bacalao en agua un rato y luego botar esa agua. Enjuagar por última vez y listo, ya se puede usar.
3. Picar todos los olores, no tiene que ser muy fino. Dejar la mitad del culantro aparte, sin picar.
4. Poner el bacalao al fuego con dos tazas de agua y agregarle los olores. Tapar. Mover de vez en cuando para que vaya soltando el sabor y se cocine.
5. Picar las verduras en trozos del tamaño que quiera.
6. Una vez listo, sacar los olores de caldo, pero no el bacalao.
7. Vaciar en el caldo la raíz de chayote que es más dura, dejar que se cocine unos minutos.
8. Echar las otras verduras y los fideos. Dejar cocinar.
9. Cuando están suaves, pero no recocinadas, poner la leche y la margarina. Revolver.
10. Batir los huevos.
11. Poner un sartén al fuego con un poquito de aceite y hacer dos tortas de huevo. Picarlas en pedacitos y vaciarlas a la sopa. Tapar.
12. Picar el culantro que quedaba y ponérselo encima a la sopa. Apagar el fuego.
13. El bacalao es bastante salado, por eso yo no le pongo sal, pero si alguien siente que le hace falta, le puede poner.
14. Servir.

## Sopa de Bacalao, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta sopa me la enseñó mi hermana Vertina. Como ella es la mayor, cuando yo estaba chiquilla, ella ya estaba casada y la visitaba para ver todo lo que hacía. Cuando crecí, ella fue la que me enseñó a hacer muchas cosas; como a mi mamá no le gustaba cocinar, nosotras aprendimos en el camino.

Recuerde que para Semana Santa, se evita comer carne, además de que es cuando se saca la raíz de chayote y el palmito, por eso muchas de estas recetas llevan esos ingredientes. Siempre uno con el tiempo va agregando un poquito de algo más o quitando otra cosa, y probando hasta que la receta le quede como a uno le gusta. Y esta es la que ha a mi me ha funcionado y me encanta. Sí le cuento que no a todos mis hijos e hijas les gusta (risas), pero bueno, había veces que eso era lo había de comer, ni modo”.

### **Ingredientes:**

2 paquetes de bacalao seco.

1 kg raíz de chayote.

6 papas medianas.

2 ajos.

Orégano.

1 cebolla grande.

½ rollo de culantro.

### **Preparación:**

1. Pelar las papas y la raíz de chayote. Picarlas en rodajas; si son muy grandes, partir a la mitad las rodajas.
2. Poner las verduras en una olla y agregar suficiente agua, porque esa va a ser el agua de la sopa.
3. Partir los ajos a la mitad y la cebolla en cuadritos. Agregarlos a la olla, junto con el orégano.

4. Poner a cocinar las verduras a fuego medio, hasta que estén un poco suaves.
5. En otra olla, vaciar el bacalao, echarle agua del tubo y enjuagarle la sal.
6. Picar el culantro bien finito. Guardar.
7. Cuando las verduras estén casi cocinadas, agregar el bacalao y revolver.
8. Dejar cocinar hasta que el bacalao ya esté suave. Vigilar, porque el bacalao no se puede cocer mucho porque se despedaza.
9. Cuando ya la sopa está, añadir el culantro, apagar el fuego y dejar que este se cocine con el vapor.
10. Recordar que no se le debe agregar sal, porque el bacalao ya viene muy salado.
11. Y listo. Disfrutar.

## Sopa de cabezas de pescado, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Esta es una de las tantas recetas que aprendí de mi tía Antonia, la sé hacer desde siempre, desde chiquitilla que la veía a ella en la cocina. Mi tía me decía que era muy bueno comerla, porque alimentaba mucho y ayudaba a ponerse pochotona y bonita. Yo ahora la hago todas las Semanas Santas, y de vez en cuando durante el resto del año. A mí me encanta, es muy sabrosa, a mis hijos y a mi marido los sube al cielo, tengo una nuera que no, nunca come porque no le gusta el olor. Es como es con cabezas, toda la casa huele a pescado y hay que tener todo muy aseado porque a veces llegan moscas a la basura, por el pescado; pero a pesar de todo, vale la pena hacerla.”

### Ingredientes:

1 kg de cabezas de pescado.

3 Ajos.

Ramitas de orégano.

2 troncos de apio.

½ rollo de culantro castilla.

½ chile dulce grande

1 cebolla mediana.

1 taza de fideos crudos (cualquier tipo).

1 Chayote.

1 Zanahoria.

1 Papa.

1 Elote.

½ cucharadita de achiote.

1 huevo.

Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Picar los olores. No es necesario que sea muy fino. Dejar la mitad del culantro sin picar.
2. Lavar las cabezas y ponerlas en una olla con todos los olores picados, con 5 tazas de agua y sal. Cocinar a bajo fuego hasta que hierva. Mover de vez en cuando.
3. Lavar, pelar y picar las verduras en cuadros, gajos, rebanadas, rueditas, como quiera.
4. Cuando hierva, dejar unos cinco minutos más al fuego.
5. Colar el caldo y desechar los olores y las cabezas de pescado.
6. Poner el caldo de nuevo en la olla, agregar las verduras y los fideos. Llevar al fuego.
7. Agregar el achiote. Revolver. Dejar que las verduras y los fideos se cocinen.
8. Poner un sartén al fuego con un poquito de aceite.
9. Batir el huevo y vaciarlo en el sartén para hacer una torta. Cocinar por ambos lados.
10. Cuando están listas las verduras, partir la torta de huevo en cuadritos y vaciarla a la olla.
11. Picar un poco de culantro y rociar por encima. Tapar y apagar el fuego.
12. Servir.



## Sopa de chicasquil, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Esta sopa la prendí hace tiempo, me la enseñó a hacer mi mamá, que en paz descansa. Aunque no lo crea, hace poco murió, era una señora muy sana, a pesar de la larga vida que tuvo y los tantos hijos. A mí me gusta mucho hacer esta sopa, más que hace poco sembré chicasquil aquí al frente de la casa, ahora viene para que la vea. Y es que vieras que la gente ya casi no usa estas hojas, se ha ido perdiendo la costumbre de comerlas, así que gracias a Dios yo pude conseguir y sembrar aquí, para poder enseñársela a mis nietos y darles a que prueben. Mi mamá le ponía cubito para darle sabor a la sopa, pero yo no, me parece que es más sano así, sin eso”.

### **Ingredientes:**

1 rollo de hojas tiernas de chicasquil.

1 zanahoria.

1 papa.

1 chayote.

1 elote tierno.

1 litro de leche.

2 huevos.

Aceite (cantidad necesaria).

1 cucharada de margarina.

Ramitas de culantro castilla.

Un poquito de achiote.

Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Lavar las hojas de chicasquil y sancocharlas en una olla.

2. Pelar y picar la zanahoria, la papa, el chayote y el elote. Se pica como quiera: cuados, ruedas, gajos...
3. En otra olla, poner un poquitos de agua, vaciarle las verduras picadas, un poquito de sal y sancocharlas a bajo fuego.
4. Cuando las hojas están cocinadas, escurrirlas y picarlas. Dejar aparte.
5. Batir los huevos con una pisca de sal.
6. Poner un sartén al fuego, con un poquito de aceite y hacer cuatro tortas de huevo pequeñas. Partir las tortas a la mitad y dejar aparte.
7. Una vez que las verduras están cocinadas, agregar la leche, las hojas de chicasquil y las tortas de huevo. Si le hace falta sal, agregarle al gusto. Calentar todo.
8. Coger un poquito de achiote, como lo que agarre con la punta de la cuchara y revolvérselo a la sopa.
9. Picar el culantro bien finito y echarlo por encima de la sopa. Apagar.
10. Servir.

## Sopa de Ener, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta sopita viene desde la Hacienda La Eva, en Sarchí. Cuando una de mis hermanas se casó, se fue a vivir muy cerca de los suegros; de vez en cuando la íbamos a visitar. Ella tenía una cuñada que era la que le estaba enseñando a cocinar, porque ella tampoco sabía cocinar nada, mi mamá nunca le enseñó. Para una Semana Santa que fuimos a verla, nos dio un almuerzo que me gustó mucho, era una comida nueva para mí. Mi hermana me contó que precisamente había sido Ener, la cuñada, la que le había enseñado a hacerla, y por supuesto, yo me dejé esa receta, no se la pedí, en realidad con sólo comerla fui adivinando que era lo que tenía.”

### Ingredientes:

2 tazas de frijoles rojos.

1 zanahoria grande.

4 papas.

1 rollo de vainicas.

½ ayote tierno.

1 chile.

1 rollo de culantro coyote.

6 ajos.

1 cebolla.

Hojitas de orégano.

Hojas de laurel.

1 chile picante panameño.

4 huevos.

1 aguacate.

4 limones.

1 chorrito de aceite.

Sal (al gusto).

**Preparación:**

1. Picar todos los olores. El chile panameño no se pica, se le hacen cuatro huequitos con un tenedor.
2. Cocinar los frijoles normalmente, con sal, 3 ajos y con olores, un poquito de cada uno.
3. Lavar y picar los vegetales en cuadritos.
4. Cuando ya los frijoles están, abrir la olla de presión, vaciar los vegetales, el resto de los ajos, las hojas de laurel, el orégano, la cebolla y poner el aceite.
5. Poner de nuevo la olla al fuego, pero no a presión, hasta que los vegetales se cocinen.
6. Cocinar los huevos. Se pueden hacer de dos formas: estrellarlos en el caldo, luego de los vegetales; o cocinarlos en torta en un sartén aparte, picar y agregar al caldo hasta el final.
7. Una vez cocinados los vegetales, agregar los olores, bajar el calor y dejar unos minutos. Apagar.
8. Servir caliente, acompañada de aguacate y limón. Si gusta, le puede poner tiritas de tortillas caseras tostadas.

## Sopa de la suegra, por Norma Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Esa receta me la dio mi suegra. Siempre que la íbamos a visitar en Semana Santa, ella nos daba de almorzar esta sopa; a mi esposo le encantaba. Cuando llegábamos a la casa, a los días, mi marido me decía que le hiciera de esa sopa, y bueno, yo le hacía, pero a mi manera, a mi modo. Pero no lo dejaba del todo contento. Así que, después de tantas veces intentar hacer la bendita sopa de mi suegra, sin los resultados que quería, tuve que llamarla y pedirle la receta, paso a paso. Me daba un poco de pena, porque hay señoras que a veces son muy reservadas con sus recetas y no quieren dar todos los detalles, pero yo quería que me quedara como mi marido la quería, si no, él iba a seguir de necio diciendo que no era la sopa de la mamá. Pero mi suegra, con tal de que su hijo estuviera contento, hasta me invitó un día a la casa de ella para que la hiciéramos juntas. Y así la aprendí a la perfección. Hasta creo que ahora me queda más rica (risas).”

### Ingredientes:

- 1 litro de leche.
- 1 litro de agua.
- ½ cebolla grande.
- 1 ajo.
- 1 chile.
- 1/2 rollo de culantro.
- 4 papas medianas.
- 1 chayote negro.
- 3 zanahorias.
- ½ kg de raíz de chayote
- 4 huevos.
- ½ rollo de espinaca.
- Aceite (cantidad necesaria).

Sal (al gusto).

**Preparación:**

1. Pelar la raíz de chayote y partirla en tres. Vaciarla en una olla con agua y cocinar hasta que esté suave.
2. Sacar la raíz y dejarla enfriar.
3. En una olla grande, poner la leche y el agua a cocinar a fuego medio.
4. Partir el ajo y la cebolla a la mitad. Picar el chile en cuadritos.
5. Vaciar esos olores a la leche.
6. Pelar las papas, el chayote y la zanahoria.
7. Picar las papas en dados. Vaciar a la olla.
8. Picar chayote y la zanahoria en tiritas. Vaciar a la olla y poner la sal.
9. Picar la raíz de chayote en rodajas. Reservar.
10. Picar las hojas de espinaca.
11. Poner a calentar un sartén con aceite para la torta de huevo.
12. En un tazón, batir 2 huevos con una pizca de sal, y agregar la espinaca. Revolver.
13. Vaciar el huevo con la espinaca en el sartén, para hacer una torta grande.
14. Voltear cuando ya se vea cocinada por debajo. Retirar del fuego. Partir la torta en 6 pedazos. Reservar.
15. Luego, batir los otros 2 huevos con una pizca de sal. Agregar las rodajas de raíz de chayote y revolver para que estas se unen bien de huevo.
16. Agregar un poquito más de aceite y vaciar las rodajas de raíz una a una. Cocinar por ambos lados.
17. Una vez listo esto, vaciar la raíz y la torta de espinaca a la olla con las verduras y la leche.
18. Picar el culantro muy finito y revisar si las verduras ya están suaves. Si ya casi van a estar listas, agregar el culantro y apagar el fuego.
19. Listo. Hora de servir el almuerzo.

## Sopa de pan, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Esta receta me la enseñó a hacer mi mamá. Cuando estábamos chiquitillos, me acuerdo que ella nos daba de esta sopa como el gran festín de la Semana Santa, más en Domingo de Resurrección, porque aprovechaba todo el pan añejo que no se había gastado en la semana (risas). Hacía una ollada y nos daba a cada uno un tazón grande, era una sopa bien rendidora. Tengo buenos recuerdos de ese tiempo ¡Éramos tan felices con tan poco! Nadie se complicaba tanto. Yo no sé quién enseñó a hacerla a mi mamá, pero yo desde que me casé la hago. Vieras al principio que vacilón, Toño me veía hacerla y me decía: “¿Qué está haciendo, gorda? Ese caldo se ve medio raro ¿Está segura que sabe rico?”. Y me arrugaba el ceño. Yo no le daba pelota, al final yo sabía que se la iba a comer. Y dicho y hecho, a los chiquillos también les gustó y con el tiempo hasta a mis cuñadas y mi suegra comían (risas)”.

### **Ingredientes:**

- 1 kg de papas.
- 3 cebollas blancas grandes.
- 2 chiles dulces.
- 1 rollo de culantro.
- 3 ó 4 ajos.
- Hojitas de orégano.
- 1 bolla de pan blanco (ojalá añejo y tieso).
- 2 litros de leche.
- Aceite.
- Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Lavar, pelar y picar las papas.
2. Picar el chile y la cebolla en tiritas, el culantro bien finito.

3. Partir la bolla en rodajas.
4. En una olla con un poquito de agua, poner a cocinar las papas al vapor, sin la sal.
5. Una vez que las papas están un poco suaves, casi listas, agregar el aceite y la sal a la olla,
6. Agregar el ajo y el orégano enteros, dejar que se cocinen un poquito más.
7. Añadir luego la leche, la cebolla, el chile y el culantro. Dejar que se cocine. No tapar la olla.
8. Cuando la leche hierve, agregar el pan y mover muy bien.
9. Dejar que se cocine un poquito más para que se en suavice el pan.
10. Sacar el ajo y el orégano. Apagar.
11. Servir.





# Platos principales

## Almuercitos de pescado, por Doris Alvarado Espinoza.

**Sobre la receta:** “Mire mita, este pescado viene desde no sé quién la verdad, porque me lo enseñó mi marido, porque me contó hace poco que una tía le dio de almorzar unos filetes envueltos en papel aluminio, que lo habían cocinado en el horno, así que yo cogí lo que mi marido me dijo y lo cambié un poquito a mi modo, así que pues la tía tiene su parte también. Es que me pareció que así con hoja de plátano es más criollo. Yo lo hice esta Semana Santa que pasó y a mis hijos les gustó, así que pruebe usted para que vea.”

### **Ingredientes:**

- 4 a 5 hojas de plátano soasadas.
- 1 zanahoria.
- ¼ kg de vainica.
- 1 chile dulce.
- 4 ó 5 filetes de pescado (corvina o tilapia).
- 1 cucharada de aceite.
- Hojitas de laurel (al gusto).
- Pimienta negra (al gusto).
- Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Soasar las hojas, puede ser con la plancha o al fuego si tiene cocina de gas, hasta se pueden hervir. Limpiarlas muy bien.
2. Untar los filetes con aceite, sal y pimienta por ambos lados, dejarlos aparte.
3. Lavar los vegetales. Picar la zanahoria y el chile en tiritas largas.
4. Despuntar las vainicas.

5. Tomar una hoja de plátano, poner en el centro el filete de pescado, acomodar unas tiritas de chile, zanahoria y las vainicas encima, junto con unas hojas de laurel.
6. Arrollar el pescado, envolviéndolo con la hoja y cerrarlo como un tamalito, pero no se amarra. Acomodar el tamal con las puntas hacia abajo en una bandeja.
7. Hacer los demás filetes de la misma forma.
8. Meter la bandeja al horno precalentado a 300°F por 20 minutos.
9. Sacar del horno y servir. Se pueden acompañar con una salsita de tomate y arroz blanco.

## Arroz a la Vaichiquila, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “(Risas) Ese arroz fue para agarrar de mona a Tina, la amiga de la casa que llegaba siempre a almorzar. Era un arroz de rejunte de todo lo que se me iba quedando de la semana, todos los vegetales y olores, ahí se los ponía. Pues resulta que le voy dando a Tina un plato de ese arroz, inmediatamente preguntó: “¿Cómo se llama este arroz? Está riquísimo” Y fue ahí donde se me ocurrió: “Ah, es arroz a la Vaichiquila”. Le dije eso porque el arroz me había quedado con mucha vainica y chila (risas). Yo por dentro gozaba de verla como me creía, y yo sabiendo que eran puros rejunte. Y me dice Tina: “Me tiene que dar la receta para hacer en la casa y darle a Jaime”. Y es que ella siempre andaba contando de las delicias que la hija hacía o que comía donde las visitas. Así que yo le dije: “¿Cómo, no sabe hacer ese arroz? ¿Nunca había comido? ¡Es famosísimo!” (risas). Cuando terminó de comer me pidió un lapicero y apuntó la receta en una servilleta, que por supuesto me inventé (risas)”.

### Ingredientes:

2 tazas de arroz crudo.

1 cebolla pequeña.

1 chile dulce.

½ rollo culantro.

1 rollo de vainicas (lo que agarre con la mano).

Un puño de tacaquitos tiernos (lo que agarre con las manos).

1 elote tierno.

1 zanahoria.

2 cucharadas de aceite.

2 ajos.

Ramitas de orégano.

Ramitas de tomillo.

Sal (al gusto).

**Preparación:**

1. Picar los ajos, la cebolla, el chile y el culantro.
2. Picar los vegetales en rueditas o tronquitos.
3. Rallar el elote.
4. En una olla corriente o en olla arrocera, poner al fuego el aceite, el ajo, la cebolla, el orégano y el tomillo.
5. Agregar al arroz. Revolver muy bien y tostar un poquito, para que se llene de sabor.
6. Agregar los vegetales picados al arroz, la sal y agua suficiente que los cubra.
7. Cocinar.
8. Cuando ya el arroz está casi listo, agregar el chile y el culantro.
9. Cuando ya el arroz está, si tiene queso tierno, puede picar unos cuadritos y ponerle al arroz.
10. Disfrutar con tortillitas caseras y escabeche, como Tina.

## Arroz con camarones de Toño, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “¡Mi chiquita! ¡La primera vez que vi un camarón, me asusté tosa, no sabía qué hacer con eso (risas)! Estaba yo recién casada y de feria embarazada con achaques, va llegando mi marido con una bolsita de camarones frescos, sin pelar, y me dice: “Gorda, aquí le tarje. Hacete un arroz con camaroncitos bien bueno.” Yo no sabía si reír, enojarme o vomitar. Yo le dije a Toño: ¡¿Qué diantres quiere qué haga con esto?! Y me contestó: “No me diga que no sabe hacer arroz con camarones”. Yo lo volví a ver con esos ojos de furia que me empezó a subir, del colerón, porque él tenía hambre y quería todo rápido; le dije: “¡Explíqueme como se hace esto, porque no tengo idea!” Así que ya vino él y me ayudó, gracias a Dios andaba de buenas. Me enseñó a pelarlos y a limpiarlos, y me explicó más o menos como era que se hacía el arroz. Ese día yo ni siquiera comí de ese arroz, sólo me acordaba de las tripillas que se les sacaban a los camarones y se me revolvía la pansa. Ya con los años, pues he mejorado la receta, ya ahora sí como y la verdad me queda muy bueno; nadie me ha dejado la comida en el plato”.

### **Ingredientes:**

½ kg de camarones frescos, sin pelar.

3 tazas de arroz precocido o corriente, pero de buna calidad.

1 zanahoria grande.

1 lata de petit pois.

2 chile dulce.

½ rollo de culantro.

1 rama de apio.

2 cebollinos.

1 cebolla pequeña.

1 cabeza de ajos.

Hojitas de orégano.

Hojitas de laurel.

2 tomates.

Chorrito de aceite.

Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Poner una olla con agua al fuego.
2. Lavar muy bien los camarones antes de pelarlos.
3. Pelarlos uno por uno debajo del chorro de agua, sacándoles la tripilla y la caquilla de adentro. Irllos echando en una taza con hielo. Luego meterlos a la refrigeradora.
4. Ir agregando las cáscaras del camarón a la olla que se tiene al fuego. Ponerle a esa agua un chile dulce partido a la mitad, un poquito de orégano, media cebolla, 4 ajos partidos a la mitad, 1 hojita de laurel, unos tronquitos de culantro y un poquito de sal.
5. Dejar esa agua hervir un rato para que la cáscara de camarón suelte sabor, luego se tapa y se deja por aparte.
6. Picar el resto de los olores muy finitos.
7. Picar la zanahoria en cuadritos.
8. En un sartén grande al fuego, poner un chorrito de aceite, sal, el ajo, la cebolla, hojitas de laurel y el orégano. Revolver muy bien.
9. Agregar el arroz y dejar que se tueste un poquito. Agregar la zanahoria.
10. Poner un colador sobre el arroz y vaciarle la sustancia de la cáscara. Los olores y las cáscaras de eso se botan.
11. Vaciar las petit pois con todo y el agua que trae.
12. Dejar que el arroz se cocine.
13. Mientras tanto, picar los tomates en cuadritos.
14. En otra ollita, poner un poquito de aceite, ajo picado, cebolla en tiritas y otras hojitas de orégano. Dejar que se cocinen un poco a bajo fuego.
15. Agregar el tomate picado en esta ollita, tapar y dejar que suelte a bajo fuego, moviendo de vez en cuando.
16. Cuando el tomate se deshizo, ponerle un chorro de salsa de tomate comercial y un poquito de sal. Revolver y dejar un poquito más al calor, pero casi que apagado. Luego apagarlo.
17. Una vez que el arroz está seco, revolver muy bien y agregarle los camarones, el apio y el culantro.

18. Revolver de manera que el arroz cubra los camarones, tapar, apagar el fuego y dejar que se cocinen al vapor unos cinco minutos.
19. Servir el arroz y poner un poquito de la salsa por encima. Si quiere, a la salsa se le puede poner un poquito de chile picante, pero eso es al gusto.



## Borrachos, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “En esta época hacen Ley Seca y la gente no debe tomar guaro, pero no crea, para Semana Santa si tengo los ingredientes, hay borrachos en mi casa (risas). Esta receta me la enseñó hacer una señora de San José medio amiga que fui a visitar hace mucho tiempo, ese día me dio de estos borrachos para almorzar y me subieron al cielo. Eso sí, para hacerlos, hay que esperarse hasta que los plátanos estén negros negros, muy maduros y viejos, ya en las últimas, pero que todavía se pueden comer. Esa es una de las ventajas, que nada se desperdicia. Yo siempre voy a andar detrás de las cosas que rinden y sobra ¡Nada de botar la comida que todavía está buena! Se llaman así, porque los plátanos están tan re viejos, que se han fermentado un poco, y tienen un saborcito especial, pero son deliciosos.”

### Ingredientes:

4 Plátano negros muy muy maduros (en su última etapa de maduración).

2 cucharadas de canela en polvo.

Esencia de vainilla (cantidad necesaria).

Miel de abeja (cantidad necesaria).

Mantequilla (cantidad necesaria).

¼ kg de queso semiduro.

### Preparación:

1. Rallar el queso. Dejar a un lado.
2. Preparar una bandeja para horno engrasada con un poquito de mantequilla.
3. Hacer una ranura a lo largo de cada plátano y abrirlo. No quitar la cáscara.
4. Poner los plátanos en la bandeja.
5. Poner pedacitos de mantequilla entre la ranura de cada plátano.
6. Esparcir encima un poco de canela en polvo.
7. Agregarle unos chorritos de esencia de vainilla y unos chorritos de miel.
8. Por último, esparcir encima de cada ranura el queso rallado.
9. Llevar al horno a 350-400° F, hasta que el queso se derrita y los plátanos se vean cocinados.

10. Sacar del horno y servir. Son perfectos para el almuerzo o para tomar café.

## Canelones de Doña Luz, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta receta me la pasó una amiga hace algunos años. Es vacilón, cada vez que la veo me cuenta de una receta nueva que probó, y me dice: “Hágala para que vea que rica, vaya y compra tal y tal cosa....” Ella es una señora muy buena, y cocina riquísimo. Resulta que esta amiga mía y el marido no son así como de comidas muy pesadas, sobre todo él; ella me ha contado que es bastante delicado. Un día me decía que a ninguno de los dos les gusta comer mucha carne, entonces, ella siempre busca hacer recetas ricas con verduras y hortalizas. Para una Semana Santa que la vi en misa, me contó de estos tostaditos canelones que había hecho, me dijo que los había dado después del rezo y que a todos les gustó mucho. Además, es una receta muy útil porque sirve para cuando uno tiene sobrillos de comida del día anterior. ¡Muchacha, aquí nada se desperdicia (risas)!”.

### **Ingredientes:**

8 a 10 canelones.

1 chorrito de aceite.

¼ taza de ajonjolí.

Pimienta negra molida.

Sal (al gusto).

2 ó 3 tazas del picadillo que se tenga: Vainica y zanahoria, plátano verde, chayote sazón, papa, repollo y zanahoria.

### **Preparación:**

1. En una olla con agua y sal, cocinar los canelones normalmente hasta que estén un poquito suaves (no mucho porque se despedazan), que se puedan punzar.
2. Engrasar un molde de vidrio.
3. Tomar el picadillo que se tiene y rellenar los canelones, más o menos dos cucharadas por canelón.
4. Ir poniendo los canelones en el molde.

5. Una vez que estén todos rellenos, barnizar por encima con un poquito de aceite, rociar un poquito de pimienta negra molida y luego esparcir el ajonjolí por encima.
6. Hornear hasta que los canelones se vean tostaditos y doraditos.
7. Servir apenas salen del horno. Son riquísimos.

## Chancletas, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Este es el sueño de mis nietas, les gusta pero montones, y es que entre más seco el chayote, más ricas quedan las Chancletas. Mi tía Antonia fue la que me enseñó esta receta. Ella fue una señora tan buena, no se caso por ayudar a mí mamá con los 15 hijos que tuvo, ella desde joven trabajaba y toda la plata se la daba a mi mamá, y ella le compraba la ropa, la comida y lo que ocupaba. Nos quería mucho, vivió con nosotros y cocinaba de todo, era como una segunda mamá. Ella me enseñó detalles de la cocina, por ejemplo, que antes de poner una olla caliente en la mesa, hay que ponerle una tabla debajo, o que no se debe poner una olla al fuego con el fondo húmedo, y cosas así; no hay día que pase sin que yo me acuerde de ella. Por cierto, esta receta se llama así, porque la cáscara del chayote es como una chancleta y la carne es como el pie (risas).”

### **Ingredientes:**

3 chayotes sazones grandes.

½ barra margarina (a temperatura ambiente).

2 cucharadas de natilla.

¼ kg de queso semiduro molido.

Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Sancochar los chayotes en una olla con agua y sal, dejarlos enfriar.
2. Partir a la mitad el chayote, pero tiene que ser siguiendo la línea de la semilla.
3. Sacar la carne de las mitades de chayote, con mucho cuidado de no romper la cáscara, no se debe de botar.
4. En un tazón, hacer la carne del chayote en puré, quitarle las pepas y las estopas.
5. Revolver la margarina y la natilla con el puré. Majar todo muy bien, que quede bien revuelto.
6. En una bandeja, acomodar las cáscaras de chayote y repartir el puré dentro de las cáscaras.

7. Esparcir el queso encima del puré. Llevar al horno hasta que doren un poquito.
8. Sacar del horno y servir.

## Empanadas de guineo, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Estas empanadas también son invento mío, es que con tantos guineos yo aprendí a hacer de todo, tenía que estar variando la forma de hacerlos porque si no se aburre uno de comerlos siempre de la misma forma. En realidad se puede rellenar con cualquier cosa, a veces hago una carne molida arreglada y se las pongo, pero en Semana Santa van con sólo queso rallado, o atún. Tengo una nieta que le gustan muchísimo los frijoles molidos y el queso, y más si los dos van juntos en una misma comida, como con pan o tortilla, así que a estas empanadas también se les puede poner frijoles molidos; esas son especialmente para ella, porque llevan sus ingredientes preferidos.”

### **Ingredientes:**

- 10 guineos.
- 2 huevos.
- 3 cucharadas de queso molido.
- 1 cucharada margarina.
- 2 tazas de frijoles cocinados.
- ¼ chile dulce.
- 1 ajo.
- 1 cebolla pequeña.
- Ramitas de culantro castilla (al gusto).
- Aceite (cantidad necesaria).
- Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Pelar los guineos y sancocharlos en una olla con agua y sal.

2. Mientras tanto, coger los frijoles y licuarlos con el chile dulce, el ajo, la cebolla, el culantro y sal. Dejar aparte.
3. Una vez que los guineos están suaves, escurrirlos y majarlos con un tenedor, para hacer un puré. Hacerlo cuando están calientes.
4. Vaciar los huevos, el queso molido y la margarina en el puré y revolver todo muy bien.
5. Con esa pasta, hacer bolitas del tamaño que quiera. Luego, con cada bolita, formar una tortilla bien delgada.
6. Poner en el centro de la tortilla una o dos cucharadas de frijol y cerrar para formar la empanada. Ir acomodando las empanadas en un plato.
7. Calentar un sartén a fuego medio, vaciarle un chorrillo de aceite y cocinar las empanadas ahí, por ambos lados.
8. Alistar un plato con una servilleta desechable e ir poniendo las empanadas cocinadas allí.
9. Servir.



## Guineos rellenos, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Esta receta me la enseñó mi consuegra, por parte de mi hijo. Es que él vive aquí cerquita mío, y vive con la suegra, así que ella de vez en cuando también usa los guineos que tenemos aquí. Quedan muy ricos. Ella me dijo que los rellenara con carne molida, pero en realidad se pueden hacer con otra carne, pollo o queso, que es así como los hago para Semana Santa; a mi nieta Ámbar le encanta el queso, a todo le pone, así que son los que más le gustan. Eso sí, yo le puse lo de la salsa de tomate, le agregué eso, es que vieras cómo me gusta esta salsa, pero así echa en la casa”.

### Ingredientes:

- 1 mano de guineos.
- ¼ kg de queso tierno o semiduro.
- 3 huevos.
- 3 tomates medianos.
- ½ culantro castilla.
- ½ chile.
- ½ cebolla.
- 2 ajos.
- Hojas de orégano.
- Aceite (cantidad necesaria).
- Sal (al gusto).

### Preparación:

1. Pelar los guineos y sancocharlos en una olla con agua y sal.
2. Mientras tanto, poner una ollita a fuego bajo, con un chorrito de aceite.
3. Picar los ajos y la cebolla, y agregarlos a la olla junto con el orégano. Dejar que se cocinen un poco.

4. Picar los tomates en gajos y vaciarlos en la olla. Tapar y dejar cocinar a bajo fuego, hasta que el tomate se deshaga. Luego se apaga y se deja allí. Sacar el ajo y el orégano, botarlos.
5. Cuando los guineos están cocinados, dejarlos enfriar.
6. Picar el culantro y el chile muy finitos, vaciarlos en una taza.
7. Rallar el queso y revolverlo junto con el chile y el culantro.
8. Batir los huevos con un tenedor, en otro tazón.
9. Una vez que se enfriaron los guineos, partirlos a lo largo, haciendo una rajada hasta la mitad, no todo.
10. Tomar un guineo y rellenar con el queso. Cerrarlos un poco con la mano.
11. Poner un sartén con un poquito de aceite al fuego.
12. Pasar el guineo relleno por el huevo, untándolo bien.
13. Poner a cocinar en el aceite. Hacer los demás guineos de la misma forma. Ir dándoles vuelta para que se cocinen por todo lado.
14. Una vez que están todos los guineos cocinados, vaciarlos en la olla de la salsa de tomate y revolver. Poner a calentar de nuevo.
15. Servir.

## Macarrones con sardina, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Pues la verdad es que yo para estas épocas me gusta hacer macarrones en salsa de tomate, pero con tomate natural. Resulta que ese día que los fui a hacer, pues no tenía tomates, lo que me encontré fue una lata de sardina, así que me dije: “Probemos a ver qué tal queda con esto, si no hay perro, se montea con gato”. A mi marido y a mí nos gustó, es que si a uno le gusta la sardina, le va a gustar cualquier cosa que la acompañe, mis nietas me imagino la cara que me pueden hacer si les ofrezco, pero es que ellas son así, medias melindres para estas cosas. Pero yo les digo, hay que ser creativo en la cocina e inventar. Vea, yo tengo una sobrina un poco perezosa que dice que si ella no tiene carne o pollo, no sabe qué hacer de almuerzo ¡imagínese! No, no, uno tiene que inventar, si no ya más de uno se hubiera muerto de hambre.”

### Ingredientes:

½ paquete macarrones.

½ lata grande de sardina.

1 cebolla mediana.

1 chile dulce.

1 cucharada de margarina.

Sal (al gusto).

### Preparación:

1. En una ollita, sancochar los macarrones con sal. Cuando están cocinados, lavarlos con agua fría y dejar escurrir.
2. Picar el chile y la cebolla en cuadritos.
3. Aparte, en un sartén, vaciar la margarina y sofreír la cebolla y el chile.
4. En una taza, vaciar la sardina con todo y salsa, agregarle una taza de agua y majarla, que se deshaga en el agua.
5. Vaciar la sardina a los olores del sartén, revolver y tapar. Dejar al fuego hasta que hierva.

6. Vaciar los macarrones y revolver. Probar la sal, si le hace falta, se le agrega.
7. Dejar que hierva de nuevo. Apagar.
8. Servir.

## Macarrones para todos, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Uno de los muchachos, me salió un tanto delicado para comer, no había manera que le gustara el tomate, así que cuando hacía macarroncitos, era un dolor porque no comía. Entonces, que me quedó muchacha, idear algo para poder hacer los macarrones y que todos comieran; claro, con sustillo, porque después a este muchacho no le iban a gustar, pero vieras que al final se los comía toditos. Y es que no era muy amigo de las hortalizas tampoco, casi que se las hacía empujadas, pero diay, ni modo, era lo que teníamos.”

### Ingredientes:

1 paquete de macarrones.

½ zapallo.

1 zanahoria.

½ brócoli

1 chile dulce

2 cebollinos

3 hojitas de albahaca.

2 ajos.

Hojitas de orégano.

Chorrito de aceite.

Sal (al gusto).

¼ queso semiduro.

### Preparación:

1. Poner a hervir agua en una olla. Agregarle un poquito de sal. Cuando está hirviendo, vaciar el paquete de macarrones y dejar cocinar hasta que estén suaves.

2. Cuando están cocinados, quitarlos del fuego, escurrir el agua caliente y mojarlos con agua del tubo hasta que se enfríen. Apartar.
3. Lavar muy bien las hortalizas y picarlas en cuadritos. No revolverlas, poner cada una por aparte.
4. Picar muy bien los olores, menos la albahaca.
5. En un sartén, poner un chorrito de aceite, agregar la mitad del ajo, la mitad del orégano y el cebollín. Calentar y dejar que se fríen un poquito.
6. Agregar la pasta al sartén, revolver y dejar que se llene de sabor. Ponerle sal y tenerla a fuego medio-bajo.
7. En otra ollita, poner aceite, el resto del ajo y el orégano. Calentar y freír un poquito. Agregarle la zanahoria y cocinar un poco. Añadir luego la brócoli, el zapallo, el chile y el resto del cebollino.
8. Agregarle sal a las hortalizas, revolver y dejar que se cocinen un poco, no que queden suaves, sino hasta que les entre un tenedor.
9. Rallar el queso y picar la albahaca muy finita.
10. Servir en los platos, un poco de pasta, un poco de hortalizas, un puñito de albahaca y un poco de queso por encima.
11. Disfrutar.

## Palitos de Camarón Seco, por Norma Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Es que toda la familia de mi esposo se ha dedicado a la cocina, desde el papá hasta los nietos, va en cadena, es como la herencia que se han ido dejando. Todas los festejos siempre son alrededor de la comida ¡Usted vieras el tanate de cosas que hacen! Y de feria todo es riquísimo, así que uno llega a la casa con esa pansa a reventar; a veces hasta se enferman de tanta comida. Así que estos palitos me los comí en una de esas reuniones familiares, creo que los había hecho mi suegro aprovechando el camarón seco de Semana Santa, me acuerdo que aparte había como una salsita de tomate picante, por si uno les quería poner encima, pero a mi esas cosas me dan dolor de pansa, así que yo los dejo así solitos. Y al que le guste el pescado y los mariscos, estos palitos le van a fascinar.”

### Ingredientes:

- 1 taza de camarones secos.
- 1 lata de cerveza corriente.
- 1 plátano verde.
- 2 papas.
- 2 cucharadas de harina.
- 1 huevo.
- Hojitas de orégano fresco.
- ½ chile dulce.
- 1 pisca de sal.
- Aceite (cantidad necesaria).

### Preparación:

1. Tomar los camarones y vaciarlos en una olla, junto con la cerveza. Tapar y dejar ahí para que los camarones se inflen unas dos horas.

2. Pelar el plátano y ponerlos a cocinar en una olla con agua y sal, junto con las papas.
3. Poner los camarones a fuego medio y añadir 1 ½ taza de agua. Mover y tapar.
4. Dejar que se cocinen por unos 10 o 15 minutos, cuando estén suaves.
5. Escurrir los camarones y licuar, o molerlos en la procesadora.
6. Cuando los plátanos están, escurrirlos y majarlos hasta formar un puré.
7. Pelar las papas y majarlas junto con el plátano.
8. Picar el chile y el orégano, bien pequeñitos.
9. Agregar a eso el puré de camarón, la harina, el huevo, el orégano y el chile. Revolver todo muy bien.
10. Alistar una bandeja de vidrio y untar con un poco de aceite.
11. Con el puré que se hizo, hacer palitos con la mano e ir colocando en la bandeja.
12. Hornear a 300-350°F, hasta que queden tostados y se doren un poquito.
13. Servir. Sirven para el almuerzo o para tomar café. ¡Son buenísimos!



## Taquitos de atún, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Esta receta la verdad no es tan mía ¡Qué vergüenza! (risas). Me acuerdo que hace unos años llegó uno de mis hijos con una revista ahí no sé de qué, y pues yo en la tarde me puse a ojearla y me encontré esta receta, sólo que era con una carne ahí arreglada. Pues como venía la Semana Santa y no se puede comer carne, yo le puse atún, además de que en esta casa se come carne como una vez al mes, si acaso. Así que de ahí vienen estos taquitos, la ventaja es que son muy fáciles de hacer; como por ejemplo, cuando uno viene de hacer mandados y llega toda cansada pensando que hay que hacer almuerzo, esta receta queda como anillo al dedo ¡Están rapidito! A mi hijo menor le encantan, se come la bandeja él solo. Eso sí mi chiquita, cuando los mete al microondas, tiene que decirle a todos que se siente en la mesa, porque esto es de servir y comer, y si no están todos sentados, se les enfría y no sabe igual”.

### **Ingredientes:**

1 paquete de tortillas de maíz (Tortirricas).

1 atún corriente.

½ rollo de culantro.

1 limón bien jugoso.

1 elote amarillo.

Salsa de tomate comercial (cantidad necesaria).

Sal (al gusto).

Palitos de dientes.

### **Preparación:**

1. Pelar y raspar el elote, y cocinar los granitos en el microondas con un poquito de agua, unos 2 ó 3 minutos. Dejar enfriar.
2. Lavar y picar el culantro bien finito. Echarlo en un tazón.
3. Botarle el aceite al atún y vaciarlo en ese tazón. Revolver.

4. Exprimir el limón encima del atún, usando un colador para que no se vayan las semillas.
5. Agregar la sal y el elote frío al atún y revolver muy bien.
6. Poner a calentar un poquito las tortillas, en el microondas, sólo para que se ensuavisen y puedan doblarse sin quebrarlas.
7. Alistar el plato donde se van a servir los taquitos (el plato tiene que caber en el microondas).
8. Tomar una tortilla, vaciarle unas dos cucharadas de atún y enrollar, formando el taquito. Prensarlo en el centro con un palillo de dientes. Ponerlo en el plato.
9. Hacer los demás taquitos de la misma forma.
10. Vaciar unos chorritos de salsa de tomate por encima de los taquitos, la cantidad de salsa según el gusto.
11. Lleva los taquitos al microondas y calentar por un minuto.
12. Servir de una vez para comerlos calientitos.

## Taquitos de repollo, papa y queso, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esto lo aprendí hace muchos años, cuando estaba muy joven; la que me enseñó fue mi cuñada Carmen. Ella y mi hermano se casaron y se vinieron a vivir cerca de mi casa, así que a cada rato se venía para donde nosotros a tomar café en las tardes y nos traía algunos bocaditos para darnos. El día que nos trajo estos taquitos, nos contó que a mi hermano le gustaban un montón y que eran muy fáciles de hacer. Ese día estaba también una de mis hermanas en la casa, así que ella también le pidió la receta; las dos nos pusimos todas contentas porque teníamos algo nuevo para darles a los maridos. Y le cuento que a las dos nos pasó lo mismo: Al otro día hicimos los taquitos y ¿Adivine qué? (risas). Los maridos nos dijeron: “Ojalá no vuelva a hacer de esto, porque el repollo no me gusta (risas)”. Así que esta es una receta que hago para pocas personas, más que todo para mis hermanas; a mi madre por cierto le gustaban mucho. El secreto está en que a la persona le guste el repollo.”

### **Ingredientes:**

1 repollo.

1 kg de papas.

1 tomate.

1 chile.

½ rollo de culantro castilla.

3 ajos.

1 cebolla.

Hojitas de orégano.

¼ de cucharadita de achiote.

3 huevos.

¼ kg de queso semiduro.

Sal (al gusto).

1 chorrito de aceite.

### **Preparación:**

1. Sancochar las papas con agua y sal.
2. Una vez suaves, quitarlas del fuego, botar el agua y dejar enfriar.
3. Picar los olores.
4. Pelar las papas y picarlas en cuadritos. Apartar.
5. En un sartén, agregar el aceite, el ajo, la cebolla y el orégano. Cocinar un poquito.
6. Picar el tomate y agregar al sartén. Revolver.
7. Agregar la papa, el achiote, el resto de los olores y revolver muy bien. Apagar el fuego y tapar.
8. Rallar el queso y apartar.
9. En una olla, poner 2 a 3 tazas de agua y sal al fuego, hasta que se caliente, no hirviendo.
10. Deshojar el repollo, tratando de que las hojas queden lo más enteras posibles.
11. Echar las hojas al agua caliente y cocinarlas hasta que cambien de color, son sólo unos minutos.
12. Escurrir el agua de las hojas y dejarlas enfriar un poco.
13. Batir los huevos.
14. En un sartén, poner un poquito de aceite a calentar.
15. Tomar una hoja de repollo, extenderla, poner en el centro un poquito de picadillo, encima agregar un puñito de queso, cerrar la hoja enrollando como un taco y atravesarle uno palito de dientes.
16. Sumergir el taquito en el huevo batido y poner a freír en el sartén. Cuando se ve cocinado, sacar y poner en un plato.
17. Hacer los demás taquitos de la misma forma.
18. Servir y disfrutar calientitos.

## Tortas de itabo con queso, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Estas tortas se pueden usar para el almuerzo, para la comida de la noche, o hasta para desayunar. Eso sí, se hacen y se comen de una vez, ya recalentadas no es lo mismo”.

### **Ingredientes:**

- 1 flor de itabo.
- 4 huevos.
- 2 chiles grandes amarillos.
- 3 cebollinos
- ¼ kg de queso tierno (o para freír).
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Deshojar la flor de itabo y lavar muy bien. Si le gusta el sabor amargo, dejarle los pichoncitos que tiene cada flor en el centro. Si no, quitárselos.
2. Dividir la flor en cuatro puñitos.
3. Picar los olores bien finitos y dividir en cuatro puñitos.
4. Picar el queso en cuadritos y dividir en cuatro puñitos.
5. En un sartén caliente, poner un poco de aceite, un puñito flor de itabo y un poquito de la sal. Tapar y dejar que se cocine un poco la flor.
6. Batir 1 huevo con un poquito de sal.
7. Agregarle los olores y el queso (uno de los cuatro puñitos) al huevo. Batir más.
8. Acomodar la flor en el centro del sartén y vaciar el huevo batido.
9. Cocinar por ambos lados.
10. Hacer las otras tres tortas igual que esta.
11. Servir de una vez. Queda muy bien con arroz blanco.

## Tortas de guineo con atún, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Pues yo aquí en la casa tengo matas de guineo sembradas, así que paso inventándome recetas para ver que hago con ellos. Uno de esos inventos con estas tortas, que quedan muy ricas para la época. Eso sí, cuando las hago, me fijo que los olores queden picados bien finitos, en cuadritos pequeñitos, y que todos queden bien revueltos con el guineo y el atún, porque hay algunos chiquillos que no les gusta los olores, así que yo trato de que ni los noten cuando se las comen. Es por eso también que el guineo debe ir muy estripado, para que al revolverlo sea más fácil.”

### **Ingredientes:**

10 guineos grandes.

2 huevos.

1 cebolla.

1/4 chile dulce.

1 lata de atún.

Sal (al gusto).

Aceite (cantidad necesaria).

### **Preparación:**

1. Pelar los guineos y sancocharlos en una olla con agua y sal.
2. Mientras tanto, picar la cebolla y el chile muy muy finito.
3. Cuando los guineos están, escurrirlos y vaciarlos en un tazón. Majarlos con un tenedor hasta hacer un puré.
4. Agregar los huevos, los olores y el atún. Revolver muy bien, todo tiene que quedar completamente mezclado. Probar el puré para ver si le hace falta sal o no.
5. Poner un sartén a fuego medio y echarle un chorrito de aceite.

6. Tomar un poco del guineo con atún, y hacer tortas con las manos, del tamaño que quiera, no muy delgadas para que no se le rompan. Ponerlas en el sartén.
7. Cocinar las tortas por ambos lados y colocarlas en un plato, sobre una servilleta.
8. Servir.

## Tortas de pescado, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Después de hacer tantas veces las tortas de yuca que me enseñó a cocinar mi cuñada, me sentía experta en tema (risas). Así que, siguiendo más o menos los mismo pasos, se me ocurrió un día hacer unas tortas de pescado, porque yo no sé usted, pero a mí a veces me aburría comer el pescado siempre de la misma forma: empanizado o frito. Además, le cuento un secreto: Moler el pescado y hacerlo así con huevo, hace que rinda más (risas). Y con tanto hombre en la casa, siempre buscaba como hacer magia con lo que tenía, para que se me multiplicara el doble, como los panes y peces de Jesús en los evangelios. Si le digo, hay gente que no le gusta mucho el pescado revuelto con huevo, pero si uno lo deja bien cocinadito, sabe riquísimo ¡Todo tostadito!”

### **Ingredientes:**

½ kilo de filete de pescado (dorado, corvina, tilapia).

1 cebolla mediana.

1 chile dulce.

2 huevos.

3 cucharadas de harina.

Hojitas de orégano fresco.

Ramitas de tomillo.

Aceite (cantidad necesaria).

Sal (cantidad necesaria).

### **Preparación:**

1. En el procesador, poner el pescado crudo y picar hasta que se muele bien.
2. Aparte, picar muy finito la cebolla, el chile y el orégano.
3. En un tazón, batir los huevos y agregarles la sal, los olores, la harina y el pescado. Revolver todo hasta que quede muy bien mezclado.
4. Calentar un sartén, con un chorrillo de aceite, a fuego medio.



5. Poner unas 2 cucharadas de la mezcla en el centro del sartén, y distribuirla hacia los lados, formando la torta. Dejar que se cocine muy bien y luego voltear. Cocinar por el otro lado.
6. Hacer de esta misma forma las demás tortas. Es mejor ir haciéndolas de una por una, para que no se peguen.
7. Quedan muy ricas para el almuerzo, junto con una salsita de tomate casera.

# Panes, queques y más



## Arepas, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Mire muchacha, en el tiempo de antes, hacer arepas era como hacer arroz, todas las mujeres sabían y todos los días hacíamos. Las primeras arepas que yo me comí cuando estaba chiquilla, fueron hechas por mamá, ¡Pero vieras que pavorosidad! Eran como comer goma, se le pegaban a uno de los dientes y no sabían a nada. Después, una de mis hermanas mayores aprendió a hacer, no sé de donde, y le quedaban ricas y esponjocitas, pero ella era muy agarrada, lo que nos daba era  $\frac{1}{4}$  de arepa a cada uno; claro, yo siempre quedaba con ganas de más. Luego, cuando yo estaba más muchacha, otra de mis hermanas me daba arepitas cuando le iba a ayudar a cuidar los hijos, pero esas eran las ganadoras ¡Las más feas que he probado! ¡Sabían como a agua de azúcar! (risas). Tal vez era por la necesidad o por ahorrar, pero ella las hacía sólo con agua, sin leche, y le quedaban horrorosas. Así que, con esas experiencias que tuve, yo dije: “No, mis arepas tienen que tener buen sabor, ser esponjosas y de un tamaño generoso, para que todos queden contentos”. Y bueno, esta es la receta, es muy fácil de hacer. Con el tiempo aprendí que se pueden servir de muchas maneras, uno puede darle a la gente dos arepas con sabor diferente, pero usando la misma receta; va a ver qué bonito.”

### Ingredientes:

3 tazas de harina.

3 huevos.

3 cucharaditas de royal.

$\frac{3}{4}$  de barra de margarina.

1 taza de azúcar.

1 taza de leche.

1 pisco de sal.

## **Preparación:**

1. Derretir un poquito la margarina.
2. Mezclar muy bien todos los ingredientes en un tazón.
3. Calentar un sartén que no pegue y que tenga tapa.
4. Vaciar una cucharadita de aceite en el sartén bien caliente y untarlo por todo lado.
5. Vaciar 2 cucharadas grandes de la mezcla en el centro del sartén y esparcirla hacia los bordes, formando un círculo. Tapar.
6. Cuando ya se ve que la arepa empieza a crecer y se ve un poco sequita por encima, destapar y darle vuelta. Volver a tapar.
7. Esperar unos minutitos y sacar. Servir en un plato.
8. Hacer las demás de la misma forma.
9. Servir cubriéndolas con creatividad: azúcar moreno y canela (para este caso, rociar el azúcar y la canela antes de darle vuelta a la arepa en el sartén), mermeladas caseras, pedacitos de fruta con miel, miel de tapa y leche condensada.

## Arrollado de Chiverre, por María Elena Araya Jiménez

**Sobre la receta:** “Este pan es de mi propia imaginación, lo que hice fue unir las dos recetas que le conté antes; como ya sabía hacer pan casero y miel de chiverre, decidí probar y hacer algo con los dos. Descubrí que a pesar de ser los mismos ingredientes, es algo como mágico, porque la forma y la combinación de todos los ingredientes dan sabores nuevos, lo tiene que probar para que vea. La gente lo come, y no cree que sea los mismos ingredientes por ejemplo, de una empanada. Y es muy fácil de hacer.”

### Ingredientes:

1 receta de la masa de Pan Casero de Nena (página 145.).

2 a 3 tazas de miel de chiverre.

Un poquito de harina.

Un poquito de leche.

### Preparación:

1. En una mesa limpia y plana, rociar un poquito de harina, tomar una parte de la masa ya lista, ponerla sobre la harina y extenderla con el bolillo, no muy grande ni muy gruesa (como un dedo de grosor) porque esa masa crece mucho.
2. Punzar esa masa extendida, para que el pan agarre bien el sabor de la miel.
3. Untar y extender la miel de chiverre en la masa extendida, pero no cerca de los costados, para que no se abra y se salga la miel cuando está en el horno.
4. Echar un poquito de harina en las manos.
5. Empezar a arrollar despacio con las manos hasta formar el arrollado poco a poco.
6. Una vez listo, untar con leche y con una brochita (o con el dedo) las puntas y el borde del arrollado con leche, y pegar bien para que se selle el arroyado. Cada arrollado queda más o menos como de 25 cm.
7. Poner el arroyado en una bandeja engrasada y enharinada previamente.

8. Ir haciendo los otros arrollados así e ir colocando cada uno bien separado del otro, porque crecen mucho.
9. Hornear primero por debajo. Luego, cuando ya está, se cocina por arriba, sólo para dorar.
10. Para compartir con otros o regalar, usar bolsas de papel café para mantener más su sabor y suavidad.

## Bautizados, Doris Alvarado Espinoza.

**Sobre la receta:** “¡Ahy chiquilla! Yo creo que fue una vecina o una amiga de la infancia, ya no sé, es que los sé hacer desde hace tiempo ya, y ya no me acuerdo, alguna de esas dos me la pasó. Es que las dos cocinan mucho y muy rico. Alguna gente piensa que es pecado tomar licor en Semana Santa, pero llevan tan poquito, que apenas es para que le dé un saborcito; al menos yo no pienso que me voy a ir al infierno por comerme uno (risas). Una de mis nietas hasta este año los probó, porque la mamá no la dejaba antes porque estaba muy chiquilla, y como lleva un toquecito de alcohol, decía que después la niña se jumaba o algo así (risas).”

### Ingredientes:

Para la pasta:

2 barras de margarina.

6 huevos.

1 lata de leche condensada.

3 ¼ taza de harina.

2/3 taza de maicena.

4 cucharaditas de polvo de hornear.

Para el bautizo:

3 tazas de agua.

2 tazas de azúcar.

4 astillas de canela.

2 clavos de olor.

½ taza de coñac o ron.

La cáscara de 2 naranjas.

### **Preparación:**

1. Precalentar el horno a 350° F.
2. Batir la margarina hasta cremar.
3. Agregar los huevos encima de la margarina, uno a uno y batir.
4. Añadirle la leche condensada y continuar batiendo hasta que todo esté perfectamente mezclado.
5. Bajar un poco la velocidad de la batidora y agregar la harina, el polvo de hornear y la maicena. Revolver todo muy bien.
6. Engrasar con margarina y enharinar una bandeja de quequitos o moldecitos individuales, depende de lo que tenga.
7. Vaciar la pasta y repartir en los moldecitos.
8. Hornear por 30 minutos.
9. Mientras se cocinan, en una olla, poner el agua al fuego.
10. Agregar el azúcar, las cáscaras de naranja, la canela y el clavo de olor. Revolver de vez en cuando, esto se va a espesar un poco.
11. Dejar que esto hierva por 5 minutos.
12. Retirar la olla del fuego y sacarle las cáscaras, la canela y el clavo.
13. Añadir el licor a la olla. Revolver.
14. Una vez que los pancitos están horneados, desmoldarlos y con cuidado, bañarlos con este almíbar e irlos acomodando en un plato o bandeja.
15. Dejar enfriar al aire y luego guardar en la refri.
16. Servir.



## Bizcocho, por Armando Quesada Rojas.

**Sobre la receta:** “Este es otro invento mío. Con tanto que aprendí de mi papá y con la vida, uno va experimentando y se pone a mezclar cosas que saben que van a quedar muy ricas (risas). Al principio lo hacía así con lo que agarraba con la mano, sin medir mucho cuánto le echaba de cada cosa; pero ya después, quedaba tan bueno, que me puse a venderlo, así que ahí si tuve que medir bien los ingredientes. El asunto es que este bizcocho, parecido al papín, se pone feo muy rápido sino se mantiene en la refri, ese es el asunto, y como yo reparto en negocios donde lo ponen en el mostrador, pues no dura mucho. Sí le digo que a la gente le gusta un montón, empiezan con un pedacito y al final terminan comiéndoselo todo, hay que controlarse, más si está bien calentito ¡Suelta un olor! (risas). Hágalo y verá.”

### **Ingredientes:**

- 1 kg de masa de maíz.
- $\frac{3}{4}$  kg de queso rallado, por la parte gruesa.
- 1 bolsita mediana de natilla.
- 1 barra margarina.
- $\frac{1}{2}$  botella de leche agria.
- Sal (al gusto).
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 cucharada de manteca vegetal.

### **Preparación:**

1. Rallar el queso por lo huecos más grandes del rallador.
2. Derretir un poco la margarina en el microondas.
3. En un tazón grande, poner la masa, la natilla, el queso y la margarina. Revolver todo con la mano, eso va a quedar como un atol.
4. Agregar el azúcar y la sal. Dependiendo de qué tan salado está el queso, así la cantidad de sal que se le pone.

5. Agregar la leche y revolver todo. Va a quedar como un atol, que al meterle la cuchara, se chorree despacio.
6. Vaciar la mezcla en una bandeja y meter al horno a 350° F, por una hora, o un poco más de la hora.
7. Sacar del horno, dejar enfriar y partir en cuadritos. Puede comerse así o calentar el pedacito un poco en el microondas o en un sartén.
8. Es muy bueno con café.

## Bizcochos de ñampí, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta receta me la enseñó una prima, Lorena, que vive en San Ramón. Para una Semana Santa que fuimos a pasear, ella nos alistó el café y nos sirvió estos bizcochitos. Nunca los había probado, pero estaban riquísimos ¡Todos tostaditos! Eso me encantaba de ir a “Conce”, que siempre me encontraba cosas nuevas y diferentes. Así que le pedí la receta y me sorprendió mucho ver cuando me dijo que era con ñampí. Al tiempo la hice ya aquí en mi casa y pues me quedó muy buena, claro, no tenía el horno de barro que usan allá, pero logré que se me tostaran igual. Vieras a mi hijo mayor cómo le gustan, agarraba un puño y se ponía un bizcochito en cada dedo, para írselos comiendo mientras se iba para el patio a jugar”.

### **Ingredientes:**

1 kg de ñampí.

1 kg de masa (ojalá que sea casera o del molino).

½ kg de queso semiduro.

1 barra de margarina.

Sal (cantidad necesaria).

### **Preparación:**

1. Rallar el queso. Apartar.
2. Lavar y cocinar el ñampí en una olla con agua y sal, hasta que estén suaves.
3. Pelar el ñampí y majarlo hasta hacer un puré.
4. Agregar el queso al puré, un poco más de sal, la margarina y la masa. Revolver todo muy bien con la mano.
5. Engrasar una bandeja.
6. Hacer las rosquitas y ponerlas en la bandeja.
7. Hornear hasta que estén bien tostaditas.
8. Una vez listas, servir con cafecito caliente.

## Bonetes rellenos, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Vea muchacha, este es mi mayor secreto, este es el éxito de mi cocina (risas), y yo lo voy a compartir con usted. Los bonetes rellenos son los más perfectos a la vista, porque siempre la gente me pregunta: ¿Cómo metió eso ahí? Y siempre me hacen reír (risas). Unos me dice que los relleno con un tubo, otros que los soplo con una pajilla, que lo hago como pupusas... ¡Me dice tanta cosas! Pero ninguno pega, y es tan fácil. Usted me ha visitado tanto y me ha tenido tanta paciencia, que le voy a contar el secreto. Para rellenar esto bonetes, lo podemos hacer con muchas cosas: miel de coco, de higo, de ciruela, de chiverre, con mermeladas, jaleas, dulces. Y se hace así como le voy a contar.”

### Ingredientes:

- 1 receta de masa de Pan Casero de Nena (buscar en el índice).
- 2 a 3 tazas de un relleno al gusto.

### Preparación:

1. Tomar una porción pequeña de la pasta, hacer una bolita y en la palma de la mano la extendemos como una tortilla.
2. Poner 1 cucharada del relleno en el centro de la tortilla y empezar a cerrar, uniendo todos los bordes hacia arriba, como volviendo a hacer otra vez el bonete.
3. Colocar la parte de la unión de la masa, hacia abajo.
4. Ir haciendo todos los bonetes así y colocarlos en una bandeja engrasada y enharinada previamente, separados unos de otros porque crecen mucho.
5. El bonete va a tomar una forma perfecta.
6. Hornear primero por abajo y luego dorar por encima.
7. Disfrutar con un vaso de leche bien fría. Delicioso.

## Budín de Semana Santa, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Esta receta también venía en el periódico, la guardé y la hice días después, esperando a ver si me quedaba pan añejo. Me gustó mucho este budín, porque era diferente al que yo conocía y aprovechaba para gastar ese pan. Me acuerdo que un día que lo hice, me faltaban unos ingredientes que decía en el periódico, pero le puse algo parecido y pues resultó que quedó rico ¡De verdad que sí! No me pregunte qué era lo que le cambié, porque eso fue hace años, y el papel donde venía la receta ya ni existía, fue que mi hija escribió la receta en un cuaderno un día que la estaba haciendo, para que no se me olvidara, y quedó a mi modo (risas). Tengo una hermana, una de las menores, que le gusta mucho; y hace tiempos que le di la receta, pero es como perezosa para cocinar, prefiere venir a aquí y verme hacerlo hasta que le sirva un pedacito con café; y bueno, con el tiempo yo creo que ya se ha vuelto como tradición, casi que todas las Semanas Santas viene y me dice: “¿Ya hizo el budín?” (Risas).”

### Ingredientes:

½ taza de fruta confitada.

1 piña.

½ cucharadita de sal.

1 cucharadita de canela en polvo.

½ cucharadita de clavo de olor en polvo.

½ cucharadita de nuez moscada rallada.

½ taza de jalea de piña.

¼ taza de harina.

1 bolla de pan grande.

½ taza de azúcar moreno.

½ taza de jugo de naranja.

4 barras de margarina.

1 taza de agua.

6 huevos.

1 tarro de leche evaporada.

1 limón.

**Preparación:**

1. Hacer el pan en migas, con la mano o en la licuadora.
2. Mojar las migas de pan con el agua y la leche evaporada.
3. Pelar la piña y picarla en cuadritos, menos el corazón.
4. Batir la margarina con el azúcar en un tazón, hasta que se creme.
5. Mezclar en un tazón la harina, la sal y las especias.
6. Rallar el limón y exprimir el jugo.
7. Luego, agregar los huevos a la margarina y revolver muy bien. Añadir la jalea, el jugo y la cáscara de limón. Revolver.
8. Agregar la harina al cremado, alternando con las migas de pan mojadas y el jugo de naranja. Revolver muy bien.
9. Poner por último la piña y la fruta confitada. Revolver.
10. Vaciar la masa en un molde, tapar con papel aluminio y hornear en baño maría por dos horas, a 350° F.
11. Sacar del horno, destapar y dejar enfriar al aire.
12. Servir.

## Chorreadas con olores, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta receta en realidad es mía, yo me la inventé. Es que le voy a decir algo, a veces es difícil complacerlos a todos, aunque yo trato. Porque hay gente que no le gustan los olores, hay otra que más bien no le puede faltar en la comida. A mi esposo, por ejemplo, uno no le puede servir un pinto si no tiene cebolla, culantro y chile, por lo menos. Así que a mí se me ocurrió, un día, probar con estas chorreadas, para sorprenderlo. Y de verdad que lo sorprendí, y no sólo a él, hasta mí misma, porque de verdad que quedaron deliciosas; hasta mi hijo mayor, que de verdad es un melindroso, le gustan muchísimo”.

### **Ingredientes:**

12 elotes amarillos.

1 vaso de leche.

1 taza de harina.

1 pisca de sal.

Aceite (cantidad necesaria).

1 cebollino.

1 chile dulce.

½ rollo de culantro.

### **Preparación:**

1. Pelar y raspar los elotes.
2. En la licuadora, poner un poco de granos de elote y un poquito de leche, la necesaria para ir licuando. Así, licuar todo los granos e ir vaciando en un tazón.
3. Agregar la sal y la harina poco a poco, mientras se va revolviendo.
4. Picar todos los olores bien finitos.
5. Revolverlo con el elote molido.

6. En un sartén, que no pegue, poner primero un poquito de aceite y con una servilleta, embarrarlo todo por el fondo y los costados.
7. Poner en el fuego a calentar.
8. Con una cuchara bien grande, echar una cucharada en el centro del sartén y extender como formando un círculo. Ver que no queden muy delgaditas porque se pueden romper.
9. Dejar que se cocine hasta que se vea doradita. Luego, darle vuelta y cocinar igual por el otro lado.
10. Sacar y poner en un plato.
11. Hacer las otras de la misma forma.
12. Servir y disfrutar con café. Son una delicia.



## Chorreadas con queso, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Mire, esta también es mía. Yo me la inventé. La verdad que un día me puse a pensar: “Uno hace tortillas de masa aliñadas ¿Por qué no se le puede poner a las chorreadas? ¿A qué sabrá?” Así que me puse a tantear. Además, mi marido siempre me llenaba de pedazos de queso que le iban sobrando, así que en algo tenía que gastarlos, no los podía dejar desperdiciar. Y la verdad es que, con pocas cosas uno ahí va inventando recetas diferentes, si uno hace las cosas con amor, todo le queda rico. Y pues le cuento que también quedaron muy buenas. A todos les gustó, porque uno las deja así, que se les tueste un poquito el queso y ¡Mmmm! ¡Vieras el olorcito que sueltan! Hace agua la boca. Si le quiere quedar muy bien a una visita, tiene que darle de estas chorreadas. Es más, ahora voy a ir a hacer unas para que vea”.

### **Ingredientes:**

12 elotes amarillos.

1 vaso de leche.

1 taza de harina.

1 pisco de sal.

Aceite (cantidad necesaria).

¼ kg de queso semiduro.

### **Preparación:**

1. Pelar y raspar los elotes.
2. En la licuadora, poner un poco de granos de elote y un poquito de leche, la necesaria para ir licuando. Así, licuar todo los granos e ir vaciando en un tazón.
3. Agregar la sal y la harina poco a poco, mientras se va revolviendo.
4. Rallar el queso por los ojos grandes del rallador.
5. Revolver la mitad del queso con el elote molido y la otra mitad se deja aparte.

6. En un sartén, que no pegue, poner primero un poquito de aceite y con una servilleta, embarrarlo todo por el fondo y los costados.
7. Poner en el fuego a calentar.
8. Con una cuchara bien grande, echar una cucharada en el centro del sartén y extender como formando un círculo. Ver que no queden muy delgaditas porque se pueden romper.
9. Dejar que se cocine hasta que se vea doradita. Luego, darle vuelta y cocinar igual por el otro lado.
10. Del queso que se apartó, coger un poquito (como 1 cucharada) y rociarlo por el lado cocinado. Cuando ya está doradita por debajo, volver a darle vuelta para que se tueste el queso.
11. Sacar y poner en un plato.
12. Hacer las otras de la misma forma.
13. Servir calientitas con café. ¡Son buenísimas!

## Chorreadas con tapa de dulce, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Estas chorreadas las aprendí de muy pequeña por curiosa. Como donde mi tía Vertina siempre tenían tantas milpas, entonces eran abundante las comidas con elote, se usaba para todo. Ella me enseñó a hacer la chorreada tradicional cuando yo estaba chiquilla, y con el tiempo yo le fui poniendo nuevos ingredientes, algunos me funcionaban más que otros, pero estas recetas que le voy a dar son las que más me gustan. Y ni que se diga de mi marido, se las comía de cinco en cinco. Si le advierto que si las hace y le da a las visitas, después no va a saber cómo sacarlas de su casa (risas), al menos a mí nunca me dejan sola (risas)”.

### Ingredientes:

12 elotes amarillos.

1 vaso de leche.

1 taza de harina.

1 pisca de sal.

Aceite (cantidad necesaria).

Miel de tapa de dulce (al gusto).

### Preparación:

1. Pelar y raspar los elotes.
2. En la licuadora, poner un poco de granos de elote y un poquito de leche, la necesaria para ir licuando. Así, licuar todo los granos e ir vaciando en un tazón.
3. Agregar la sal y la harina poco a poco, mientras se va revolviendo.
4. Agregar unos chorritos de la miel de dulce y revolver. Probar y endulzar más, si es necesario, según el gusto de cada uno.
5. En un sartén, que no pegue, poner primero un poquito de aceite y con una servilleta, embarrarlo todo por el fondo y los costados.
6. Poner en el fuego a calentar.

7. Con una cuchara bien grande, echar una cucharada en el centro del sartén y extender como formando un círculo. Ver que no queden muy delgaditas porque se pueden romper.
8. Dejar que se cocine hasta que se vea doradita. Luego, darle vuelta y cocinar igual por el otro lado.
9. Sacar y poner en un plato.
10. Hacer las otras de la misma forma.
11. Cuando se va a servir, poner un chorrillo de miel de dulce a cada chorreada.
12. Disfrutar con un buen café o con un vaso de leche.

## Cremado de leche, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Esta receta me la dio una amiga de la iglesia. Fue que para una actividad que teníamos que organizar, cada una quedamos en llevar algo de comer y ella se ofreció en hacer este cremado. Y bueno, ya a la hora del café, lo vamos probando ¡Dios santo, que manjar! Es que queda todo esponjocito y suavcito, fue lo que más rápido se acabó (risas). Todas las hermanas le pedimos la receta, no lo pudimos evitar. Ya después vine a mi casa y lo hice, y se vendió igual de rápido que ese día (risas), se va como pan caliente. Yo casi siempre hago pan para Semana Santa, pero esta me gustó mucho porque es diferente. Si le digo que después de sacar del horno, el se hace como chiquitito, cuando enfría, así que si va hacer para varios, mejor hacer el doble, porque si no, no le rinde ¿Se imagina? Tras de que es riquísimo, que le den a uno un pedacitico ¿Cómo no va a quedar uno con ganas de más? (risas).”

### Ingredientes:

- 1 lata leche condensada.
- 3 huevos.
- 1 cajita de queso crema.
- 2 cucharadas de fécula de maíz.
- ½ taza de azúcar.
- 1 cucharada de jugo de limón.

### Preparación:

1. Vaciar el queso crema en un tazón y batir junto con los huevos, hasta que quede una masa suave, bien revuelta.
2. En una tacita aparte, disolver la fécula de maíz en un poquito de agua.
3. Agregar en la batidora la leche condensada, el jugo de limón y la fécula disuelta. Batir y revolver muy bien estos ingredientes.
4. Aparte, en una ollita que no pegue, agregar el azúcar y ¼ taza de agua. Ponerla a fuego medio, revolver constantemente hasta que se forme un caramelo.

5. En un molde, vaciar el caramelo y distribuirlo que por todo el fondo y los lados.
6. Vaciar encima la mezcla de la batidora.
7. Hornear en baño maría hasta que cuaje bien la masa.
8. Sacar de horno y dejar enfriar al aire.
9. Desmoldar, de forma que el caramelo quede hacia arriba.
10. Servir y saborear este manjar.

## Empanadas de bizcocho con chiverre, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “De todo pan y toda comida que hago en Semana Santa, esta es mi favorita. Las demás las hago para mis nietos, bisnietos, hijos, hermanos, vecinos y algunas amistades que siempre llegan; pero esta la hago en realidad para mí. Es que a mí me gusta mucho todo lo que es de maíz, aparte de que me encanta la mezcla del sabor dulce con el salado, porque es la única que deja completamente satisfecho el paladar. ¿Usted no ha visto? Cuando uno se come algo dulce, siempre quiere algo salado, o al revés.

Gracias a Dios no ha todos les gusta esta empanada, porque me ha costado mucho regalarlas, pues me las quiero dejar sólo para mí, y cuando como, me cuesta mucho parar; a cada momentito estoy pensando en café, y es porque quiero empanadas (risas).

Y bueno, esta receta viene de verdad que desde muy atrás, de mis abuelitas casi. La que me enseñó a hacerla fue mi tía Rosa, porque en su casa, ella era la encargada de hacer todo lo de masa de maíz para la Semana Santa, mis otras tías hacían otros panes y picadillos. Y le cuento que a mi tía le encantaba la Semana Santa, es que era muy comelona, como yo, y me llevaba a pasear donde las vecinas para que nos dieran cosas ricas de comer, hasta se echaba los bonetes, empanadas o lo que le dieran, en las bolsas del abrigo, para traer a la casa (risas). “

### **Ingredientes:**

1 kg de maíz cascado.

½ kg de queso semiduro rallado.

2 barras de margarina.

Sal (al gusto).

2 a 3 tazas de miel de chiverre.

### **Preparación:**

1. Cocinar el maíz cascado en una olla con agua a fuego medio, moverlo frecuentemente, ojalá con una cuchara de madera, hasta que el grano este suave (que se pueda morder)., pero no reventado.
2. Cuando está cocinado, botar el agua y se lava bien, se deja en agua. Cambiar esa agua de vez en cuando.
3. Dejar en agua toda la noche.
4. Al otro día, botar el agua y llevar a moler. Si no tiene maquinita de moler, lo puede llevar al molino del pueblo.
5. Una vez que se tenga esa masa molida, agregar la margarina, el queso y la sal. Revolver muy bien.
6. Hacer las empanadas, rellenando con la miel de chiverre.
7. Ponerlas en una bandeja engrasada con aceite.
8. Hornear hasta que estén tostaditas.
9. Como son de masa, al otro día, a veces amanecen un poco “huleosas” (suaves), por eso se recomienda ponerlas en una parrilla al fuego o en el horno, para que se vuelvan a tostar, no en el microondas.
10. Guardar bien tapadas. Duran mucho tiempo.



## Empanadas de chiverre, por Doris Alvarado Espinoza.

**Sobre la receta:** “Yo creo que cada mujer tiene su pasta para hacer empanadas de chiverre, cada una le pone algo diferente. Esta que le voy a dar es invento mío, más o menos uno va sabiendo que ponerle, es toda una vida de hacer pan. En mi caso, yo trato de cuidarme con el azúcar que le pongo a lo que cocino, porque mi marido padece de Diabetes, y yo del colesterol, así que por eso a esta receta no le pongo azúcar. Además, con el dulce de la miel de chiverre es más que suficiente, eso le da todo el sabor; y pregúntele a mis nietos que andan por ahí, así quedan riquísimas. Más bien, cuando como de algún otro lado, me saben demasiado dulces ¡Hasta que empachan!”

### Ingredientes:

3 tazas de harina.

1 ½ barra de margarina.

1 yema de huevo.

1 caja de queso crema.

Miel de chiverre.

### Preparación:

1. Cremar la margarina en la batidora.
2. Agregar luego la yema de huevo y el queso crema. Batir.
3. Ir añadiendo poco a poco la harina. Seguir batiendo.
4. Añadir dos cucharadas de agua fría y revolver.
5. Detener la batidora y con las manos bien limpias, formar la pasta. Tomar pocos de la masa y hacer tortillitas del tamaño que quiera, o hacer bolitas y luego aplastarlas con el bolillo.
6. En el centro de cada tortillita, poner una cucharadita de miel, o la cantidad que pueda. Cerrar la tortillita formando la empanada. Hacer las demás de la misma forma.
7. Poner las empanadas en una bandeja engrasada con un poquito de margarina y hornear, se dejan hasta que se doren un poco.

8. Sacar del horno, despegarlas de la bandeja y dejar que enfríen unos minutos, para que se pongan más duritas.
9. Servir con café.

## Empanadas de plátano maduro, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “¡Ahy mi chiquita! ¡No tiene una idea lo buenas que son estas empanadas! Cuando hago no me queda ni una, los gemelos dicen que son “de muerte lenta” (risas). Estas empanadas son invento mío; bueno, me parece que en otros lados había escuchado de gente que las hacía, pero yo las hago porque me pareció que quedaban ricas. El asunto es que uno de los vecinos de por aquí tenía unas matas de plátano y de guineo así fuera de la casa, y de vez en cuando me regalaba racimos, otras veces los chiquillos se los robaban (risas), aprovechaban cuando lo veían salir; diay chiquita, por necesidad uno hacía de todo.... Así que yo veía a ver cómo los hacía que no fuera sólo fritos, ¡y descubrí el agua tibia! (risas).”

### Ingredientes:

4 plátanos maduros (que estén firmes, no demasiado maduros).

1 ½ cucharada de margarina.

½ bolsita de natilla.

Azúcar (cantidad necesaria).

Galleta soda molida o pan molido (cantidad necesaria).

2 tazas de frijoles molidos caseros o 1 lata mediana de los comerciales.

### Preparación:

1. Partir los plátanos en tres, hacerles una rajadita a lo largo y cocinarlos al vapor. Para mí la mejor manera de cocinar un plátano, para que quede bien rico, es echándolo en una bolsa plástica, rociarle un poquito de agua, hacerle un nudo y punzarla con un cuchillo, meterla al microondas y cocinarla ahí. Pero también se puede hacer en una olla con un poquito de agua.
2. Cuando están cocinados, pelar y poner en un plato hondo. Machacar así calientes con un tenedor para hacer un puré.

3. Agregarle la margarina y la natilla. Revolver. Si tiene queso molido, se le puede poner un poco.
4. Probar la mezcla. Si el plátano está como sin sabor, se le puede poner unas cucharaditas de azúcar e ir probando hasta que quede bien.
5. Si la mezcla queda muy aguada, poner un poco de galleta soda o pan molido, hasta que del punto.
6. Cuando la pasta está lista, usar un pedazo de plástico grandecito y ponerlo en la palma de una mano, con la otra vaciar una cucharada de la pasta, hacer una bolita envolviendo la pasta con el plástico, sin tocarlo con la mano.
7. Luego, poner la bolita entre una tablita de hacer tortillas y aplastar, siempre con el plástico en medio.
8. Abrir el plástico y poner en medio de la tortilla, un poco de frijoles molidos.
9. Cerrar y formar la empanadita. Hacer las demás empanadas de la misma forma.
10. Alistar un sartén con un poquito de aceite y calentar.
11. Sofreír las empanadas en el sartén, por ambos lados.
12. Servir con café en la tarde, en el desayuno o hasta para el almuerzo.

## Empanaditas de coco, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Cuando estaba muchachilla, como de 15 ó 16 años, iba a un pueblo que estaba cercano, allá por San Miguel de Grecia, donde unas conocidas. En esa casa, había cuatro muchachas que siempre se dedicaban en Semana Santa, desde el lunes, a cocinar todo el día; nunca había visto una casa donde se prepararan tantas cosas para esa fecha. El lugar olía toda a pan, con sólo pasar al frente se sentía el olor, y hacían toda clase de panes: bollas, trenzas, bonetes, bizcocho, y otro montón más. Tenían un horno de leña que pasaba encendido todo el día, los muchachos eran los que se encargaban de tenerlo encendido y las muchachas hacían y hacían el pan. La hermana mayor, que recuerdo que se llamaba Moraima, peleaba mucho conmigo, no me quería para nada, le caía mal, no me dejaba ayudarles a hacer pan, y yo tenía tantas ganas de participar y aprender a cocinar, me gustaba mucho ser parte de aquel festín, y tanto insistía yo, que al final ella me dejó hacer una cosa: rallar el coco para hacer una miel con dulce. ¡AHH! ¡Qué rico olía! Luego, otra de las muchachas me puso a ayudarles a hacer una pasta, que en realidad yo no sabía qué era lo que iban a hacer, nada más seguía instrucciones. Poco a poco, fui haciendo tortillitas con una tablita de madera y formando las deliciosas empanaditas de coco, con un detalle especial: en la parte de arriba de las empanaditas, tenía que hacerle unos huequitos con el tenedor, una marca específica, para diferenciarlas de las demás, porque hacían de chiverre, de queso con azúcar y canela, y otras más. Cuando las empanaditas salieron de ese horno, a mi me echaban chispas los ojos de ver aquella maravilla, las quería todas, eran deliciosas. Y creo que de ahí en adelante cambio mi vida, en esa casa aprendí a cocinar tanto en Semana Santa y lo seguí haciendo el resto de mi vida, esa receta quedó grabada en mi mente y la hago hasta el día de hoy.”

### **Ingredientes:**

Para la miel:

1 coco rallado o 3 tazas de coco deshidratado.

1 tapa de dulce.

Clavo de olor.

4 ó 5 hojitas de limón (o pedacitos de cáscara de naranja o limón)

Canela en astillas.

1/4 taza de agua

Para la pasta:

3 tazas de harina.

9 cucharaditas de azúcar.

1 ½ cda de polvo de hornear.

1 pizca de sal.

2 barras de margarina.

1 huevo.

Leche bien fría (cantidad necesaria).

### **Preparación:**

1. Poner el dulce a fuego medio con el agua, la canela, el clavo y las hojitas de limón.
2. Revolver hasta que se deshaga, moviendo de vez en cuando.
3. Cuando ya está derretido, agregar el coco. Revolver constantemente.
4. Mover hasta que se espese un poco, que de un punto de miel. No se puede dejar mucho rato al fuego porque se endurece.
5. Reservar la miel a temperatura ambiente, para que se enfríe lo más que se pueda.
6. Para la pasta, poner la margarina y el azúcar en un tazón. Revolver con un tenedor, majando la margarina.
7. Agregar los demás ingredientes secos en el tazón.
8. Hacer un huequito en el centro de la harina y agregar el huevo.
9. Revolver con la mano todos los ingredientes de adentro hacia afuera, con suavidad, hasta que esté todo mezclado.
10. Una vez lista la pasta, hacer bolitas del tamaño que quiera y luego tortillitas.
11. Poner 1 ó 2 cucharadas generosas en el centro de cada tortillita y cerrar la empanadita.
12. Hacer puntitos con un tenedor en la parte de arriba, para saber que esas son las de coco.
13. Hornear hasta que estén duritas, pero que queden blanquitas.

## Mermeladas, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre las recetas:** “Estas recetas las aprendí ya casada y con hijos, yo solita aprendí, pensando y probando. Es que cuando yo estaba pequeña, me acuerdo que mis tías me daban mermeladas muy ricas, caseras por supuesto. Ya después cuando yo me casé, pasaron los años y empezaron a salir las jaleas comerciales, las que decían que le hacían a uno la vida más fácil. Vea muchacha, cuando yo compré una de esas jaleas y la probé ¡Quedé tan decepcionada! Sabía a pura gelatina y azúcar ¡Feísima! Y ni se podía usar para hacer empanaditas o arrollados, porque uno hacía el pancito relleno, lo metía al horno, y la jalea con el calor se derretía toda, se regaba, se pegaba en el molde y se le hacía un costrón que tenía que lavarlo con lija. Y a la empanada no le quedaba nada de relleno ¡Qué chichón me daba! Así que, nunca más volví a comprar jalea, decidí que mejor las hacía yo, con más sabor, más especitas y con más fruta; cualquiera le puede pregunta a mis hijos, nunca más esas jaleas del supermercado; bueno, a veces, de vez en cuando, llega alguna visita con pan y un tarrillo de esa jalea, pero bueno, ya ahí yo no se la voy a rechazar; toda bendición es bienvenida.”

## Mermelada de fresa, ciruela y mora.

### Ingredientes:

1 kg de fresas.

½ kg de ciruelas.

¼ de kg de mora.

1 kg de azúcar.

3 naranjillas.

**Preparación:**

1. Lavar muy bien las frutas. Picar sólo la ciruela, la fresa y la mora se usan enteras.
2. Poner las frutas en una olla que no pegue, a fuego medio, con ½ taza de agua. Revolver.
3. Exprimir las naranjillas.
4. Agregar el azúcar y el jugo de naranjilla a la olla.
5. Revolver de vez en cuando, hasta que espese, hasta que dé el punto de mermelada. No se tapa, ni se puede subir mucho el calor porque pringa. Es normal que se despedace la fruta, tal vez queden algunos pedazos enteros de fresa.
6. Sacar un poquito de mermelada con una cuchara, dejar enfriar, probar y ver si ya tiene el punto. Si está muy rala todavía, dejar más al calor, hasta que ya dé el punto, que no gotee de la cuchara.
7. Alistar vasos de vidrio con tapa, lavarlos el día anterior y dejarlos secar muy bien.
8. Una vez lista la mermelada, vaciar en los frascos, aunque esté caliente. Dejar enfriar, tapar y guardar en la refrigeradora.
9. Disfrutar. Ponerle a las arepas, al pan o para hacer rellenos.



## Mermelada de frutas.

### Ingredientes:

- 2 mangas verdes.
- 1 manga madura.
- 2 melocotones.
- 2 manzanas rojas.
- 2 peras.
- 3 naranjillas.
- 1 kg de azúcar.

### Preparación:

1. Lavar muy bien las frutas y picarlas en cuadritos.
2. Poner las frutas en una olla que no pegue, a fuego medio, con  $\frac{1}{2}$  taza de agua. Revolver.
3. Exprimir las naranjillas.
4. Agregar el azúcar y el jugo de naranjilla a la olla.
5. Revolver de vez en cuando, hasta que espese, hasta que dé el punto de mermelada. No se tapa, ni se puede subir mucho el calor porque pringa. Es normal que se despedace un poquito la fruta.
6. Sacar un poquito de mermelada con una cuchara, dejar enfriar, probar y ver si ya tiene el punto. Si está muy rala todavía, dejar más al calor, hasta que ya dé el punto, que no gotee de la cuchara.
7. Alistar vasos de vidrio con tapa, lavarlos el día anterior y dejarlos secar muy bien.
8. Una vez lista la mermelada, vaciar en los frascos, aunque esté caliente. Dejar enfriar, tapar y guardar en la refrigeradora.
9. Disfrutar. Ponerle a las arepas, al pan o para hacer rellenos.

## Mermelada de guayaba.

### **Ingredientes:**

25 mermeladas rosadas maduras.

1 kg de azúcar.

3 naranjillas.

### **Preparación:**

1. Lavar muy bien las guayabas, partirlas y quitarles las partes malillas.
2. Licuarlas con muy poquita agua.
3. Poner este licuado en una olla que no pegue, a fuego medio.
4. Exprimir las naranjillas.
5. Agregar el azúcar y el jugo de naranjilla a la olla.
6. Revolver de vez en cuando, hasta que espese, hasta que dé el punto de mermelada. No se tapa, ni se puede subir mucho el calor porque pringa.

Sacar un poquito de mermelada con una cuchara, dejar enfriar, probar y ver si ya tiene el punto. Si está muy rala todavía, dejar más al calor, hasta que ya dé el punto, que no gotee de la cuchara.

10. Alistar vasos de vidrio con tapa, lavarlos el día anterior y dejarlos secar muy bien.
11. Una vez lista la mermelada, vaciar en los frascos, aunque esté caliente. Dejar enfriar, tapar y guardar en la refrigeradora.
12. Disfrutar. Ponerle a las arepas, al pan o para hacer rellenos.

## Palitos para Délsida, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Un día me llama Délsida, mi suegra, y me dice: “Martica, voy para allá.” ¡Ahy Jesús, que voy a hacer! Tenía los chiquillos chiquitillos, no podía dejarlos solos para ir a la pulpería y no tenía nada para darles café. Yo me pensé: “Aquí es usando el coco, a ver qué hago”. Me fui para la despensa a sacar todo lo que tenía. Así, me fui encontrando sobrillas de harina y un poco de canela; fui revolviendo ingredientes y me salieron estos palitos. Cuando vino mi suegra con mis cuñadas, hice el café y les di con este pancito improvisado ¡Usted viera, les gustaron un montón! Ese día antes de irse me dijo: “Me tiene que pasar la receta ¡Están riquísimos!”. Yo me fui corriendo, agarré el primer papel que me encontré y apunté los ingredientes, porque todo fue tan rápido que ni tiempo me había dado para hacerlo, y me pensé: “Por si después me pide más palitos, tener algo con qué ayudarme” (risas). Luego de esa Semana Santa, cada vez que venía ella o mis cuñadas, horas antes me llamaban y me decían: “Ojalá pueda hacer de aquellos palitos, los de canela”. Por eso les digo, palitos para Délsida”.

### Ingredientes:

- 3 tazas de harina.
- 2 huevos.
- 3 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 ½ barra de margarina.
- 1 taza de dulce rallado o azúcar moreno.
- 3 cucharadas de canela en polvo.

### Preparación:

1. En un tazón, vaciar la margarina, la harina, los huevos, el polvo de hornear y unas 10 cucharaditas de dulce o azúcar.
2. Revolver muy bien con la mano hasta que quede una pasta que se pueda manejar con los dedos. Si la masa queda un poco pegajosa, echarle un

poquito más de harina; si más bien queda como seca, echarle un poquitito de leche.

3. En un plato extendido, vaciar el resto de dulce o azúcar con la canela; revolver un poco.
4. Engrasar una bandeja con un poquito de margarina.
5. Ir haciendo palitos con la masa, del tamaño que quiera y untarlos con el azúcar y la canela por todo lado. Colocarlos en la bandeja.
6. Hornear hasta que doren.
7. Sacar del horno, despegarlos y dejarlos enfriar.
8. Son una delicia con cafecito.

## Palitos salados, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Pues esta receta es casi nueva, también me la inventé yo, la hice esta Semana Santa que pasó. Resulta que los gemelos se fueron a pasear hace poco donde una de mis hermanas que vive allá camino a Tacares, a ellos les encanta ir porque ella hace unas tortillas u unas chorreadas ¡que los sube al cielo! La cosa es que por donde vive mi hermana, pusieron un negocio donde venden semillas secas, pasas, leche de soya y cosas así naturales, así que los chiquillos, antes de venirse, fueron y me compraron un paquetito de ajonjolí. En la noche llegaron y me dijeron: “Ma, aquí le trajimos estas semillitas para que nos haga algo rico”. ¡Ahy Dios! ¡Yo sólo conocía el ajonjolí que trae la bolla de pan por encimita! (risas). Así que guardé el paquetito y me esperé hasta ver que se me ocurría. Y bueno, ya cuando llegó la Semana Santa, sacando la harina y los huevos para hacer pan dulce, me encontré el ajonjolí y me puse a improvisar: cómo ya sabía hacer los palitos de canela, seguí más o menos la misma idea, pero haciéndola salada. Así salieron estos palitos, que gracias a Dios les fascinaron a todos. La verdad es que yo creo que mis hijos son muy golosos.”

### Ingredientes:

3 tazas de harina.

2 huevos.

3 cucharaditas de polvo de hornear.

1 ½ barra de margarina.

2 cucharadas de azúcar.

1 cucharadita de sal.

6 a 7 cucharadas de ajonjolí seco.

¼ taza de aceite.

**Preparación:**

1. En un tazón, vaciar la margarina, la harina, los huevos, el polvo de hornear, el azúcar, la sal y unas 3 cucharadas de ajonjolí.
2. Revolver muy bien con la mano hasta que quede una pasta que se pueda manejar con los dedos. Si la masa queda un poco pegajosa, echarle un poquito más de harina; si más bien queda como seca, echarle un poquitito de leche.
3. En un plato extendido, vaciar el resto del ajonjolí.
4. Engrasar una bandeja con un poquito de aceite.
5. Ir haciendo palitos con la masa, del tamaño que quiera y untarlos de aceite con una brochita.
6. Pasar cada palito por el ajonjolí del plato, haciendo que se embarren por todo lado. Colocarlos en la bandeja.
7. Hornear hasta que doren un poquito, pero cuidar para que no se queme el ajonjolí.
8. Sacar del horno, despegarlos y dejarlos enfriar.
9. Son muy ricos con queso crema, natilla, queso, miel, jalea... ¡con todo!

## Papín, por Armando Quesada Rojas.

**Sobre la receta:** “¡Hay Dios! Esto yo lo sé hace muchísimo tiempo, como más de 25 años. Creo que la primera vez que lo comí tenía 8 años, en la casa de alguno de mis parientes de Alajuela. Es que yo crecí ahí y me acuerdo que en las pulperías y en las paradas de buses lo vendían en pedazos como envueltos en papel, y lo hacían al día: por decir algo, lo que preparaban en la madrugada del martes, era para vender ese martes, lo del miércoles, para ese día y así, porque se jodía muy rápido, como no lo guardaban en la refri. Yo estuve un tiempo haciéndolo para vender, pero eso hace años ya, porque lo tuve que dejar por lo mismo, porque se me ponía feo, no me duraba nada. Eso sí, el que lo vaya a hacer, tiene que saber de tipos de coco, porque por ejemplo, el que viene de Limón, es un coco pequeño, negro, con un canto más grueso (la carne del coco, lo blanco) y por eso es más grasoso y con más sabor que los otros; ese es el mejor coco para esta receta. En cambio, los que vienen de San Carlos, Guanacaste o los que se siembran por aquí, son más grandes y casi no tienen el canto grandecito. En CENADA venden del que viene de Limón, yo antes lo conseguía por un señor que vive aquí por La Arena, él me los conseguía; supongo que todavía trae, por si alguien quiere conseguir, o si no uno pregunta en el Mercado, para el que los conoce, los distingue al ojo.”

### **Ingredientes:**

3 cocos de Limón.

3 kg de maíz corriente (no cascado).

1 ½ kg de azúcar.

½ cucharadita sal.

½ cucharada vainilla.

### **Preparación:**

1. Poner a hervir bastante agua, más de 2 litros.
2. Rallar el coco (el canto), ponerlo en una tazón grande y vaciarle 2 litros de agua hirviendo. Mover constantemente y dejar ahí una hora, para que el coco suelte toda la grasa y el sabor.

3. Una vez pasado ese tiempo, se cuela. La broza del coco se puede usar para hacer cajetas o otra cosa, o si no se vota. La leche es lo que se va a usar aquí.
4. Aparte, cocinar el maíz en una olla con agua, pero no hay que dejarlo recocinado, sólo sancocharlo, después de de que hierve se deja unos 20 minutos más.
5. Moler el maíz y vaciarlo en una olla grande. Luego, agregarle unos 3 litros de agua y mover, la idea es que el maíz se lave en esa agua y suelte todo el almidón.
6. Luego, colar ese maíz y dejar que el agua se asiente, para que el almidón se vaya al fondo. Se deja por unas 3 horas ahí.
7. Después, botar el agua de arriba y usar lo del fondo, donde se vea más almidonoso.
8. Poner ese asiento al fuego. Cuando empiece a calentar, ir agregando la leche del coco poco a poco, y se mueve, se le agregar y se mueve. Ir añadiendo hasta que espese como un atol, puede ser que no se use toda la leche. Desde que se echa la leche de coco, ya no se puede dejar de mover, porque se hacen grumos.
9. Cuando empieza a hervir, echar la sal, la vainilla y el azúcar. Seguir moviendo hasta que espese bien.
10. Una vez que esté en el punto, vaciar en moldes y dejar enfriar al aire. Meter los moldes a la refrigeradora.
11. Cuando está bien frío, sacar y partir en cuadritos.
12. Servir como postre. ¡Es buenísimo!



## Pan Casero de Nena, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Mi vecina María Elena, mi tocaya, fue la que me la dio, aunque yo la cambié un poco e hice mi propia receta. Antes se daba mucho en los pueblos, cuando alguien hacía algo rico de comer, lo compartía con los vecinos. Pero eso se ha ido perdiendo mucho, ya las mujeres casi no están en la casa porque trabajan. Sí le cuento que esta es una de mis recetas preferidas, porque yo anhelaba aprender a hacer este pan, y pues, a mi mamá no le gustaba cocinar, así que nunca me enseñó.

Antes se decía que la mujer que sabía hacer este pan, y le quedaba inflado y esponjoso, tenía buena cuchara para todo, por lo que eso marcaba mucho a la mujer dentro de la familia y sus conocidos. También, se hablaba de ciertas mujeres, que lo hacían, y le quedaba pan “garrote”, que entre más días pasaban, más duro se ponía. Esas mujeres eran famosas por eso, porque les quedaba feo. Es que en realidad, ese pan es de mano, aunque dos personas diferentes hagan la misma receta, la calidad depende de la mano que lo toca, por eso hay tantos mitos alrededor de él. Además, es imperdonable que no haya en Semana Santa, pero también se hacía para Rezos del Niño, funerales, novenarios, para darle a las visitas y en fiestas especiales. La forma de empacarlo era muy peculiar: se envolvía en una servilleta de tela grande y se guardaba en una caja de cartón. Eso hace que se mantenga suavcito. Además, con esta pasta se pueden hacer empanadas, bonetes, arrollados, bolitas rellenas... Todo lo que la creatividad le dé, y sigue siendo delicioso. Por eso creo yo, que es tan importante saber hacerlo.”

### **Ingredientes:**

- 1 vaso de leche tibia.
- 2 cucharadas copetonas de levadura.
- 1 barra margarina.
- 4 huevos.
- 1 ½ taza de azúcar.
- 1 pisca de sal.

3 cucharadas de aceite.

1 kg de harina (más o menos).

**Preparación:**

1. Poner el vaso de leche tibia en un tazón grande.
2. Agregar la levadura, 3 cucharadas de harina y 3 cucharadas de azúcar.
3. Mover hasta formar un “atolito”. Tapar y dejar que esto crezca por 40 minutos.
4. Luego, hacer un huequito en el centro y agregar el resto de los ingredientes, uno a uno, menos la harina.
5. Revolver con las manos bien limpias.
6. Agregar la harina poco a poco, amasar e ir formando una pelota.
7. Si la masa queda pegajosa, agregar más harina hasta que la masa no se le pegue de las manos.
8. Limpiar una mesa y enharinarla bien. Vaciar la masa en esa mesa y comenzar a amasar, empujando la masa para adelante y atrás, con las dos manos, por unos 5 minutos.
9. Vaciar de nuevo la masa en el tazón, tapar y dejar crecer otros 40 minutos.
10. Después de ese tiempo, ya se puede hacer el pan: bollos, bonetes, trenzas, palitos, arroyados, empanadas, lo que quiera.
11. Poner los bonetes y bollos en bandejas (o refractarios), bien separados unos de otros, porque crecen, y si no se pega uno con otro.
12. Calentar el horno a unos 350°.
13. Hornear hasta que doren.
14. Una vez listos, despegar de las bandejas y dejarlos enfriar al aire.
15. Disfrutar con café y visitas.

## Pan espumoso de queso, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “¡Ahy muchacha de Dios! Como usted ha visto con todas estas recetas, yo soy muy dulcera. En las fiestas de la familia y los rezos del Niño, yo siempre llevaba cositas dulces para compartir, y a mis hermanos y hermanas, que casi no sabe hacer nada de cocinar porque mi mamá nunca nos enseñó, también les regalos pancitos y mieles en los cumpleaños, o para el día de la madre, Navidad o Semana Santa, o algún día así especial. Pero mi hermana mayor, todo el tiempo pasaba quejándose, con la misma canción: “¿Por qué no me regala un pancito saladito? Es que no me gusta mucho lo dulce.” Siempre con la misma cantaleta. Como ella cumple años en abril, que cae en Semana Santa, decidí matar dos pájaros de un tiro. Me inventé este pan de levadura que quedó para Domingo de Resurrección y para mi hermana Hilda, que tanto me molestaba con lo mismo.”

### **Ingredientes:**

- 1 vaso de leche tibia.
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de levadura instantánea.
- 1 huevo.
- 3 tazas de harina.
- 1 vaso de natilla.
- ¼ kg de queso semiduro.
- 1 cucharadita de sal.
- Páprika.

### **Preparación:**

1. Rallar el queso y apartar un poquito para cubrir al final.

2. Engrasar los moldes. Ojalá sea con moldes rectangulares para que queden parejitas.
3. Poner a tibia la leche 40 segundos en el microondas y vaciarla en un tazón.
4. Agregarle la levadura, el azúcar y unas 2 ó 3 cucharadas de harina.
5. Dejar reposar eso por 5 minutos.
6. Apartar unas dos cucharadas de natilla.
7. Agregar los demás ingredientes al tazón con la levadura. Si es en batidora, usar el gancho y amasar por 2 a 3 minutos. Si es con la mano, igual revolver todos los ingredientes con la levadura y amasar en una mesa enharinada, por 5 minutos también.
8. Espolvorear un poco de queso rallado y la paprika en el fondo de los moldes. Dejar queso para poner por encima.
9. Hacer las bollas. Crecen mucho al hornearse, por eso hay que colocarlas bien separadas unas de otras, o en moldes individuales.
10. Untar la natilla que se apartó encima de las bollas. Rociar el queso que quedó y paprika.
11. Hornear primero por debajo hasta que esté cocinado, y luego dorar por encima.
12. Disfrutar. Es ideal para hacer sándwich y para comer solito.

## Pan de siempre, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “Mamá me enseñó a hacer el pan que era como el de todos los días, me acuerdo que ella tenía una mesa bien limpia para hacerlo, ponía todos los ingredientes en el centro, la harina, los huevos, el azúcar, la mantequilla, y todo lo revolvía con las manos, ahí lo iba amasando; después lo metía al horno. Muchos años después, ya mamá murió y yo seguí haciendo un pan similar al que ella hacía, aunque yo le ponía algunas cosas diferentes. Hace un tiempo vi en un programa de la tele, una receta donde metían la mantequilla al congelador, se revolvía los ingredientes secos por un lado y después partían la mantequilla como en rebanadas y se la iban agregando a los secos, y otras cosas más; el asunto es que era una receta más elaborada. Así que un día decidí hacer algo diferente, para cambiar, e hice una mezcla de recetas: la que me había enseñado mamá y la de la tele. Pero resulta que ese día al final tenía mucho oficio, así que hice el pan en carreras y me dije: “Yo no tengo tiempo de congelar nada, así como está le voy a poner la margarina”. Se la revolví a los secos y ahí fue saliendo el pan, rapidito lo metí al horno ¡Y quedó buenísimo! Ahora es el que sigo haciendo, por fácil y rápido, por eso yo y mis nietas le decimos el pan de siempre.”

### **Ingredientes:**

- 1 paquete pequeño de harina.
- 1 taza raza de azúcar.
- 1 taza de leche pinito.
- 2 barras de margarina.
- 3 huevos.
- 4 cucharitas llenas de polvo de hornear.
- 1 taza de queso molido.

### **Preparación:**

1. En un tazón, poner todos los ingredientes secos y revolver con una cuchara.
2. Vaciar la margarina encima de los secos y deshacerla con las manos, revolviéndola con los secos, como formando boronas.
3. Luego, vaciar una taza de agua y los huevos. Revolver con la mano y amasar.
4. Ir echando el queso molido, revolver y amasar hasta que la pasta de el punto para hacer bolitas, que no quede pegajosa. Si lo que queda es muy seca, echarle un poquito más de agua.
5. Engrasar una bandeja.
6. Hacer la pasta en rosquitas y bollitos pequeños, ponerlos en la bandeja.
7. Hornear. Dejar que se doren un poquito por encima.
8. Sacar del horno. Ya puede tomar café.

## Pan de yuca, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Un jueves santo, llegó mi querida amiga Toti a la casa, con la mamá y una de sus hermanas, y me dijo: “¡Buenas! Vengo a que me dé café. Y ni me diga que no, porque quiero ya. Y trajimos pan.” Y se echaba risas. Así que me puse a hacer el café y lo serví. En eso, ella sacó un pancito muy rico y me dijo: “No le voy a decir de qué es. Pruébelo y adivina (risas)”. Yo empecé a comer y descubrí que era de los sabores que me gustaban, entre dulce y salado, pero no pude adivinar de qué era. Ella me insistía: “¡Adivine, adivine! No le voy a decir (risas). Y tratando de adivinar, me lo comí casi todo (risas). Al rato ya me contó que era de yuca. Yo no lo podía creer, le pregunté: “¿De yuca cocinada?”. Ella se gozaba, y me dijo: “No nenita, aunque usted no lo crea, es de yuca cruda”. Por supuesto, no las dejé irse sin que me diera la receta y ahora es uno de mis panes favoritos. Le cuento que este es uno de mis chineítos, casi que sólo lo hago para mí (risas)”.

### Ingredientes:

- 1 kg de yuca.
- 4 huevos.
- ¼ kg de queso semiduro.
- 1 barra de margarina.
- 1 vaso de natilla.
- 1 taza de azúcar.
- 1 taza de maicena.
- 3 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 pisco de sal.

### Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar la yuca (cruda), por la parte más fina del rallador. Apartar.
2. Rallar el queso por la parte más fina del rallador. Apartar.

3. En la batidora, cremar el azúcar con la margarina.
4. Una vez listo esto, agregar los huevos uno a uno. Batir.
5. Agregar el queso y la yuca. Batir más.
6. Añadir los ingredientes secos, alternando con la natilla. Batir.
7. Engrasar un molde y vaciar la mezcla.
8. Hornear a 350° F hasta que dore.
9. Dejar enfriar antes de servir.
10. Disfrutar con café.



## Pan para la Santa Cena, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Un día que visité a una amiga, después de haber conversado un rato, me dijo: “Jale a hacer café Martica, tengo pan de Semana Santa.” Yo pensé que me iba a dar empanadas de chiverre o pan casero. Pero no, me sacó unas tortillas tostadas grandes, medias extrañas, cogió una y la partió a la mitad, me dio un pedazo y ella se comió el otro. Estaban muy ricas; tienen un sabor como dulcito pero no empachoso; además me dijo mi amiga que eran de untar con jalea, con mantequilla, con queso crema, o con lo que tuviera. Es un pan muy fácil de hacer, y a mí se me parece al pan que comió Jesús en la Santa Cena, no sé, seguro por las películas (risas), y también porque es un pan sin levadura.”

### **Ingredientes:**

3 tazas de harina.

3 cucharadas de aceite.

1 taza de leche.

1 pisco de sal.

4 cucharadas de azúcar.

½ cucharadita de vainilla.

### **Preparación:**

1. En un tazón, revolver todos los ingredientes con la mano, hasta formar una masa que sea manejable con la mano. Si queda muy seca, se le puede poner más leche, si queda muy húmeda, se le pone un poquito más de harina.
2. Hacer bolas medianas con la masa y extender cada una con una botella de vidrio o con un rodillo, que queden bien delgaditas.
3. Calentar un comal o un sartén que no pegue y poner cada tortilla ahí, al fuego, hasta que tueste pero no que dore. Cocinar el otro lado.
4. Servir con café.

## Pancitos de especias, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Mire, como yo toda la vida he ido a la iglesia, cuando yo estaba joven, varias de la iglesia organizábamos los panes para ciertas reuniones que se hacían en la Semana Santa. Como en estas fechas se celebran los panes sin levadura, nos las arreglábamos haciendo unos pancitos especiales para esa fecha; a veces nos sobraba de esa pasta, porque nos avisaban que no iba a llegar tanta gente. Para no desperdiciar, agarrábamos lo que sobraba y nos lo dejábamos para tomar café nosotras. Un día se nos ocurrió hacerlo diferente, agregarle un sabor nuevo, y se nos vino a la mente la cebolla, así que picamos un poquito muy finito, se lo revolvimos y quedaron deliciosos, y con buen aliento (risas). Otro día, una de las muchachas dijo: “¿Y si le ponemos chile dulce?” Así que le picamos chilito y va para el horno. ¡También quedó riquísimo! Y así, hasta que se nos ocurrió ponerles de todo: culantro, chile y cebolla. Ahora yo a veces le pongo pimienta negra, porque me gusta que me pique un poquito. En fin, así nació esta receta y quedó para la época, además de que se hacen rapidísimo, son muy fáciles”.

### Ingredientes:

2 barras de margarina.

½ rollo de culantro.

1 cebolla pequeña.

1 chile dulce.

Harina (cantidad necesaria).

1 cucharadita de polvo de hornear.

½ taza de natilla, leche o agua de hielo.

### Preparación:

1. Picar los olores bien finitos. Dejar aparte.
2. Alistar una bandeja y engrasarla con un poquito de aceite o margarina.
3. En un tazón, majar la margarina con un tenedor para ensuavizarla, vaciarle los olores y revolver muy bien.

4. Vaciar el polvo de hornear y un poco de la harina sobre la margarina. Mezclar con la mano.
5. Añadir la natilla (leche o agua de hielo), y revolverlo con la mano.
6. Si la masa queda pegajosa, echar un poquito más de harina y mezclar, hasta que la masa de el punto donde se pueda hacer palitos o bolitas y no se queda pegada de la mano.
7. Una vez lista la masa, hacerla en bolitas pequeñas o palitos: se hace como un bolillo largo pero delgadito, y luego este se corta con un cuchillo en trozos, para que queden palitos. Colocarlos en la bandeja.
8. Hornear a 400° F por unos 20 ó 25 minutos, y luego dorar por encima unos 5 minutos.
9. Sacar del horno, dejarlos que se enfríen un poquito y despegarlos con una espátula. Dejarlos enfriar bien.
10. Servir. Se pueden acompañar con natilla o queso crema si quiere, o comérselos solos.

## Pancitos de maíz, por Doris Alvarado Espinoza.

**Sobre la receta:** “Esta receta me la trajo mi hijo, es de la mamá de un amigo de él que ha sido así como el amigo de toda la vida, desde que estaban en el kínder fueron compañeros, así que la mamá de este amigo quiere mucho a mi hijo. El asunto fue que mi hijo se fue a pasear donde ellos para una Semana Santa, andaban jugando bola, después se quedaron viendo una película y no sé que más, la cosa es que esta señora les dio café con estos pancitos, y a mi hijo le gustaron un montón, se los comió casi todos (risas), tanto que la señora me mandó la receta apuntada, para que yo le pudiera hacer después a mi hijo. ¿Puede creer la alcahuetería? (risas). Así que cuando la hago, es porque sé que viene mi hijo, le doy café y siempre lo molesto con la historia, a él ahora le da una vergüenza de ver que se ese día dejó el plato limpiecítico (risas).”

### Ingredientes:

5 huevos.

1 leche condensada.

$\frac{3}{4}$  taza de crema dulce.

1  $\frac{1}{2}$  taza de maíz dulce.

8 cucharadas de harina.

1 cucharada de polvo de hornear.

$\frac{1}{2}$  cucharada de sal.

$\frac{1}{2}$  taza de margarina derretida.

$\frac{1}{4}$  taza de maní (o almendras).

Canela en polvo (al gusto).

Ralladura de nuez moscada (al gusto).

### **Preparación:**

1. Licuar los huevos, la leche condensada, la crema dulce y el maíz hasta forma una pasta.
2. Agregar el resto de los ingredientes en la licuadora y licuar por un minuto más.
3. Engrasar una bandeja con un poquito de margarina y poner a precalentar el horno.
4. Con una cuchara, vaciar cucharadas copetonas (del tamaño que quiera), para ir haciendo los panecitos, dejar espacio entre uno y otro. No quedan todos del mismo tamaño ni perfectos, pero más o menos parecidos.
5. Una vez que la bandeja esté llena, hornear a 300° F hasta que se vean duritos. Puede dorar un poco por encima si quiere.
6. Sacar del horno, despegarlos y vaciarlos en otro plato o bandeja. Dejar enfriar un poco para que endurezcan todavía más.
7. Servir.

## Pancitos para mí, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Un día que fui a visitar a una amiga, que tenía un hijo muy enfermito, me dio café en la tarde con unos pancitos salados, muy ricos. Me contó que ella los había hecho y que eran la cosa más fácil de hacer, y de una vez me dio la receta. Me hizo mucha gracia, porque ella me dijo que se llamaban *Pancitos para ti*, así que cuando apunté el nombre me pensé: “Diay, ella los hizo especialmente para mí, le voy a poner *Pancitos para mí* (risas)”. A mí me gustaron mucho porque se pueden untar con todo, con jaleas, natilla, queso, mantequilla, y prácticamente a todos les gusta, así que quedan muy bien para las visitas de Semana Santa; además de que no es un pan tan pesado. Y vieras que a Toño y a los gemelos les gusta más lo salado, y son requetecomelones, a cada rato llegan a la cocina a buscar que comer; así que estos pancitos me quedan perfecto, porque me rinden mucho”.

### Ingredientes:

- 2 tazas de harina.
- 3 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 cucharadita de sal.
- 1/3 taza de aceite.
- 2/3 taza de leche.

### Preparación:

1. Vaciar los ingredientes secos en un tazón y revolverlos.
2. Hacer un huequito en el centro de la harina y vaciar el aceite y la leche. Revolver muy bien con una cuchara de madera. Amasar lo menos posible.
3. Alistar una bandeja y engrasarla con un poquito de aceite.
4. Hacer los pancitos, como en forma de bonetitos e irlos poniendo sobre la bandeja.
5. Hornear hasta que se doren.
6. Sacar del horno y servir.

7. Comer así solitos o partirlos a la mitad y untarlos con lo que quiera ¡Sabemos ricos con todo!

## Parrangas, por Norma Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Estas Parrangas las aprendí de una cuñada, que por cierto, hace poco falleció. Vieras que ella tenía como un don para darle de comer a su familia, porque ellos pasaron muchas necesidades, pero ella siempre encontraba algo para cocinar, lo que fuera, lo que tuviera a la mano ¡Se hacía cada invento! Pero lo que hacía le quedaba muy rico, todo bien humilde, pero con buena cuchara. Me acuerdo que una vez me contaba de un picadillo que hacía con cáscaras de guineo, o de plátano verde, algo así; a mí me sonaba eso tan raro... pero ni modo, los hijos y mi hermano comían, no sé como hacían. Y bueno, las tortillas estas fue que me las dio con café un día que los fui a visitar, ella fue la que me dijo que se llamaban así; claro, ella las hizo sin queso, pero yo después las hice aquí en la casa, les puse y quedaron todavía mejor (risas)”.

### **Ingredientes:**

2 tazas de harina.

2 cucharadas de aceite.

1 taza de leche.

¼ kg de queso rallado o molido.

1 pisca de sal.

### **Preparación:**

1. En un tazón, revolver todos los ingredientes con la mano, hasta formar una masa que sea manejable. Puede que quede como pegajosa, si pasa esto, se le puede poner más harina, si queda más bien como seca, que no amarra, se le pone un poquito más de leche o agua fría.
2. Hacer bolas medianas con la masa.
3. Coger una bolsa plástica y partirla a la mitad. Tomar una bola y aplastarla con un plato para hacerla como una tortilla, que queden bien delgaditas.
4. Calentar un comal o un sartén que y poner cada tortilla ahí, al fuego, hasta que tueste pero no que dore. Cocinar el otro lado.
5. Servir con café y untar con natilla o mantequilla.



## Quesadilla de maíz, por Norma Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Hace ya bastantes años, como veinte años yo creo, más o menos, pasaba por aquí una señora vendiendo unas quesadillas muy ricas, pesaditas un poco para la pansa, pero muy buenas. Después de un tiempo de estarle comprando, le pregunté a la señora que cómo las hacía, que me contara que llevaban, y pues fijate que no quiso, seguro pensó que le iba a robar el negocio, y no, era que me que quería hacer y tener aquí en la casa, más si venía alguna visita. Pues resulta que un día que vino una amiga a la casa, le di café con esta bendita quesadilla y le conté la historia, y me dice Rosi: “Pero si mi mamá hace una igualita a esta. Le voy a pedir la receta y se la paso”. Así que aquí está, de todas maneras conseguí la receta (risas), y cuando mi amiga viene, trato de hacerla porque gracias a ella la aprendí. Por cierto, si no tienen pasas, o no le gusta, no importa, se las puede quitar, igual queda muy rica.”

### Ingredientes:

2 tazas de harina de maíz (Maseca).

2 tazas de harina de trigo.

3 barras de margarina.

1 ½ taza de azúcar.

2 tazas de pasas.

10 cucharaditas de polvo de hornear.

1 vaso de natilla.

6 huevos.

1 lata de leche condensada.

10 cucharaditas de vainilla.

1 lata de maíz dulce.

1 vaso de leche.

¼ cucharadita de sal.

### **Preparación:**

1. En la licuadora o procesadora, vaciar el maíz dulce y hacerlo como un puré. Reservar.
2. Aparte, mezclar las harinas con la leche.
3. Derretir la margarina en el microondas, agregarle luego el azúcar y revolver muy bien.
4. Aparte, batir los huevos y sin dejar de batir, añadir el polvo de hornear, la sal, las pasas y el maíz dulce.
5. Agregar a esto las mezclas anteriores, la natilla, la leche condensada, la vainilla y formar una sola. Batir por 10 minutos más hasta que quede una pasta homogénea.
6. Vaciar la mezcla en un molde engrasado y enharinado. Llevar al horno por 20 minutos a 350° F, hasta que al meterle un cuchillo en el centro, este salga seco, para saber que ya está bien cocinado.
7. Sacar del horno y dejar enfriar al aire.
8. Partir en cuadros del tamaño que quiera y servir.
9. Es perfecto para el café con visitas.

## Rosquitas de maíz reventado, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Cuando era pequeña, me llevaban a pasear a San Ramón, porque ahí estaba casi toda mi familia, aquí en Grecia solo vivía con mi mamá y mis hermanos. En san ramón, era una parte rural, y ahí casi q todo lo que comían lo producían ahí mismo, por la propia familia o por los vecinos, pues la agricultura era su actividad principal, es más, todavía producen muchos productos. Como mis vacaciones eran ahí, participaba en esas actividades con mis tías, desgranar el maíz, llevarlo en “medios cuartillos” (una medida propia de ellos), que se dejaba en agua de cal toda la noche y al otro día, se ponía a cocinar en agua hasta que reventara. Luego, ese maíz se pasaba por la maquinita de moler, se aliñaba con queso y manteca, sal y se hacían un sinfín se rosquitas, que luego eran horneadas en un precioso horno de barro que estaba calentándose desde hace rato con leña y fuego. Las rosquitas se dejan ahí toda la noche (nunca hubo incendio) y al otro día, ya se podía disfrutar el inicio de la semana santa. Ese método hacía que quedaran muy crujientes. Ahora se pueden hacer también con margarina y el maíz cascado que se consigue en el supermercado, y bueno, en un horno eléctrico. Se acompañaban mucho de café y aguadulce”.

### **Ingredientes:**

- 2 kg de maíz cascado.
- 1 kg de queso semiduro.
- 4 barras de margarina.
- 2 cucharaditas copetonas de sal.

### **Preparación:**

1. Lavar el maíz y ponerlo a cocinar con agua (que lo cubra) hasta que reviente. Se le va agregando más agua si se le va secando.
2. Una vez cocinado, botar el agua, echarle más, revolver y enjuagar. Esto se hace todas las veces que se pueda. La idea es enjuagarlo bien para que la masa no quede serosa. Dejar el maíz en agua hasta el otro día.
3. Escurrir el maíz muy bien y molerlo en la maquinita o llevarlo a moler a un molino.

4. En un tazón, revolver el maíz molido con los otros ingredientes.
5. Precalentar el horno a fuego medio.
6. Hacer las rosquitas del tamaño que quiera y colocarlas en una bandeja.
7. Hornear hasta que las rosquitas estén doradas y crujientes.
8. Disfrutar con café, aguadulce o lo que quiera.

## Rosquitas de natilla, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta receta me enseñó a hacerla una amiga de la niñez, de aquí de Grecia, que todavía frecuento y estimo mucho. Hace muchos años, ella me vino a visitar en Semana Santa y me trajo, en una toalla de cocina, unas rosquitas; en el fondo de la toalla, venía escrita la receta (risas), porque ella sabía que se la iba a pedir, como siempre lo hacía, porque sus recetas eran deliciosas. A partir de ese día, esas rosquitas se quedaron para Semana Santa, y desde entonces, tengo la costumbre de regalarles a mis familiares y vecinos, y he compartido la receta con muchas personas, que inclusive una de ellas, durante varios años, la estuvo haciendo y vendiendo a otros, como *Rosquitas de Natilla Caseras*, y se vendía mucho. Aún así, hace ya bastante tiempo que nos las vende, porque le tenía que dedicar muchas horas a la receta”.

### Ingredientes:

2 barras de margarina

12 cucharaditas de azúcar

1 vaso de natilla

4 cucharaditas de royal

Harina para dar el punto de amasar.

### Preparación:

1. Revolver con un tenedor la margarina, el azúcar, la natilla y el royal en un tazón, hasta formar una pasta majando la margarina con todo.
2. Agregar poco a poco la harina hasta dar el punto para amasar bien con las manos.
3. Precalentar el horno a 350° C.
4. Hacer las rosquitas de tamaño pequeño, más o menos que quepan cuatro rosquitas en la palma de la mano.
5. Hornear en una bandeja.
6. Dejar hornear hasta que se sientan duras, pero no se dejan dorar, para que sepan más rico.

7. Disfrutar.

## Tamal Asado, por Armando Quesada Rojas.

**Sobre la receta:** “Esta es la receta del tamal que le venía diciendo antes, este sí me acuerdo que me lo enseñó mi papá. A mí me parece que este le gusta más a la gente que el otro; al menos en mi familia, cuando se hace una fiesta o reunión, o la gente que da estos tamales en los rezos, como en Semana Santa, vieras que se vende un poco más el Tamal Asado, es decir, la gente lo come más una vez que están servidos los dos, seguro porque el otro es un poco más común. A mí me gustan los dos, pero es más rico si uno calienta el pedacito. A veces mi esposa le lleva a la mamá, y ella para tomar café, parte unas rebanadas, pone una parrilla en la cocina y los calienta ahí, dice que le gusta tostarlos un poquito; y vieras que sí saben ricos así. Otra gente se lo come frío, recién lo sacado de la refri (risas). Gustos son gustos, mientras coman, que lo hagan como quieran (risas). Eso sí, estas cantidades son para hacer bastante, como para mucha gente.”

### Ingredientes:

2 kg de masa de maíz.

2 litros de leche agria.

1 bolsita de coco rallado (1/4 kg).

¾ kg Azúcar.

½ cucharada sal.

1 barra de margarina.

125 g de manteca vegetal.

1 cucharada de vainilla.

### Preparación:

1. En una olla grande, vaciar la leche agria y agregar la masa en pocos, moviéndola bien, deshaciendo la masa en la leche.
2. Poner al fuego y mover contantemente.
3. Agregar de una vez la margarina, la sal, la manteca y dejar al fuego hasta que hierva. No parar de mover.

4. Cuando empieza a hervir, agregar el azúcar y la vainilla. Seguir moviendo hasta que vuelva a hervir. Dejar unos 5 minutos más y apagar.
5. Vaciar la mezcla en moldes y dejar enfriar al aire, como por 45 minutos.
6. Precalentar el horno, a 350°F. Meter los moldes al horno, sólo para que dore un poco por encima.
7. Sacar y dejar enfriar de nuevo.
8. Partir en tajadas y servir con café.



## Tamal Cremoso, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Estaba recién casada, y tenía muchas ganas de aprender a hacer cosas ricas para hacerle a mi esposo (el cual un tiempo después subió muchos kilos), y andaba robándole las recetas a todas las vecinas. Un día, a la hora del café, mi vecina Elsie, llegó con un platito, con un pedacito de un tamal para que tomáramos café. Estaba tan delicioso, que al otro día en la mañana tuve que ir a tocarle la puerta para pedirle la receta, una más que me apropié (risas). Cuando lo hice, me quedó más rico que a la vecina (risas)”.

### Ingredientes:

2 litros de leche de lechero (o la que tenga).

1 taza de azúcar.

Astillas de canela.

2 ½ tazas de maicena.

2 tazas de natilla.

1 barra de margarina.

### Preparación:

1. Poner la leche al fuego con la canela, el azúcar y la margarina, en una olla grande, que no pegue. Revolver con una cuchara de madera.
2. Aparte, en un poquito de leche, deshacer la maicena, revolviendo muy bien, que no queden pelotitas o grumos.
3. Antes de que la leche hierva, cuando está caliente, agregar la maicena y revolver vigorosa y constantemente, hasta que empiece a hervir espese. No se debe dejar que se pegue del fondo porque se ahúma.
4. Retirar del fuego y agregar la natilla, revolver muy bien.
5. Vaciar esta mezcla en un molde y poner en el horno a dorar.
6. Dejar enfriar.
7. Hacer en pedacitos y servir con café o solo. Es delicioso.

## Tamales de chicasquil, por Marta González Cruz.

**Sobre la receta:** “También la aprendí de mi mamá. Ella acostumbraba hacer el picadillo de chicasquil el día de hoy, por ejemplo, y a veces hacía mucho y se le quedaba ahí en la olla. En ese tiempo, hace muchísimos años, no se podía guardar las cosas en la refrigeradora como ahora, había que gastarlas, a veces le regalaba algún vecino o, si se quería guardar para mañana, hacía tamales como estos. Ella preparaba la masa, les ponía el picadillo y los cocinaba bien. Todavía los tamales aguantaban unos días más, porque cada vez que se iban a comer, mamá los hervía. Casi siempre no duraban más de dos días, porque sirven para desayunar, para el café o a cualquier hora, así que los comíamos rapidito.”

### Ingredientes:

1 rollo de hojas de plátano soasadas y limpias.

Para la masa:

1 cucharada de manteca de cerdo.

½ kg de masa de maíz.

3 papas.

1 cucharada salsa Lizano.

3 tazas de caldo de pollo.

Sal (al gusto).

Para rellenar:

Picadillo de chicasquil (ver índice).

### Preparación:

1. Cocinar las papas. Una vez listas, pelarlas y majarlas para hacer un puré.
2. En una olla grande, vaciar los ingredientes de la masa de los tamales y revolver muy bien.

3. Tomar una hoja y ponerla sobre otra. Vaciar dos cucharadas rasas de masa en el centro de las hojas y una cucharada de picadillo de chिकासquil, bien rasa.
4. Cerrar el tamal y envolverlo bien. Hacer otro tamal de la misma forma y amarrar los dos juntos, para hacer una piña.
5. Hacer los demás tamales de la misma forma e ir haciendo piñas.
6. En una olla grande con agua, vaciar los tamales y poner al fuego hasta que hierva. Después de que hierva, dejarlos una media hora más en el fuego.
7. Sacar las piñas y servir. Sirven para almorzar, para el café o para cualquier hora del día que quiera.

## Tamal de maicena, por Armando Quesada Rojas.

**Sobre la receta:** “Este tamal lo aprendí de la vida, como dicen (risas). Es que desde que me acuerdo lo hago, en realidad hay más gente que lo hace; yo más o menos tenía una idea de cómo hacerlo y pues esta manera de hacerlo es la mía. Seguro lo aprendí también de mi papá. Este y el Tamal Asado son mis productos estrella (risas), tengo muchos años de tener una fábrica a la par de la casa, ahí los hago, los empaco y yo mismo lo distribuyo. Mi esposa toda la vida me ha ayudado muchísimo, entre los dos hemos sacado el negocio adelante. Y todavía lo sigo vendiendo, por tiempo vendí otras cosas, como el Papín y Tamales de Cerdo; pero esas cosas van y vienen, mi fuerte siempre ha sido el de Maicena y el Asado.”

### **Ingredientes:**

- 1 caja grande de Vitamaíz.
- 2 litros de leche.
- 2 tazas de azúcar (más o menos).
- 1 barra de margarina.
- Pasas (al gusto).
- 1 cucharadita de vainilla.
- 1 pisca de sal.

### **Preparación:**

1. En una olla, poner la leche al fuego, junto con la margarina y con la sal.
2. Aparte, diluir el Vitamaíz en un poco de agua.
3. Cuando la leche empieza a hervir, agregar el Vitamaíz. Mover constantemente.
4. Añadir el azúcar, la vainilla y las pasas. Seguir moviendo. No se puede dejar de mover porque se hacen grumos, se pega y hasta se puede quemar.
5. Dejar hervir por unos 5 minutos más y bajar el calor. Seguir moviendo, que todo se revuelva bien.

6. Vaciar la mezcla en moldes y dejar enfriar al aire, hasta que se ponga duro.
7. Precalentar el horno. Meter el tamal ya frío al horno, sólo para que dore por encima.
8. Sacar, dejar enfriar de nuevo y partir en cuadritos.
9. Servir con café.

## Tamal mudo, por Armando Quesada Rojas.

**Sobre la receta:** “A mi papá toda la vida le gustó mucho cocinar, él fue el que me enseñó a hacerlos hace años. Hace tiempo, él tenía una fábrica de tamales de cerdo y a veces les sobraba masa, así que la cogía para hacer tamales mudos para llevar a la casa o los hacía para que los empleados tomaran café, y los rellenaba con lo que tuviera. Esta receta que le voy a dar es para hacer mucha cantidad, por ejemplo, si hay alguna fiesta o reunión familiar, quedan al pelo. En mi casa, casi siempre que hacemos, los rellenamos con frijoles arreglados con cebolla, majados bien ricos con un tenedor, no molidos porque se chorrean. Pero hemos hecho también con arroz con atún, que quedan muy bien para Semana Santa, con picadillo de papa, con flor de itabo, y esta última vez mi esposa les puso miel de chiverre; ¡Vieras que ricos quedaron! Suena medio raro, pero la combinación es muy buena, como la masa tiene queso, se balancean los sabores. Así que esa es la ventaja, uno hace la masa y puede hacer tamales con diferentes sabores, en una sola tanda.”

### Ingredientes:

- 2 kg de hojas soasadas y limpias
- 3 kg de masa de maíz, se compra en el molino de armando.
- 1 cucharada (de las de servir comida) de manteca de cerdo.
- 2 barras de margarina.
- 1 kg de queso semiduro rallado.
- 1 cucharada (de las de comer) de salsa inglesa.
- 2 consomés de pollo.
- 1 cucharada (de las de comer) de azúcar.
- Tabasco al gusto.
- 1 a ½ cucharada de aceite o margarina.

### **Preparación:**

1. Alistar el relleno: los frijoles, el picadillo, la miel....
2. Vaciar todos los ingredientes en una olla grande y revolver muy bien con la mano, todo bien mezclado.
3. Poner tres o cuatro hojas grandes, una encima de la otra, formando un cuadro grandecito, vaciar dos o tres cucharadas grandes (de las de servir comida) de masa en el centro y como a lo largo del cuadro.
4. Vaciar unas cucharadas (de las de comer) en el centro de la masa y a lo largo.
5. Cerrar el tamal como un tamal corriente de cerdo, tratando de que el relleno quede como envuelto por la masa, como adentro. Queda como un tamal grande, largo, parecido a una bolla.
6. Amarrar bien con pabilo. Se hacen de uno en uno, no en piñas.
7. Cocinar los tamales en una olla grande con agua, después de que empieza a hervir, dejar 45 minutos más al fuego.
8. Sacar los tamales y dejar enfriar al aire. Guardarlos en la refrigeradora.
9. Cuando se van a comer, abrir el tamal, partirlo en rueditas o cuadritos.
10. Poner un sartén al fuego, con un poquito de aceite o margarina y calentar los pedacitos de tamal.
11. Servir con café. ¡Buenísimos!

## Tamalitos de elote, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Como ya le he contado, que me encanta todo lo que es de elote y maíz. Cuando iba donde mi tía Vertina, en la noche para cenar, nos daba una aguadulce con leche y dos tamalitos envueltos en tusa de elote. Para mí eso era como una fiesta y todavía lo es. En realidad, creo, hasta el día de hoy, que cocinar es una fiesta, porque eso hace que la familia se reúna y comparta más. Bueno, cuando llegaba a la casa, yo le decía a mi mamá que hiciera de esos tamalitos, y ella me respondía: “¡Ahy chiquilla! Yo no sé cocinar, vayan a jugar”. Y daba una vuelta y se iba. Siempre mi hermano y yo le pedíamos, pero nada, y nunca nos hizo. Fue que con el tiempo, y cuando yo ya estaba jovencilla, de tanto insistir, mi mamá me dijo cómo los hacía Vertina, por lo menos eso hizo. Y son muy fáciles en realidad. Es que mi mamá de verdad que nunca lo puso el ingrediente secreto a la comida: Amor.”

### **Ingredientes:**

20 elotes amarillos con tusa.

Azúcar (cantidad necesaria).

1 pisca de sal.

Tiras de pabilo.

### **Preparación:**

1. Pelar los elotes y apartar las tusas lo más enteras posibles.
2. Raspar lo elotes con un cuchillo.
3. Moler los granos en una maquinita de moler, si se tiene. Si no, licuar muy bien hasta que quede una masa bien finita. Si la licuadora se patina, echar un poquitito de leche.
4. Cuando ya se tiene el elote molido, vaciar en un tazón y agregar la sal y un poco de azúcar.
5. Probar el dulzor y agregar más azúcar según el gusto.
6. Cuando ya está la masa lista, hacer una camita de tusas, con dos o tres tusas, una encima de la otra, con las puntas hacia afuera.
7. Poner unas dos cucharadas en el centro de la camita.



8. Cerrar los bordes hacia el centro.
9. Agarrar una punta y doblarla. Luego la otra. Así se forma el tamal.
10. Hacer otro tamal siguiendo los mismos pasos. Ojalá ponerle a todos los tamales la misma cantidad de elote para que queden del mismo tamaño.
11. Juntar dos tamales, poniendo uno sobre otro, con las puntas hacia adentro.
12. Amarrar con tiras de pabito para ir haciendo piñas.
13. Una vez que se tienen todas las piñas, ponerlas en una olla con agua. Tapar. Cocinar hasta que hierva, por unos 20 minutos.
14. Sacar y dejar enfriar al aire.
15. Disfrutar esta maravilla, con aguadulce o café.

## Tortas de elote tierno, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Mi mamá solo me enseñó a hacer los elotes sancochados, nada más. Todo lo demás que sé hacer con elote es por invento mío o porque me cuentan otros. Estas tortas de hecho fue que la vecina me trajo un día, ella sabe que a mí me encantan las tortillas caseras y todo lo que es de maíz, así que cuando hace algo así, me trae un bocadito. Mi vecina las hace de solo elote y huevo, pero yo le puse olores para que quedaran más ricas. Yo le aconsejo que las coma con algo caliente: café, aguadulce, té, chocolate; pero como quiera, son buenísimas.”

### **Ingredientes:**

4 elotes.

3 huevos

½ chile dulce.

Ramitas de culantro castilla.

1 cucharada de margarina.

Sal (al gusto).

### **Preparación:**

1. Pelar los elotes y rallarlos.
2. Picar los olores muy finitos.
3. En un sartén, poner la margarina y calentar a fuego medio.
4. Saltear los granos de elote y los olores con la margarina. Una vez cocinados, retirar el sartén del fuego.
5. En un tazón grande, batir los huevos con la sal.
6. Vaciar el elote y los olores encima de los huevos y revolver muy bien.
7. Poner otra vez el sartén al fuego y vaciar unas dos cucharadas de elote, formar la torta. Cocinar por ambos lados.
8. Hacer las otras tortas de la misma forma. Servir.

## Tortillas con olores, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “¡Ahy muchacha! Resulta que tengo un hijo que me salió un poco delicado para comer, ese muchacho no es cualquier cosa lo que come; pero cuando algo le gusta, sólo de eso quiere. A él no le gusta la ensalada, ni el tomate, ni la piña, ni el banano y un montón de cosas más. Así que yo en esa lucha, probando a ver que le hacía para enseñarle a él que las hortalizas y los olores eran ricos, y pensando en que a mi marido le gustaba tanto la chorreada así con olorcitos, probé hacerlo con la tortilla. ¡Mire muchacha, le di en el clavo! Porque ya no le puedo dar una tortilla de masa que no sea con olores, ya no le gustan sencillitas. Y vieras, todavía viene para que le haga de almuerzo estas tortillas con queso; aprovecha la Semana Santa para venir a pasear y como sigue siendo tan dolor, yo le hago esta receta en especial para él”.

### Ingredientes:

1 kg de maíz cascado (ó 1/2 paquete de masa comercial)

¼ kg de queso semiduro.

1 chile dulce.

2 cebollinos.

½ rollo de culantro.

Sal (al gusto).

### Preparación:

1. Lavar el maíz y ponerlo a cocinar con agua (que lo cubra) hasta que reviente. Se le va agregando más agua si se va secando.
2. Una vez cocinado, botar el agua, echarle más, revolver y enjuagar. Esto se hace todas las veces que se pueda. La idea es enjuagarlo bien para que la masa no quede serosa. Dejar el maíz en agua hasta el otro día.
3. Escurrir el maíz muy bien y molerlo en la maquinita o llevarlo a moler a un molino.
4. Picar los olores muy finitos.

5. Revolver la masa con los olores y agregar la sal, al gusto.
6. Hacer la masa en bolas medianas.
7. En un plástico, poner una pelota de masa, aplastar con los dedos y empezar a formar la tortilla, palmeando.
8. En un sartén caliente, poner la tortilla y dejar cocinar. La parte de debajo de la tortilla en el plástico, siempre se pone para abajo en el sartén.
9. Partir el queso en cuadritos. Apartar.
10. Al darle vuelta, poner unos cuadritos de queso. Cuando ya está cocinada por abajo, volver a dar vuelta y tostar un poco el queso.
11. Hacer las demás tortillas igual.
12. Servirlas bien calientes.

## Tostadas a la Marta, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Vieras que hace un tiempito me llamó a la casa una vecina para invitarme a tomar café, porque había hecho una receta nueva. Gracias a Dios ese día no había nadie, así que me fui yo sola (porque si no que vergüenza llegarle con todos los carajillos). Pues resulta que me dio cafecito con un pan tostado calientito muy rico, pero como suavcito por dentro, con leche condensada por encima ¡Dios Santo! ¡Qué manjar! Yo me chupaba los dedos. Le pregunté cómo lo había hecho y me contó que eran unas tostadas de pan cuadrado hechas en el sartén, que se pasaban por huevo con leche. Pues yo me fui para la casa y me pensé: “Tengo que hacerle a los chiquillos, a ellos les debe gustar un montón”. Pero como siempre en la mañana ellos salen en carreras, pues a mí apenas me daba tiempo de darles un pedazo de pan con jalea y mantequilla. Ya después llegó la Semana Santa y como los chiquillos ya estaban de vacaciones, ya uno como que tiene más tiempo, se levanta tardecillo y así. Pues en uno de esos días me acordé de las benditas tostadas, así que me levanté de la cama para hacerlas y darles de desayunar. ¡Ahy mi chiquita! ¡Pero me hacía falta la leche condensada y no tenía pan cuadrado! (risas). Ni modo, gracias a Dios tenía dulce molido y se lo puse; cambié un poquito la receta, pero me animé a hacerla. Los chiquillos se levantaron y contentísimos con el pancito tostado. Vieras que buenas estaban ¡No quedaron pero ni las boronas!”.

### **Ingredientes:**

- 1 bolla de pan grande (baguette).
- 2 taza de leche.
- 2 huevos.
- 4 ó 5 cucharadas de margarina.
- 2 cucharadita de canela en polvo.
- 2 cucharadita de clavo de olor en polvo.
- 1 taza de dulce molido.

### **Preparación:**

1. Batir los huevos en un tazón, junto con la canela y el clavo.
2. En un plato hondo, poner la leche.
3. En un plato extendido, extender el dulce.
4. Poner un sartén a calentar a fuego medio.
5. Partir el pan en rodajas de unos 2 dedos de ancho.
6. Una vez caliente, agarrar una rebanada de pan y pasarla por la leche para que se moje, pero sin dejarla mucho rato ahí porque se puede romper.
7. Pasar la tajada por el huevo, untando los dos lados y luego por el dulce, por ambos lados también.
8. Echar un poquito de margarina en el sartén, untarlo bien y poner la tajada de pan. Dejar que se tueste bien y darle la vuelta. Sacar del sartén y ponerla en un plato.
9. Hacer las demás rebanadas de la misma forma, y si el sartén es grande, o tiene varios sartenes, se pueden hacer cuatro o cinco tajadas al mismo tiempo.
10. Servir. Son muy buenas para desayunar con un vaso de leche.

## Trenzas de canela, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta trenza es parte de los experimentos que me hago. Cuando yo estaba joven y soltera, un día una mujer que vino a visitar a mi mamá, le trajo unas empanadas grandotas para tomar café, rellenar con algo que no sabía que era. Mientras ella conversaba con mi mamá, le dijo que las empanadas eran de queso y canela; eso quedó grabado en mi memoria. Años después, ya casada, decidí probar a ver que me salía, sólo que se me ocurrió hacerlo un pan “entrenzado” y el resultado no estuvo nada mal (risas). ¡Ahy muchacha, vieras que buena me quedó! Yo ya le he dicho, lo salado con lo dulce queda riquísimo. Es que le voy a decir algo, cuando uno aprende a hacer varios pancitos, ya con el tiempo las ideas llegan solas y uno como que sabe que hacer.”

### Ingredientes:

1 receta de masa de Pan Casero de Nena.

½ kg de queso semiduro.

½ taza de azúcar morena.

Canela en polvo al gusto

¼ taza de leche.

### Preparación:

1. Rallar el queso por la parte finita del rallador.
2. En un tazón, revolver el queso con el azúcar y la canela. Dejar aparte.
3. Dividir la masa en cinco porciones parecidas.
4. En una mesa limpia y enharinada, poner una porción de la masa y extender con un bolillo hasta formar más o menos un rectángulo de unos 30 cm de ancho.
5. Con un cuchillo, hacer cortadas como de 10 cm de largo y 3 dedos de ancho, en las dos orillas más largas del rectángulo, de fuera hacia adentro (como hacer tiritas o barbas en los lados del rectángulo).
6. Colocar un poco relleno en el centro, extendida en la parte del centro del rectángulo que quedó sin cortar.

7. Empezar a cerrar y formar la trenza, primero poner una tira del lado izquierdo y luego la del lado derecho, luego la del lado izquierdo y así se va alternando una tira sobre otra, cubriendo el relleno del centro de arriba hacia abajo.
8. Una vez la trenza armada, untar leche con una brochita en el borde de arriba y abajo, doblar cada borde hacia adentro para cerrarla.
9. Barnizar toda la trenza con leche, rociar un poquito de azúcar moreno y esparcir, con un colador, un poquito de canela en polvo.
10. Hacer las demás trenzas igual, con las otras porciones de masa.
11. Engrasar una bandeja y colocar cada trenza dejando bastante espacio entre una y otra, porque crecen mucho.
12. Hornear primero por debajo y luego dorar un poquito por encima. Tener cuidado de que no se quemen por debajo, porque a veces se ven blanquitas por encima, pero pueden estar negritas si las levantamos.
13. Una vez listas, dejar enfriar antes de guardar. Se pueden almacenar en bolsas de papel.



## Queque de elote, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta es una de las primeras recetas que aprendí a hacer, más o menos tenía unos 13 años. Es que a veces le cuidaba la chiquita a una vecina para que ella fuera donde el doctor; cuando ella volvía, me regalaba unas moneditas. Camino a mi casa, ahí en el barrio, había una señora que se llamaba Nuria que vendía pan, y yo con las monedas, le compraba. Ella hacía de todo, a veces le compraba uno o dos pedacitos, según las monedas que me ganaba. Y me iba muy feliz comiéndome el pan que me gustaba mucho. Así que fue ahí donde se me ocurrió que yo podía hacer de ese pan.

En mi casa, según la temporada, a veces había muchos elotes y se jodían, como a mi mamá no le gustaba cocinar, ella los dejaba ahí. Así que a una de mis hermanas y a mí, se nos ocurrió intentarlo. Lo hicimos como cuatro veces, todas las veces nos quedaba diferente, muy rico eso sí y por supuesto lo comíamos; a veces nos crecía más que otras, o le faltaba un poco de dulce. Claro, en ese tiempo lo hacíamos a mano, ya ahora es con batidora. Pero al final, con el tiempo, ¡Lo logramos! Y dejé de comprarle pan a Nuria (risas).”

### Ingredientes:

- 7 elotes tiernos (ojalá amarillos).
- 2 tazas de harina
- 1 taza de maicena.
- 1 pisco de sal.
- 1 barra de margarina.
- 1 ½ taza de azúcar
- 3 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 vaso de leche.
- 3 huevos.

**Preparación:**

1. Pelar, lavar y raspar los elotes.
2. Licuar los granos con el vaso de leche. Dejar aparte.
3. En la batidora, poner la margarina con el azúcar y cremar un poquito. Si no hay batidora, se puede hacer a mano.
4. Agregar los huevos a la margarina y batir.
5. Ir añadiendo los ingredientes secos (harina, maicena, polvo de hornear y sal) alternando con el elote licuado. Revolver muy bien.
6. Engrasar y enharinar un molde. Vaciar la mezcla como hasta la mitad del molde.
7. Hornear a unos 350°F hasta que dore.
8. Dejar que se enfríe antes de partir, porque si no se despedaza.
9. Disfrutar y compartir con café.

## Queque de maduro, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Cuando ya iba a venir la Semana Santa, a veces, mandaba a comprar el periódico para ver la programación de las películas tradicionales. De eso hace ya como 26 ó 28 años. Una vez, buscando a ver qué hora daban *Los últimos días de Pompeya*, me encontré unas recetillas que venían en el periódico. Una de esas es este queque, que me quedó al pelo porque tenía unos plátanos que estaban a punto de joderse, y queda buenísimo. Cuando lo hago y le doy a alguna visita, nunca le digo de qué es; me gusta verlos tratando de adivinar, porque nunca pegan, y cuando les digo “es con maduro”, se quedan con unos ojos de sorpresa (risas), ¡No lo pueden creer! (risas); yo creo que al final piensan que los estoy vacilando. Y vieras que nunca le había dado la receta a nadie, sólo a usted; y tampoco conozco a nadie que lo sepa hacer, así que hasta ahora va a aprender más gente a hacerlo. Y por cierto, se lo puede comer frío o caliente; hasta con helado se lo han comido los chiquillos (risas).”

### Ingredientes:

2 plátanos maduros.

2 cucharadas de aceite.

1 taza de azúcar.

2 huevos.

1 taza de leche.

1 barra de margarina.

1 taza de harina.

½ cucharadita de bicarbonato.

1 ½ cucharadita de polvo de hornear.

1 cucharadita de especies molidas (clavo de olor, canela, jamaica).

1 cucharadita de vainilla.

1 pisco de sal.

1 puño de pasas y frutas cristalizadas.

**Preparación:**

1. Pelar y picar en tajadas los plátanos maduros.
2. En un sartén, freír los plátanos con el aceite. Colocarlos en un plato aparte.
3. En la licuadora, vaciar la leche, las especias molidas, la vainilla y los huevos. Licuar. Agregar poco a poco los plátanos maduros e ir licuándolos. Dejar esto aparte.
4. En la batidora, poner la margarina y el azúcar. Cremar.
5. En una taza, revolver la harina con el polvo de hornear y el bicarbonato.
6. Luego, bajar la velocidad de la licuadora e ir agregando, poco a poco la harina, alternándolo con lo que se tenía en la licuadora. Revolver todo muy bien.
7. Parar la batidora, agregar las pasas y las frutas cristalizadas, y revolver con una cuchara grande.
8. Engrasar un molde como para queque con un poquito de aceite.
9. Agregar la mezcla en el molde y hornear a unos 380° F, como por una media hora, hasta que se punce con un tenedor y que este salga limpio. Se puede dorar un poquito por encima.
10. Sacar del horno, dejar enfriar al aire y servir.
11. Guardar en la refrigeradora. Cuando se sirve, si quiere, se puede calentar un poquito en el microondas ¡Es delicioso! Frío o caliente, como guste.



# Postres

## Apretados de coco, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Los apretados los empecé a hacer por dos cosas: por tanto chiquillo y por mi marido. Él era lechero, y a veces le sobraba leche que no vendía, y ahí la iba guardando en la refrigeradora. Además, él iba a repartir lo que vendía por un montón de lugares, no sólo aquí en Grecia, y la gente lo quería mucho, le regalaban muchas cosas; un señor de por allá en Atenas le daba cocos y mangos, siempre traía mucha fruta, así que de ahí agarraba yo para hacer las mieles y las mermeladas. Un día mi esposo me dijo: “Yo con esto voy a hacer unos helados bien ricos, para aprovechar lo que tenemos, ¿Me ayuda Nena?”. Así que me fui y los hicimos en bolsitas con nudo ¡Quedaron riquísimos! Con los días, mi marido fue poniendo excusas y al final me quedé yo sola haciendo los apretados. Vieras que los hacía bien grandes, para que les rindiera bastante a los chiquillos, la ventaja era que quedaban cansados de tanto apretado, y así no molestaban tanto (risas). Ahora hago para mis nietos y bisnietos, y para otros muchachitos que me han adoptado como abuela, unos que pasan ahí al frente de la acera y se quedan hablando conmigo, otros que son amigos de mis nietos y así, la familia se me ha hecho grande. Y son tradicionales de Semana Santa, porque en esta época hace mucho calor, así que nos refresca. Además, vieras como le gusta a los muchachos sentarse a ver las películas de Jesús con un apretado, y como es tan grande, les alcanza como hasta la mitad de la película (risas).”

### Ingredientes:

- 2 cocos.
- 3 litros de leche.
- 4 tazas de azúcar.
- 1 cucharadita de canela.
- ½ cucharadita de vainilla.
- ½ taza de almidón de yuca.

### Preparación:

1. Rallar el coco.

2. Poner la leche en una olla que no pegue, y agregar los demás ingredientes, menos el almidón. Revolver.
3. Poner la olla a fuego medio, que no hierva. Mover de vez en cuando.
4. Cuando ya la leche está bien caliente, pero que no ha hervido, deshacer el almidón en un poquito de leche o agua y agregar a la leche.
5. Revolver bien y mover constantemente para que no haga pelotitas.
6. Dejar que hierva un ratito, y continuar moviendo para que se mezclen todos los sabores.
7. Dejar que la leche enfríe un poco, pero no del todo, porque si se enfría se puede cortar por el almidón.
8. Con un embudo grande, vaciar en bolsitas, hacerles un nudo fuerte y congelar.
9. Disfrutar.

## Apretados de frutas, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Estos apretados son con las frutas que me traía mi marido, o con las que echaban los palos del bajo de la casa. Lo importante de esta receta es la fruta que se usa, yo cogía la que tenía en la casa, pero sí sabía que tenía que mezclar frutas dulces y ácidas, puede ser 1 ó 2 dulces y 1 ácida, por ejemplo:

Guanábana y banano.

Piña, banano, papaya.

Mango, fresa, banano.

Guayaba y cas.

Mora, fresa y banano.

Eso sí muchacha, no es bueno usar melón, sandía o jugo de naranja; esas frutas se quedan para los apretados que son en agua. Si no, quedan feos, esas frutas con leche dejan un sabor desagradable”.

### **Ingredientes:**

3 frutas diferentes (cantidad y tipo al gusto).

3 litros de leche.

3 tazas de azúcar.

¼ taza de Vitamaíz.

### **Preparación:**

1. Poner la leche en una olla que no pegue y agregarle el azúcar. Poner a cocinar esta olla, pero no que hierva.



2. Antes de que la leche hierva, agregar el Vitamaíz disuelto en un poquito de leche y mover constantemente hasta que hierva.
3. Dejar enfriar la leche un poco, no mucho porque se corta, pero no puede estar muy caliente porque se cocinan las frutas.
4. Alistar las frutas. Picar en cuadritos un poco de cada fruta y apartarla.
5. El resto de la fruta, licuarla en un poquito de leche.
6. Añadir la fruta licuada a la olla de leche tibia y mezclar muy bien con un molenillo.
7. Agregar los trocitos de fruta picados.
8. Con un embudo grande, vaciar la mezcla en bolsitas y hacer un nudo fuerte. Congelar.
9. Disfrutar.

## Apretados de maracuyá, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Un día andaba comprando maracuyás en la feria, porque iba a hacer un postre. En el chinamo donde estaba, se me acercó una señora, que yo diría que no era tica, por el acento, y me dijo: “¿Por qué es que aquí en Costa Rica sólo hacen la maracuyá en agua? Es muy extraño, porque pierden la mitad del sabor, ella se mezcla con leche y es una bebida de los dioses. En mi país, lo usamos como un coctel; y aquí parece que nadie lo conoce.” Así que compré más maracuyá, y me fui corriendo para la casa, hice el fresco con leche y sorprendí a todos. Me sobró como un vaso, y como ella me había dicho que había tomarlo inmediatamente después de hecho, lo metí al congelador para que se pusiera bien frío y tomármelo después de acomodar la cocina. Pero se me olvidó. Cuando me acordé, ya se había congelado. Igual me lo comí así, para no desperdiciarlo. Fue ahí donde nació la idea de los apretados de maracuyá, porque ese heladito estaba todavía más delicioso que el fresco.”

### Ingredientes:

5 ó 6 maracuyás

2 litros de leche.

2 tazas de azúcar.

### Preparación:

1. Sacar la pulpa de la maracuyá y agregarla en la licuadora con un poquito de agua. Licuar.
2. Colar el jugo en un pichel aparte.
3. En el pichel de la licuadora, agregar la leche y el azúcar. Licuar.
4. Ir agregando poco a poco el jugo de la maracuyá mientras la leche se licúa.
5. Con un embudo grande, vaciar la leche con maracuyá en bolsitas, hacer un nudo fuerte a cada una y congelar.
6. Disfrutar esta delicia en un día caluroso y compartir con los demás.

## Arroyado de chiverre, Doris Alvarado Espinoza.

**Sobre la receta:** “Hace varios años, yo trabajé en una fábrica de costura y tenía una compañera que se llevaba muy bien conmigo, creo que se llamaba Lizbeth. Ella un día me llevó un pedacito de arroyado que estaba riquísimo, todo esponjocito. No me acuerdo que tenía adentro, pero le pedí la receta de la pasta, porque me gustó mucho. A mí se me ocurrió para Semana Santa, ponerle chiverre. Eso sí, para hacer este arrollado hay que espabilarse, porque para comerla hoy, yo tuve que haberla hecho ayer, vea que se lleva horas en la refri. Y se puede comer al café o como postre, porque como viene de la refri, se siente como un quequito frío. También se le puede poner una cucharada de helados a la par ¡Queda delicioso!”

### Ingredientes:

- 2 barras de margarina.
- 5 huevos.
- 1 taza de azúcar.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 taza de miel de chiverre.

### Preparación:

1. Licuar todos los ingredientes, excepto la miel de chiverre.
2. Engrasar con margarina una bandeja bien grande, la más grande que tenga. La idea es vaciar la mezcla en la bandeja y que quede como entre uno y dos dedos de grueso.
3. Llevar al horno a 300° F y cocinar hasta que la pasta se seque, que esté dura. No dejar que se dore.
4. Una vez cocinada la pasta, sacar del horno y dejar a un lado. Coger un limpión (bien limpio) y humedecerlo, tapar la pasta y con cuidado volcar la bandeja sobre ese limpión, para que la base del arrollado quede sobre él. Esto se debe hacer con la pasta caliente, si no después el pancito se queda

pegado a la bandeja, y hay que humedecer el limpión porque esto hace que este pancito no se pegue al trapo.

5. Ahora, una vez que se tiene la base del arrollado extendida sobre el limpión, tomar cucharadas de la miel de chiverre que ya tenía echa, y extender sobre toda el área. No hay que untar mucha miel porque después se riega, sólo una capa delgadita.
6. Tomar la base por uno de los lados, junto con el limpión y empezar a arrollar, con ayuda del limpión para que el pancito no se quede pegado de los dedos. Por supuesto, el trapo no se arroja junto con la miel ni nada por el estilo.
7. Cerrar las puntas del arrollado y envolverlo en papel encerado. Cerrarlo por los lados.
8. Guardar este arrollado en el congelador unos minutos y luego en la refrigeradora por todo un día. Hasta el otro día, ya está bien frío y firme para comer.
9. Sacar de la refri, desenvolver y cortar en rebanadas. Servir.

## Arroz con leche, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Pues la verdad creo que desde que tengo uso de razón, me acuerdo del arroz con leche, yo creo que me lo daban en chupón (risas). Claro, no porque mi mamá hacía, sino por mi hermana mayor, porque desde que me acuerdo, ella ya está casada. Sí le cuento que ella no cocina nada rico, sólo el arroz con leche le queda más o menos comible (risas), así que casi todos los domingos hacía. Pero bueno, esta receta hace mucho tiempo se hacía con leche al pie de la vaca, se endulzaba con tapa de dulce y no podía faltar en los rezos, turnos y Semana Santa. Ahora ya con el tiempo, la receta ha cambiado bastante; yo no me acuerdo de donde la aprendí, creo que viendo a mis hermanas, tías y vecinas como lo hacían, fue armando mi propia receta. También tiene algunos toques que son por culpa de mi marido (risas), porque yo siempre lo complacía.”

### Ingredientes:

3 tazas de arroz.

1 litro de leche.

2 tazas de azúcar.

Un puñito de astillas de canela.

Un puñito de clavos de olor y jamaica.

Ralladura de nuez moscada.

2 ó 3 cascaritas de naranja.

1 yema de huevo.

1 tarro de leche evaporada.

1 tarro de leche condensada.

¼ kg de queso tierno.

**Preparación:**

1. Poner el arroz en una olla que no pegue, y agregar agua que lo sobrepase dos dedos.
2. En un filtro para café, poner las especies y cerrarlo con un hilo o mecatito, bien socado para que no se salgan las especies.
3. Agregar esta bolsita a la olla, la cáscara de naranja y poner al fuego. Revolver. Dejar hasta que hierva.
4. Cuando el arroz se empieza a secar, agregar cantidades iguales de agua y leche, poco a poco, revolviendo, hasta que se le ponga ½ litro.
5. Agregar el azúcar y el resto de la leche. Revolver.
6. Mientras esto se cocina, vaciar la leche condensada, la leche evaporada y la yema de huevo en un pichel. Batir con la mano.
7. Vaciar estas leches a la olla y mover constantemente. No se debe tapar.
8. Picar el queso en cuadritos. Apartar.
9. Cuando ya el arroz está espeso, apagar el fuego, añadir el queso y revolver.
10. Ya está listo para servir. A disfrutar.

## Bolitas de Zanahoria, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Hay muchacha, en realidad la necesidad es la madre de la creatividad. Hubo una época en que las cosechas a veces no daban tanto y había que esperar mucho tiempo para recoger los cultivos, habían años que daban más que otros. Yo, con aquellos nueve chiquillos chiquitillos, tenía que ingeniármelas. Un día, fui detrás de la galera y revisé la huerta, ya era tiempo de recoger las zanahorias y las saqué. Así que era día de fresco de zanahoria: la molía en la maquinita, le ponía agua, naranja, azúcar y a tomar. A los chiquillos les encantaba, menos la bozorola de la zanahoria, por eso tenía que dárselos bien colado. Pero luego me pensé que era mucho el desperdicio botar esa bozorola, y tenía que aprovecharla. Así que pensé en que podía hacer algo más, como cajeticas, así que puse esa bozorola al fuego y nacieron las bolitas de zanahoria”.

### **Ingredientes:**

- 1 kg de zanahoria.
- 2 naranjas jugosas.
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de cáscara de naranja.

### **Preparación:**

1. Rayar la zanahoria bien finita.
2. Rayar la cáscara de naranja.
3. Exprimir las naranjas.
4. En una olla, poner al fuego la zanahoria con el jugo de naranja, el azúcar y la cáscara de naranja.
5. Revolver constantemente con una cuchara de madera hasta que las pasta del el punto para hacer bolitas. Retirar del fuego para que enfríe un poco.
6. Cuando está tibio, hacer las bolitas y colocarlas en un plato, hasta que enfríen.
7. Guardar en la refrigeradora.
8. Servir después de un almuercito de semana Santa.

## Cajetas de chiverre, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Como en vacaciones y en Semana Santa los chiquillos vienen a visitarme a la casa, me gusta tenerles cositas para consentirlos, para aprovechar. Además, como ya yo sabía algunas recetas para hacer cajetas, me inventé esta con chiverre, la verdad no he visto que nadie más la haga así. Y bueno, los chiquillos ya casi que están acostumbrados a que casi siempre les hago y después de almuerzo me dicen: “¿Ma, tiene algo de dulcito? ¿Me parte unos tuquitos de cajeta de chiverre?”. Así que trato de tener varios arrolladitos en la refri. ¡Usted viera a mi nieto! A veces se queda a dormir aquí y en la noche lo veo donde se levanta y se va para la refri, a sacar de esta cajeta porque le gusta acostarse en la cama a ver tele conmigo y con un pedazo para entretenerse mientras tanto. Vieras que sí le he pasado esta receta a varias vecinas, pero creo que yo fui la primera en hacerlo (risas). A veces me gusta hacer y envolver puñitos en papel encerado, las amarro con un mecatico, y les regalo a mis hermanas y las nueras. Es que es muy fácil de hacer, ya va a ver”.

### **Ingredientes:**

- 1 tarro de leche condensada.
- 1 paquete de leche pinito.
- 2 tazas de miel de chiverre.
- 2 cucharadas de margarina.

### **Preparación:**

1. En un recipiente, vaciar las leches.
2. En una taza pequeña, poner a derretir la margarina en el microondas, unos 30 segundos.
3. Agregar la margarina a las leche y revolver muy bien con la mano, hasta formar una pasta suave.
4. Hacer dos bolas con esa pasta.
5. Tomar dos bolsas plásticas nuevas y limpias, abrirle un lado con las tijeras y ponerla en una mesa limpia.



6. Poner adentro de una de las bolsas, una de las bolas, cubrirla por encima con un lado del plástico y extender la pasta con un bolillo, formando un rectángulo.
7. Quitar el plástico de encima y una cuchara, extender parte de la miel de chiverre, haciendo una capa no muy gruesa sobre la pasta.
8. Tomar la pasta por debajo del plástico e irla arrollando hacia el frente, quitando el plástico al mismo tiempo, para ir formando un arrollado.
9. Cuando está todo doblado, cerrar las puntas.
10. Alistar dos pedazos de papel encerado.
11. Tomar uno de esos pedazos, colocar el arrollado encima y envolverlo muy bien con el papel encerado.
12. Hacer ahora la otra bola de pasta de la misma forma que se hizo este primer arrollado.
13. Guardar los dos arrollados por 3 horas en la refrigeradora.
14. Luego, desenvolver y partir en rodajitas.
15. Servir este rico postre, después del almuerzo o en el café.

## Cajetas de flor de itabo, por Norma Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Esta receta la hice hace unas semanas, es nueva. Resulta que un señor que viene todos los años a moler masa para hacer tamal mudo, me trajo varios ramos de flor de itabo, porque en la casa de él tienen bastantes matas de eso. A mi marido le gusta, pero no así como para comer todos los días, y mis hijas ya no viven aquí, y tampoco les gusta así como mucho que digamos, así que ya estaba pensando en botarlas. En eso llegó mi nieta mayor y me preguntó que qué iba a hacer con tanta flor, y bueno, yo le conté. Ella me dijo: “Espérese un toque abue”. Fue y trajo el celular y me dijo: “Hágalas en cajetas”. Yo le hice una cara y dije: “¿Cajetas con esto?”. Pues ya me dijo cómo hacerlas y qué más da, echando a perder se aprende, ¿verdad? Vieras que las hicimos y quedaron ricas. Claro, no le dije a nadie de qué eran hasta que se las comían, porque después me hacía cara fea.”

### Ingredientes:

- 1 litro de leche.
- 1 ½ tazas de azúcar blanco.
- 1 ½ taza de azúcar moreno.
- 1 taza de leche en polvo.
- 1 flor de itabo pequeña (pétalos).
- ½ taza de pasas.
- Clavos de olor.
- Astillas de canela.

### Preparación:

1. En una olla, poner la leche y el azúcar a fuego medio.
2. Agregar, la vainilla, la canela y el clavo. Mover de vez en cuando, hasta que hierva.

3. Seguir moviendo con una cuchara de madera, raspando los lados y el fondo, hasta que espese (se debe ver el fondo de la olla).
4. Sacar la canela y el clavo.
5. Cuando llega a este punto, añadir los pétalos de la flor y las pasas. Mover.
6. Alistar un plato grande o una bandeja, mojarle el fondo y los lados.
7. Vaciar la mezcla allí y seguir moviendo para que se enfríe.
8. Ir agregando poco a poco, cucharadas de la leche en polvo. Mover.
9. Extender la mezcla por la bandeja o el plato y dejar enfriar al aire.
10. Cuando está fría, partir en cuadritos y servir. Se usan como postre.

## Cajetas de leche, por Norma Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Cuando mis hijas estaban más carajillas, un día en la iglesia, se apuntaron con la catequista para llevar algo para vender en La Huerta del Jueves Santo, y por supuesto, yo fui la que tuve que ver qué les hacía, algo que no me saliera muy caro, porque no tenía palos con frutas, ni gallinas, ni nada así. Gracias a Dios, una amiga de ahí de la iglesia, me aconsejó que hiciera esta receta, porque es rendidora. Y pues sí, vieras que la hice rapidito y no tuve que comprar nada, sólo las hojas del palo de naranja, que me las regaló mi vecina del frente. Me acuerdo que ese día lo que sobraron fueron como tres cajetas, por dicha le gustó a la gente y se vendió. Eso sí, creo que mis hijas se comieron como la mitad aquí en la casa (risas)”.

### **Ingredientes:**

2 litros de leche.

4 tazas de azúcar.

Astillas de canela.

1 cucharadita de vainilla.

1 cucharada de margarina.

### **Preparación:**

1. En una olla que no pegue, poner todos los ingredientes juntos y llevar a fuego medio.
2. Revolver con una cuchara de madera, hasta que todo se mezcle y se ponga espeso.
3. Mover constantemente, al principio de vez en cuando, hasta que empiece a cambiar de color.
4. Cuando empieza a hervir, sacar las astillas de canela y hay que mover más seguido, porque si no, se sube la leche y riega.
5. Mover hasta que se vea el fondo de la olla cuando se le pasa la cuchara, eso significa que ya está.

6. Vaciar en moldes o en un plato mojado, para que no se pegue. Dejar enfriar.
7. Cuando ya está fría, pero no del todo dura, cortar en triángulos.
8. Dejar enfriar bien.
9. Servir como postre. Si quiere, puede servir las sobre hojas de palo de naranja, le da un saborcito muy rico.

## Cajetas de mango maduro, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta es otra receta que me enseñó mi cuñada Carmen, como puede ver, es más mango con leche (risas). Cuando la mamá lo hacía, le ponía leche de cabra y canela. Yo con el tiempo y aprendiendo de otras recetas, se me ocurrió ponerle el coco y el maní, y creo que la mejoré (risas), porque a mí me saben más ricas así. Como ve muchacha, las familias con necesidad aprenden a ser ingeniosos con lo que tienen y hacen de todo, porque todos los días hay que comer (risas) y comer rico. Ahora más bien cuesta que en las casas se vea un palo de alguna fruta o una mata de ayote, y supiera la gente lo salva tandas que es tener cosas así cerquita de la casa.”

### **Ingredientes:**

8 mangas maduras en su punto, no pasadas (que estén pintonas).

1 kg de azúcar.

1 ½ litro de leche.

1 taza de coco deshidratado o maní picado.

1 cucharada de margarina.

Astillas de canela (al gusto).

### **Preparación:**

1. Lavar, pelar y picar las mangas. Dejar aparte unos dos cachetes (1 taza) picados en cuadritos.
2. Licuar el mango con la leche.
3. En una olla que no pegue, poner este licuado al fuego con la canela. Mover. No se puede tapar, porque se riega.
4. Cuando está caliente, agregar el azúcar y la margarina. Mover de vez en cuando.
5. Bajar el calor y dejar que se vaya secando, mover de vez en cuando. Dejar en el fuego hasta que se espese. Está lista cuando se le vea el fondo al moverla. Puede llevarse varias horas.

6. Quitar del fuego y dejar enfriar un poco, hasta que ya se pueda tocar sin quemarse.
7. Untarse las manos con un poquito de margarina y hacer bolitas.
8. Pasar y untar cada bolita por coco rallado o maní picado.
9. Ir poniendo las cajetas sobre hojas de palo de naranja, canastitas de papel o papel encerado.
10. Guardar en la refrigeradora.
11. Disfrutar.

## Cocadas, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Cuando estaba pequeñilla, yo tenía una amiga, Felicia, que la mamá tenía una panadería. Es que creo que los panes a mí desde carajilla me perseguían, al final siempre estaba rodeada de harina y levadura, porque con esta amiga, mis amiguillos y yo nos íbamos a jugar detrás de esa panadería. A veces, entrábamos según nosotros a ayudar, y nos daban bolsitas con recortes, que eran como los bordes y las orillas de las galletas que iban quitando. Un día ayudándole a la mamá a hacer supuestamente galletas, ella se fue por otro lado, nos dejó con un empleadillo y se puso a hacer cocadas. Yo me quedé viendo ahí todo el proceso y me llamó mucho la atención ver lo rápido que las hizo. Cuando salieron del horno, yo hasta que babeaba (risas), ¡Olía a cielo! Ese olor se me quedó grabado y aunque Sara, la mamá de mi compañera, nunca me dio la receta, ya yo grande aprendí armando pedazos de por aquí y por allá, y me hice mi propia receta. ¡Ahy muchacha, quedan deliciosas!”.

### **Ingredientes:**

3 tazas de coco deshidratado.

1 taza de leche condensada (ó 1 lata).

1 huevo.

1 cucharadita de esencia de vainilla.

### **Preparación:**

1. En un tazón, poner la leche condensada, el huevo y la vainilla. Batir.
2. Agregar el coco a esa mezcla y revolver muy bien.
3. Engrasar una bandeja con margarina.
4. Una vez lista, sacar un poco de la mezcla con una cuchara y ponerla sobre una bandeja. Formar una bolita con los dedos y con la cuchara.
5. Ir formando las demás cocadas de la misma forma.
6. Cuando la bandeja está llena, poner en el horno a 350°F hasta que se vean doraditas.
7. Servir y disfrutar de este dulcito postre.



## Coctel de frutas, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “A mis hijos les fascina estas frutas, pero vieras que casi no las he vuelto a hacer, y son tan ricas, refrescan un montón los calores de la edad (risas). En Semana Santa siempre me gustaba tener un tazón en la refri para estar comiendo en las tardes, como son días de reposo, no hay que levantarse a pelar ni picar, nada más se saca el tazón y se sirven. Pero este año no hice ¡Se me olvidó! Yo les pongo gelatina si tengo; en las vacas gordas uno le puede poner helados si quiere, o también se pueden combinar con cereal o yogurt, es cosa de gustos. Y por cierto, es otra receta de mi imaginación. Sí tengo una hermana menor que la hace todas las semanas (yo le enseñé), porque dice que es más fácil y rápido tenerla así, nada más de servirla antes de que los hijos se vayan al trabajo y a la universidad, como ellos se van tan temprano, todos andan en carreras con el desayuno.”

### **Ingredientes:**

- 1 piña.
- 2 mangas maduras o pintonas.
- 1 papaya.
- 6 bananos.
- 1 cajita de gelatina del sabor que guste.
- Astillas de canela (al gusto).
- Clavos de olor (al gusto).

### **Preparación:**

1. Hacer la gelatina un día antes, tal y como dice la cajita. Yo recomiendo hacerla con la mitad del agua que dicen las instrucciones, para que la gelatina quede más cortada.
2. Pelar la piña, la papaya y la manga. Picarlas en trocitos, pero no revolverlas todavía.
3. Vaciar la piña en una olla, agregarle la canela y el clavo de olor. Llevarla a fuego medio y cocinar hasta que empiece a hervir.

4. Cuando la piña está un poco cocinada, agregar encima la manga. Dejar que se cocine unos minutos.
5. Poner la papaya encima de la manga.
6. Si gusta, puede agregar un vaso de jugo de naranja natural o de caja (comercial). No agregar agua.
7. Revolver y dejar que todo se cocine bien, sin que la papaya ni la manga se deshaga.
8. Una vez cocinado, vaciar las frutas en un tazón y dejar enfriar al aire. Guardar luego en la refrigeradora.
9. Servir las frutas en tacitas, con gelatina
10. Picar el banano y poner un poco encima de las frutas.
11. Servir como postre o para desayunar.

## Conserva de durazno, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta receta me la inventé. No sé si todo el mundo la hace como yo lo hago, pero me ha funcionado. Resulta que como mi marido era lechero, iba mucho a Zarcero a negociar la leche. Yo lo acompañaba a veces, y cuando pasábamos por el camino, siempre había muchas ventas de queso, pan casero, frutas, conservas, cajetas y un montón de cosas más. A mi esposo le encantaban los duraznos en almíbar y de vez en cuando compraba un frasco, pero no se podía siempre porque era un poco caro. Así que un día compramos los duraznos en fruta. Yo ya había leído los ingredientes de uno de los frascos que comprábamos, así que sabía más o menos que ponerle. Me fui para la casa, lave bien los duraznos y me puse a hacer la conserva en almíbar. Para mi sorpresa, ¡Me quedó más rica! Por supuesto, mi marido feliz. Después de eso, hago conservas con diferentes frutas para darle a mis hijos y hermanos ¡Es que queda tan buena! Es ideal para dar un regalo. Y aunque ya todas y todos están grandes, yo sigo cocinando, porque bueno, para mí es como eso que llaman ahora: Una terapia. Así me mantengo ocupada, algunas nietas a veces vienen y me ayudan, pero lo que más les gusta es comer (risas).”

### **Ingredientes:**

12 duraznos grandes sazones (que no estén golpeados).

2 tazas de azúcar.

2 naranjillas.

### **Preparación:**

1. Lavar muy bien los duraznos y ponerlos en una olla con 1 taza de agua.
2. Agregarles el azúcar. Cocinar esto hasta que hierva.
3. Exprimir el jugo de las naranjillas y agregarlos cuando empiece a hervir el durazno con azúcar.
4. Mover de vez en cuando, hasta que haya espesado un poquito y los duraznos estén un poco suaves (que se puedan punzar con un tenedor). Es normal que el almíbar se ponga un poquito rojito.
5. Vaciar en frascos de vidrio, previamente lavados y secos.

6. Dejar destapada para que enfríe al ambiente.
7. Una vez frío el almíbar, cerrar los frascos y guardar en la refrigeradora. Ellos se conservan en perfecto estado, por mucho tiempo, mientras estén bien cerrados. Una vez abiertos, hay que comerlos.
8. Disfrutar como postre. Se puede acompañar con helados si quiere.

## Delicia de camote, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Vea muchacha, la cosa está así: Como mi mamá tuvo tanto chiquillo, ya nosotros los tres menores, casi que le estorbábamos, así que todas las vacaciones y Semanas Santa nos mandaba a pasear a San Ramón, donde la familia de ella. Pues la verdad es que a mí me gustaba, yo prefería estar allá, porque mis tías me enseñaban a cocinar muchas cosas y me daban comidas que para mí eran manjares. Y bueno, desde muy chiquilla fui viendo cómo ellas usaban todas las verduras y cultivos que tenían ahí, en los alrededores de la casa; y le cuento que ellas hacían miel con todo (risas). Con la cosa más rara que usted piense, ellas le ponían dulce y hacían algo rico. Así que tiempo después, cuando yo ya estaba casada y cocinaba tanto, siempre andaba buscando recetas diferentes, y probando con mi ingenio. Así salió esta receta, tanteando y pensando en mis tías que hacían miel con todo (risas); y es muy fácil de hacer, más o menos es muy parecida a la miel de plátano, ¡Es otro un manjar! ”.

### **Ingredientes:**

1 kg de camote.

½ tapa de dulce.

Canela (al gusto).

Clavo de olor (al gusto).

Jamaica (al gusto).

¼ kg de queso semiduro.

1 vaso de crema dulce (ó 1 cajita)

1 cascarita pequeña de naranja.

### **Preparación:**

1. Rallar el queso por la parte más fina del rallador.
2. Pelar los camotes y partarlos en rueditas.
3. Poner en la olla de presión todos los ingredientes.

4. Tapar y cocinar.
5. Después de que la olla suena, dejar cocinar 5 minutos más. Apagar el fuego.
6. Esperar a que se le salga el vapor, abrir la olla y servir.
7. Disfrutar de este manjar.

## Flan de chiverre, Doris Alvarado Espinoza.

**Sobre la receta:** “Me lo enseñó una sobrina hace unos pocos años, un día me invitó a una celebración que había en la casa de ella, y entre las cosas que hizo de comer, tenía de este flan tan rico. Es muy fácil de hacer y vieras que he visto que a los chiquillos les gusta mucho, porque ahora los jovencillos como que uno les ofrece algo con chiverre y como que no les gusta mucho, se comen un pedacito o lo mordisquean, dicen que no les gustan las hebras de la miel. Pero este flan se lo comen y hasta piden doble (risas).”

### **Ingredientes:**

- 6 claras de huevo.
- 1 ¼ taza de azúcar.
- 8 láminas de gelatina sin sabor.
- Ralladura de 1 limón ácido.
- 2 tazas de miel de chiverre.

### **Preparación:**

1. Batir las claras a punto de nieve.
2. Añadir el azúcar poco a poco y seguir batiendo.
3. Aparte, deshacer las gelatinas en 1/3 de taza de agua tibia.
4. Agregar la gelatina a la batidora y revolver.
5. Añadir la miel de chiverre y las cáscaras de limón, batir un poco más.
6. Vaciar la mezcla en una bandeja o en tacitas individuales, con tapa.
7. Guardar en la refrigeradora por tres horas.
8. Desmoldar con mucho cuidado. Si se hizo en una sola bandeja, entonces se parte en cuadros para servirlo en platitos, si no, se desmolda cada tacita por separado, según la cantidad de gente que va a comer.
9. Servir.

## Jaleas, por Marta Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Esta receta la aprendí de mamá. Me acuerdo que hace años, para varias Semanas Santas, yo me iba con mi hermana menor para la hacienda de mi suegra, nos íbamos a quedar allá para que los chiquillos pasaran con la abuela. A veces en las tardes nos aburríamos mucho, así que nos íbamos para los palos de la hacienda, a traer frutas: naranjas, limones, cases... Y pues llegábamos a la cocina de mi suegra y nos poníamos a cocinar estas jaleas. Vieras mi hermana, le gustaba mucho raspar la olla, quedaba como una goma pegada de los lados, pero muy rica. En realidad las jaleas son como un postre y lo mejor es que se puede hacer casi que con todas las frutas, al menos todas de las que se pueda sacar un jugo acidito. Quedan muy bien como para los chiquitos, les gusta mucho; bueno, mis hijos ya están todos mamulones y todavía les gusta (risas).”

### Jalea de cas.

#### Ingredientes:

10-15 cases (depende del tamaño)

2 tazas de maicena.

1 ½ tazas de azúcar.

Un puñito de clavos de olor

1 paquete de gelatina de color verde o color vegetal verde.

#### Preparación:

1. Lavar los cases y partarlos a la mitad.
2. Poner los cases en una olla con agua a fuego medio. Cocinar hasta que los cases se deshagan un poco y suelten su sabor.
3. Colar esa agua, majar bien los cases en el colador y vaciarla en una olla, ponerlo al fuego.
4. Diluir la maicena en agua fría, en un recipiente aparte.



5. Cuando el jugo hierve, agregar la gelatina (o el colorante) y el azúcar. Revolver.
6. Mover la maicena para que no se asiente y agregarla a la olla, verterla al mismo tiempo que se va moviendo el jugo, para que no se hagan grumos.
7. Dejar esta mezcla hervir y seguir moviendo, para que se cocine la maicena.
8. Revisar la consistencia de la mezcla: Si queda muy cortada, puede poner más jugo para que tenga una textura más suave, o si queda muy rala, agregar más maicena de la forma que anteriormente se mencionó.
9. Una vez cocinada (hace borbotones) y lista, verter la jalea en recipientes pequeños o en bandejas hondas grandes. Dejar enfriar al aire.
10. Tapar y guardar en la refrigeradora.
11. Sacarla de la refri, si está en una sola pieza, partirla en cuadritos y servir; o servirle a cada uno una tacita individual, depende de donde se haya vaciado.
12. Disfrutar.

## Jalea de mora.

### **Ingredientes:**

½ kg de moras.

2 tazas de maicena.

1 ½ tazas de azúcar.

Un puñito de clavos de olor

1 paquete de gelatina de color morado o color vegetal morado.

### **Preparación:**

1. Licuar las moras con un poquitito de agua, lo menos posible. Colar ese jugo y vaciarlo en una olla, ponerlo al fuego.
2. Diluir la maicena en agua fría, en un recipiente aparte.
3. Cuando el jugo hierve, agregar la gelatina (o el colorante) y el azúcar. Revolver.
4. Mover la maicena para que no se asiente y agregarla a la olla, verterla al mismo tiempo que se va moviendo el jugo, para que no se hagan grumos.
5. Dejar esta mezcla hervir y seguir moviendo, para que se cocine la maicena.
6. Revisar la consistencia de la mezcla: Si queda muy cortada, puede poner más jugo para que tenga una textura más suave, o si queda muy rala, agregar más maicena de la forma que anteriormente se mencionó.
7. Una vez cocinada (hace borbotones) y lista, apagar el fuego y verter la jalea en recipientes pequeños o en bandejas hondas grandes. Dejar enfriar al aire.
8. Tapar y guardar en la refrigeradora.
9. Sacarla de la refri, si está en una sola pieza, partirla en cuadritos y servir; o servirle a cada uno una tacita individual, depende de donde se haya vaciado.
10. Disfrutar.

## Jalea de naranja.

### **Ingredientes:**

15 naranjas.

2 tazas de maicena.

1 ½ tazas de azúcar.

Un puñito de clavos de olor

1 paquete de gelatina de color naranja o color vegetal naranja.

### **Preparación:**

1. Exprimir las naranjas y vaciar el jugo en una olla. Poner el jugo a hervir.
2. Diluir la maicena en agua fría, en un recipiente aparte.
3. Cuando el jugo hierve, agregar la gelatina (o el colorante) y el azúcar. Revolver.
4. Mover la maicena para que no se asiente y agregarla a la olla, verterla al mismo tiempo que se va moviendo el jugo, para que no se hagan grumos.
5. Dejar esta mezcla hervir y seguir moviendo, para que se cocine la maicena.
6. Revisar la consistencia de la mezcla: Si queda muy cortada, puede poner más jugo para que tenga una textura más suave, o si queda muy rala, agregar más maicena de la forma que anteriormente se mencionó.
7. Una vez cocinada (hace borbotones) y lista, verter en recipientes pequeños o en bandejas hondas grandes. Dejar enfriar al aire.
8. Tapar y guardar en la refrigeradora.
9. Sacarla de la refri, si está en una sola pieza, partirla en cuadritos y servir; o servirle a cada uno una tacita individual, depende de donde se haya vaciado.
10. Disfrutar.

## Jalea de piña.

### **Ingredientes:**

- 1 piña.
- 2 tazas de maicena.
- 1 ½ tazas de azúcar.
- Un puñito de clavos de olor
- 1 paquete de gelatina de color naranja o color vegetal naranja.

### **Preparación:**

1. Pelar la piña, picarla en trozos. Apartar unas tajadas de piña y guardarlas en la refri.
2. Licuar el resto de la piña con un poquitito de agua. Colar ese jugo y vaciarlo en una olla, ponerlo al fuego.
3. Si la piña se va a usar para otra cosa, las cáscaras se pueden poner en una olla con agua al fuego, dejarlas hervir un rato. Colar las cáscaras y esa agua se pone de nuevo al fuego, ese va a ser el jugo.
4. Diluir la maicena en agua fría, en un recipiente aparte.
5. Cuando el jugo hierve, agregar la gelatina (o el colorante) y el azúcar. Revolver.
6. Mover la maicena para que no se asiente y agregarla a la olla, verterla al mismo tiempo que se va moviendo el jugo, para que no se hagan grumos.
7. Dejar esta mezcla hervir y seguir moviendo, para que se cocine la maicena.
8. Revisar la consistencia de la mezcla: Si queda muy cortada, puede poner más jugo para que tenga una textura más suave, o si queda muy rala, agregar más maicena de la forma que anteriormente se mencionó.
9. Una vez cocinada (hace borbotones) y lista, sacar la piña que se tenía en la refri, picarla en cuadritos y vaciarla en la olla. Revolver. Apagar el fuego.
10. Verter la jalea en recipientes pequeños o en bandejas hondas grandes. Dejar enfriar al aire.
11. Tapar y guardar en la refrigeradora.
12. Sacarla de la refri, si está en una sola pieza, partirla en cuadritos y servir; o servirle a cada uno una tacita individual, depende de donde se haya vaciado. Disfrutar.

## Mazamorra, por Armando Quesada Rojas.

**Sobre la receta:** “Esta receta me lo enseñó a hacer mi papá y le digo que para hacerla tiene que ser con maíz cospó, el que es de media vida, el que está entre el tierno y el sazón, que no está ni tan duro ni tan suave, uno lo muerde y sabe. Una persona que siembra maíz y sabe del cultivo, logra darle a uno el cospó. A mí me lo da un señor de Tacares, pero no es todo el año que hay, eso depende del lugar donde lo siembren y de las lluvias. Además, se puede hacer con sabor a piña o a limas, aunque esas son poco conocidas, a veces se consiguen en la feria, son como una naranja agria; no es naranjilla, ni limón, ni mandarina, ni toronja ¡Pero son buenísimas! A mi papá le gustaba mucho la mazamorra y la hacía para que comiéramos los de la casa, porque mi mamá no la quería para nada, no la soportaba, no la podía ni oler. Ella me contó un día, que fue a visitar a una casa ahí donde una señora amiga de ella. Pues dice que llegó y la señora le sirvió café y le dijo: “¡Hay Nora, que dicha que vino! ¿No ves que acabo de hacer una olla de mazamorra?” Dice mi mamá que le va sirviendo esa somera taza de mazamorra, y que ella no sabía que iba a hacer, no se la podía despreciar. Me cuenta que se echó una cucharadilla a la boca, y la revolvía de un lado para otro, para ver como se la tragaba, y mientras tanto, dice que ella movía y movía con la cuchara la tazota con mazamorra que tenía al frente, para aflojarla. Cuando la otra señora le dio un toque la espalda, ella se apuró, agarró la taza y botó la mazamorra por la ventana. Dice que al momento, se vino ese gallinero a la ventana a comerse lo que había votado, y que la amiga se volvió y le dijo: “Mira Nora, no sabía que le gustaba tanto la mazamorra, ya le sirvo más” (risas).”

### Ingredientes:

3 kg de maíz cospó, ya raspado.

1 piña (ó 6 lima-limón)

½ cucharada de sal.

$\frac{3}{4}$  a 1 kg de azúcar.

### Preparación:

1. Si se hace de piña, licuarla bien y colarla para sacarle el jugo. Si es con lima-limón, exprimir el jugo. Dejar aparte.

2. Moler el maíz cospó, sin cocinar.
3. Vaciarlo en una olla grande y ponerle 2 litros de agua, mover constantemente, la idea es que el maíz se lave en esa agua y suelte todo el almidón.
4. Luego, colar ese maíz y dejar que el agua se asiente, para que el almidón se vaya al fondo. Se deja por unas 3 horas ahí.
5. Después, separar el agua de arriba (más trasparente) de la del fondo, donde se vea más almidonoso.
6. Poner ese asiento almidonoso al fuego. Cuando empiece a hervir, ir agregando el azúcar y la sal. Revolver.
7. Añadir el sabor (jugo de piña o lima-limón) y revolver.
8. Mover constantemente e ir añadiendo poco a poco el agua de arriba (trasparente) que se apartó antes. Puede ser que no se use toda, se va echando hasta que dé el punto como un atol, espeso, que gotee muy despacio.
9. Vaciar la mezcla en vasitos, dejar enfriar al aire y luego meter en la refrigeradora.
10. Servir como postre.

## Mermelada de mango, por Norma Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Yo casi nunca hago mermeladas, sólo como para Semana Santa que hace uno empanadas y así. Esta me la enseñó a hacer también mi suegra, que sabía hacer de todo ¡Tenía una mano! Y sepa que esto que le estoy dando en un secreto de familia, nunca le había contado a nadie con qué la hacía, porque es de lo más divertido ver a la gente comerla y no adivinar que tiene. Así que guarde bien esta receta. Si no consigue naranjilla de palo, pues le puede poner naranjilla corriente, igual queda muy buena. Eso sí, si le llegan muchas visitas, créame que se le gasta toda la que ponga en la mesa, es como adictiva (risas). Vieras a mi marido, se la come de postre, así sola”.

### Ingredientes:

5 mangas grandes pintonas (que se vean amarillitas, pero se toquen duras).

4 tazas de azúcar.

4 naranjillas de palo (o tomate de palo).

### Preparación:

1. Pelar las mangas y picar en cuadritos pequeñitos, o se pueden rallar.
2. Pelar las naranjillas y picar en cuatro.
3. En una olla grande, poner las frutas con  $\frac{1}{2}$  taza de agua y con el azúcar.
4. Llevar a fuego medio y tapar.
5. Esto va a empezar a hervir un poco y a derretirse el azúcar. Mover de vez en cuando.
6. Dejar ahí al fuego hasta que la fruta se deshaga y comience a espesar. Seguir moviendo.
7. De vez en cuando, sacar un poquito con una cuchara y dejar que se enfríe. Así uno prueba si ya tiene el punto de mermelada cortada o no.
8. Luego de que tenga el punto que uno quiere. Apagar.
9. Vaciar la mermelada en frascos de vidrio o en tazas con tapa.
10. Dejar enfriar al aire, destapadas. Tapar bien y meter a la refri.
11. Servir para untar lo que sea: pan, galletas, arepas, bollitos o para rellenar. Es un manjar.

## Miel de ayote sazón, por Doris Alvarado Espinoza.

**Sobre la receta:** “Esta receta la aprendí esta Semana Santa. Había comido miel de otras señoras, pero nunca me había dado por hacer. Fue que mi hijo menor se trajo a la esposa a cocinar a la casa, y se pusieron a hacer esta miel, así que yo me fui a vinar y me di cuenta que es requetefacilísimo hacerla. En realidad esta receta es de mi consuegra, pero fue la nuera la que me enseñó, así que digamos que viene de esa familia. Es un postre muy criollo y muy rico.”

### **Ingredientes:**

Ayote sazón entero (con cáscara dura mejor).

1 tapa de dulce.

Un puñito de clavo de olor.

### **Preparación:**

1. Picar el ayote en tuquitos y ponerlo en una olla, echarle poquita agua y cocinar hasta que esté suave.
2. Picar la tapa de dulce, o rallarla, y vaciarla al ayote, junto con los clavos de olor.
3. Dejar al fuego hasta que se haga la miel, pero dejando que queden pedacitos de ayote enteros.
4. Servir a la hora del café o como postre.



## Miel de chiverre, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “ En el barrio, siempre se hablaba del Pan de chiverre de Lucía, que era buenísimo porque la miel era sequita y tenía un gusto riquísimo; pero las empanadas de Teresa eran famosas, por feas, uno se comía aquellas empanadas y hasta que le bajaba la miel por la mano, con una miel toda rala. Así que ¿Adivine para donde me fui? (risas). Por supuesto que para donde Lucía, porque tenía que aprender cómo hacía ella esa miel. ¡Hay muchacha! Si la escuela estaba ahí, en esas señoras que cocinaban con tanto amor para sus familias. Y esta es la miel tan deliciosa que usted ya ha probado”

### Ingredientes:

1 chiverre sazón grande.

2 tapas de dulce.

6 higos.

Canela.

Clavo de olor.

Jamaica.

### Preparación:

1. Coger el chiverre entero, poner una bandeja y meter al horno caliente, por unos 20 a 30 minutos.
2. Sacar del horno y dejar que se enfríe un poco, hasta que ya se pueda tocar sin quemarse.
3. Con un cuchillo, hacer varios cortes por encima, a la cáscara y empezar a jalarla con la mano.
4. Una vez pelado, partirlo en pedazos.
5. Sobre una tabla de picar, de madera, poner los pedazos, uno por uno, y golpear duro con una piedra, martillo o mazo de majar carne; hasta ir soltando hebras.

6. Poner esas hebras en una olla con un poco de agua, a fuego medio, hasta que las hebras se cristalicen y se pongan transparentes.
7. Retirar del fuego y vaciar estas hebras en una funda de tela (esta funciona como colador).
8. Antes, se secaba el chiverre al calor del horno o de la cocina, hasta se ponía al sol. Ahora, extraer el agua de las hebras poniendo esa funda en la centrifuga de la lavadora.
9. Con esto listo, en una olla aparte (que no pegue) poner las tapas de dulce con un poquito de agua, sólo para derretir el dulce.
10. Majar las especias y agregar al dulce.
11. Dejar el dulce derretir y hervir un rato, revolver de vez en vez, hasta espesar un poquito. Tampoco se debe tapar, para que no quede aguada.
12. Picar los higos y agregarlos junto con el chiverre de la funda. Si tiene hojas de higo, se le pueden agregar para mejorar el sabor y lograr la miel de Lucía.
13. Si lo que se tiene son higos crudos, se pueden usar igual, pero hay que hacerle unas ranuras con el cuchillo, alrededor de cada higo y dejarlos en agua la noche anterior. Esto es para que se les salga una mancha que sueltan. Ya el día que se hace la miel, agregar los higos antes de poner el chiverre, para que se cocinen en el dulce. Luego se sacan, se trituran y se le vuelven agregar al dulce ya con el chiverre.
14. Seguir revolviendo el dulce, el chiverre, las especias y los higos hasta que reseque.
15. Envasar en frasco de vidrio bien limpio y seco, o usar para hacer rellenos o postres.

## Miel de mango verde, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Cuando estábamos muchachillos, mi hermano tenía una novia jovencita, de una familia muy pobre, se llamaba Carmen. Un día, llegó ella a la casa con una bolsada de mangas verdes para que comiéramos con sal, porque en la casa de ella tenían varios palos, ¡A las dos encantaban! ¡Y ni que se diga del ceviche de mango, mmm, riquísimo! ¡Hasta se me hace agua la boca! Y como en este tiempo de marzo y abril empieza a haber tanta manga, pues nos dábamos el gusto. En una de tantas conversaciones, me dice Carmen: “¿Nunca a hecho miel de mango?” Yo le dije: “Sí, claro. Mango en almíbar, es muy bueno.” Ella se echó risas y me contestó: “No Nena, de mango verde; de mango maduro es muy común”. A mí eso me sonó rarísimo, ¿Cómo iba a hacer de mango verde, no sabría amarguilla? Pero bueno, ella luego me contó que como ellos eran tan pobres, a veces no tenían mucho para comer, así que la mamá les hacía esa miel y para la comida de la noche, les daba una tacita con miel de mango y un vaso de leche de cabra, porque tenían dos cabritas y vivían de la leche que vendían. Así fue como la probé y me enamoré de ella. Lo que hago es que en Semana Santa, hago una ollada y le regalo a mis hermanas y a las visitas, la echo en frasquitos de vidrio y les doy antes de que se vayan, no me gusta que se vayan con las manos vacías. Creo que eso es algo que aprendí de mis tías de Concepción, porque ellas no lo dejaban venirse a uno para Grecia sin llenarle las bolsas con chayotes, tacacos, ayotes, naranjas, sacos de elote, culantro, frijoles, pan casero... Bueno, era como ir a la feria (risas).”

### **Ingredientes:**

10 mangas verdes.

½ tapa de dulce.

Canela (al gusto).

Clavo de olor (al gusto).

Jamaica (al gusto).

**Preparación:**

1. Lavar, pelar y picar las mangas verdes. Si la semilla está sazona, se puede usar; si está tierna, botarla.
2. En una olla que no pegue, poner el dulce con ½ taza de agua y derretir a fuego medio, junto con las especias.
3. Cuando esté un poco derretido, añadir el mango picado. Revolver.
4. Dejar que el mango se cocine hasta que esté suave, se ponga del color de la miel y se la trague.
5. Servir caliente o fría. Se puede acompañar con helados, es un postre delicioso.

## Miel de marañón, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta receta es mía. Como le dije antes, no a todos les gusta el sabor ni el olor del marañón, pero muchacha, si uno tiene en la casa, hay que ver como los hacemos, “si del cielo te caen limones, haces limonada”, dice el dicho. Esta miel he visto que la hacen en muchos lugares, pero nunca he pedido la receta, esta a mí me funciona. Y vieras cómo me costó darle el punto, intenté varias veces hacer y muchas tuve que botarlas con mucha lástima, pero es que nadie le entraba, quedaba manchosa. Pero después de tanto probar, lo logré. A las que más les gusta son a mis hermanas, porque nosotros los viejillos como que estamos más acostumbrados a esos sabores, es que con la juventud de ahora, ¡Cómo cuesta a veces complacerlos!”.

### **Ingredientes:**

15 marañones.

1 tapa de dulce.

1 naranja.

Un puñito de astillas de canela.

Un puñito de clavos de olor y jamaica.

### **Preparación:**

1. Lavar muy bien los marañones y quitar las semillas. Hacerles ranuras a lo largo de la fruta y ponerlos en una olla con agua, por un rato, para que les salga la mancha.
2. Pelar un poquito la naranja y exprimirla.
3. Poner al fuego, en una olla que no pegue, el dulce con un el jugo de la naranja y las especias.
4. Echar también una cascarita de la naranja.
5. Derretir bien el dulce y revolver con las especias.
6. Agregar los marañones, acomodándolos para que todos se llenen de miel. Cocinar hasta que la miel se ponga bien espesa.
7. Revolver de vez en cuando.

8. Cuando ya está la miel en el punto, engrasar un molde de vidrio con un poquito de margarina y vaciarla ahí. Acomodarla bien.
9. Hornear hasta que los marañones caramelicen. Se hacen parecidos a las pasas.
10. Sacar del horno y guardar en frascos de vidrio bien limpios. Dejar enfriar al aire.
11. Guardar en la refrigeradora.
12. Servir como postre. Es riquísima con helados.

## Miel de plátano, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta receta también me la enseñó mi vecina Elsie, sólo que ella ya casi no hace esas cosas, porque me contó que al marido y a ella les dio Diabetes, así que ahora soy yo la dueña de las recetas (risas). A ella se la enseñó a hacer la mamá de ella, y siempre me llevaba bocaditos de todo lo rico que hacía. Esta miel es deliciosa, es diferente a todas las que yo he probado. Ojalá usted la haga y la pruebe, para que vea. Es facilísima de hacer. ¡A mi esposo le gustaba! Que se la comía recién hecha y bien caliente, con un pichel de leche entera muy fría, sólo para él. Vieras como subía de peso en Semana Santa, bueno, yo creo que todos terminaban más rellenitos (risas).”

### **Ingredientes:**

4 ó 5 plátanos maduros (amarillos, no negros).

½ tapa de dulce.

Canela.

Clavo de olor.

Jamaica.

¼ kg de queso semiduro.

1 vaso grande de natilla (ojalá casera de lechero).

1 cascarita pequeña de naranja.

### **Preparación:**

1. Rallar el queso por la parte más fina del rallador.
2. Pelar los plátanos y partirlos como quiera: rueditas, tajadas, tuquitos, mitades, etc.
3. Poner en la olla de presión todos los ingredientes.
4. Tapar y cocinar.
5. Después de que la olla suena, dejar cocinar 5 minutos más. Apagar el fuego.

6. Esperar a que se le salga el vapor, abrir la olla y servir.



## Miel de toronja, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Hace mucho años, mi tía Rosa venía a quedarse aquí a Grecia toda la Semana Santa, para ir a las procesiones, porque donde ella vivía era un pueblito que quedaba largo del centro de San Ramón, así que no podía ir a la procesiones de allá. Entre las cosas que traía, nos regalaba miel de toronja, porque sabía que me gustaba mucho. Nunca le pedí la receta, porque no tenía toronjas. Pero años después, en una Semana Santa, llegó mi tía con un saco de toronjas y otros ingredientes, porque no le dio tiempo de hacer la miel antes de venirse, así que trajo las cosas para hacerla en mi casa. Yo ya estaba más grandecilla, así que le ayudé a hacerla y de una vez aprendí. Ahora lo que hago es comprar la toronja en la feria, se la encargo a un señor. Este también es uno de mis gustitos, porque no a todo el mundo le gusta y ya casi nadie la hace.”

### Ingredientes:

12 toronjas.

4 tazas de azúcar.

1 vaso de sirope de cola.

1 cucharada de bicarbonato de sodio.

Astillas de canela (al gusto).

Clavo de olor (al gusto)

Jamaica (al gusto).

### Preparación:

1. Lavar y pelar las toronjas. Partirlas a la mitad y quitarles la pulpa; dejarles sólo la parte blanca.
2. En una olla con agua, ponerlas al fuego con el bicarbonato. Dejarlas hervir un rato para que se en suavicen, pero que no se despedacen.
3. Una vez cocinadas, acomodarlas las toronjas en una funda, una encima de otra y ponerlas en la secadora de la lavadora.

4. Aparte, poner en una olla el azúcar, las especias y el sirope. Hacer una miel con esto. Revolver constantemente.
5. Agregar las toronjas a la miel y moverlas con una cuchara de madera a fuego lento, con cuidado de que no se despedacen. La toronja debe tragarse la miel.
6. Una vez lista, dejar enfriar al ambiente. Luego, guardar en un tazón en la refrigeradora.
7. Disfrutar después de un almuerzo de Semana Santa.

## Torreas, las originales, por Norma Campos Araya.

**Sobre la receta:** “Esta postre se lo apuesto que nunca lo ha probado. Primero, no todos conocen las Torreas, y los que piensan que las conocen, o al menos los que yo conozco, lo que hacen es hacer como unas Tostadas Francesas, pero con pan blanco; y no, esas no son. Esta receta la conocí yo gracias a mi suegra, ella es la única que yo he visto que las haga así, y bueno, es el postre que más le gusta a mi marido, por eso se la pedí; yo siempre viendo a ver como lo tengo tranquilo y contento, para que no moleste tanto (risas). Es que de verdad, cada vez que cumplía años o había alguna celebración yo le preguntaba: “¿Qué quiere que le haga?”. Y siempre son las Torreas, pero estas que le estoy contando”.

### **Ingredientes:**

4 huevos.

½ vaso de leche o agua.

Harina (cantidad necesaria).

1 pisco polvo de hornear.

Aceite (cantidad necesaria).

Para la miel:

1 litro de leche.

½ tapa de dulce rallado.

Canela (al gusto).

### **Preparación:**

1. Separar las claras de los huevo y batirlas a punto de nieve. No botar las yemas.
2. Agregar las yemas a las claras y batir un poco más. Poner luego la leche y batir.

3. Ir agregando la harina a la batidora, poco a poco, hasta que se forme una pasta suave, espesa, que gotee despacio al meterle y sacarle una chuchara.
4. Poner a calentar un sartén con un poquito de aceite.
5. Vaciar una o dos cucharadas de la mezcla en el aceite caliente, formando una arepita muy pequeña, como del tamaño del fondo de la taza de tomar café. Cocinar por ambos lados. Si el sartén es grande, se pueden ir haciendo varias arepitas al mismo tiempo.
6. Hacer toda la mezcla en arepitas e ir poniendo en un plato con una servilleta.
7. Aparte, en una ollita que no pegue poner el resto de la leche, el dulce y la canela a fuego medio, hasta que hierva y se espese un poco.
8. Vaciar las arepitas en esa miel, dejar que hierva unos minutos y apagar.
9. Servir y saborear.

# Bebidas



## Refrescante marañón, por María Elena Araya Jiménez.

**Sobre la receta:** “Esta receta es gracias a la época y al trabajo de mi marido. El verano era tan bondadoso como los clientes de mi esposo ¿Se acuerda, ya le había contado de las frutas que le regalaban a mi marido en Atenas? Pues también le daban marañones. Y como para Semana Santa vienen tantas visitas, me gusta tener siempre un fresquito bien frío para darles mientras hago el café, más con los calores de marzo y abril, claro, no a todos les gusta el marañón. Gracias a Dios a mi esposo sí, es más, sólo los frescos con leche le gustaban, y todos los días tenía que darle uno diferente, así que había que ponerse creativa y usar lo que se tenía. ¡Usted viera un día, hace mucho tiempo, cuando estábamos de novios, que le di fresco de naranjilla! (risas) Se lo tomó para no despreciármelo, pero después me dijo: “Mire Nenita, yo le traigo la leche para que me haga frescos con pinolillo, horchata y así. Esta vez se la paso, pero ya sabe, la próxima, tiene que ser en leche.” Claro, ya después con el paso de los años, con la primera licuadora que tuve, hacía fiesta con las frutas y mi esposo más contento todavía (risas).”

### **Ingredientes:**

1 litro de leche agria (o leche fresca).

5 marañones maduros.

Azúcar (cantidad necesaria para endulzar).

1 cucharada de miel de abeja.

### **Preparación:**

1. Poner a enfriar la leche al congelador, pero no que se congele, solo que se le haga un poquito de escarcha.
2. Lavar los marañones y partarlos en pedazos.
3. Poner en la licuadora la leche, los marañones y el azúcar. Licuar muy bien, el rato suficiente para que quede espeso.
4. Servir y echar un poquito de miel de abeja en cada vaso.

5. Si gusta, partir unos pedacitos de marañón y echarlos en el vaso antes de servir el fresco.
6. Disfrutar de este refrescante marañón.

