

Los vegetales en la familia azucarera

Rena Pérez
Asesora Grupo Alimentos
Ministerio del Azúcar

Introducción

La mayor parte de estas recetas fueron publicadas antes del periodo especial en un pequeño boletín titulado “Nuevas recetas: como preparar los vegetales”. El problema entonces no era la falta de una gama variada de vegetales, sino la falta de conocimientos de la forma de prepararlos. La autora puede recordar la cantidad de coliflor y nabos que se traía a los agros y la gente les echaba una mirada de “yo no como eso”. En aquel entonces, los minaceiros no eran ajenos a tales manifestaciones, ellos, como los demás cubanos, estaban acostumbrados a consumir solo tomate y lechuga, y en el invierno. Para estimular el consumo de vegetales en los comedores del Minaz, se decidió escribir el boletín de la referencia, con el apoyo del entonces Instituto Cubano de Investigaciones de la Demanda Interna (ICIODI), y su revista OPINA que lo imprimió, y fue distribuido en todos los ingenios azucareros del país.

Conjuntamente con la publicación del recetario, el MINAZ y el ICIODI iniciaron varias encuestas y actividades para promover el consumo de mas vegetales. Recuerdo que, diariamente, a la entrada del comedor de la Delegación Provincial de Minaz de Matanzas, se preparó una mesa sueca con seis vegetales frescos y dos aliños, uno tradicional y otro basado en yoghurt. Los comensales entraban, cogían un plato, montaban su propia ensalada y escogían un aliño antes de recoger el plato fuerte del día. El dato mas interesante que recuerdo fue el de que, después de solo dos meses, en una encuesta efectuada por el ICIODI, el consumo de arroz y frijoles en el comedor había disminuido en un 25%, mientras la gente comentaba que se sentía mejor y con mucho menos problemas digestivos.

Se hace esta aclaración porque, al rehacer y ampliar este boletín, se cuestionó el hecho de incluir o no recetas para vegetales que, aunque en una etapa existían, ya no se siembran. Felizmente, se decidió dejar todas las recetas, tales como, brócoli, coliflor, col de Bruselas, calabaza zucchini, y colirrábano, incluso añadir nuevas, y retar a los ingenios azucareros y a las cooperativas cañeras a volver a sembrar para la familia azucarera toda la gama de vegetales producidos en el país antes del periodo especial.

En esta nueva versión dedicada a la familia azucarera, aparte de modificar e ampliar la oferta de las recetas vegetarianas como tal, se incluyen nuevas y pequeñas secciones sobre ¿Por que consumir vegetales? , “Los vegetales y la obesidad”, “Los vegetales como condimentos”, “Los vegetales como ensaladas” y “Los vegetales como vegetales”.

¿Por que consumir vegetales?

¿Por que promover el consumo de vegetales? ¿Si algunos contienen hasta un 90% de agua, no sería mas práctico tomarse un vaso de agua? El término “vegetal” puede referirse a algo distinto a un animal o a una sustancia inorgánica. Otra definición es que los vegetales son la parte comestible de una planta, que puede ser: la raíz (zanahoria), el tubérculo (la papa), la semilla (guisante), el fruto (tomate), el tallo (apio) o la hoja (lechuga).

En Cuba, y naturalmente también en la familia azucarera, no existe la costumbre de comer vegetales como tales. Aunque en un plato se puede encontrar, como proteína, un huevo frito acompañado por arroz con frijoles, generalmente habrá una vianda hervida o frita, pero casi nunca vegetales amarillos o verdes, precisamente los que los especialistas en nutrición aconsejan que se deben incluir en todas las comidas, por ejemplo, zanahorias cocinadas al vapor, acelgas salteadas o un quiso de berenjena. El único vegetal que aparece como tal en la mesa cubana, quizás con demasiada frecuencia, es la calabaza hervida.

Sabemos que los elementos nutritivos son los carbohidratos, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales, y que estos nutrientes, en presencia del agua, cumplen dentro del organismo las tres funciones de:

- 1) proveer energía: para todos los procesos metabólicos y para trabajar;
- 2) aportar estructura: formar y mantener las células y los tejidos; y
- 3) la función reguladora: todas las reacciones químicas y bioquímicas.

Los carbohidratos, que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, constituyen la fuente principal de energía para el ser humano. Se clasifican por el número de moléculas simples que contienen, es decir, los de una molécula son monosacáridos, los de dos moléculas son disacáridos y los compuestos por más de dos moléculas se llaman polisacáridos.

Los vegetales contienen varios polisacáridos, sin embargo, el que más se encuentra en las paredes celulares de los vegetales es la celulosa que sirve como elemento estructural de las plantas. Extrañamente, el hombre no puede digerir celulosa y esta función se ha dejado para los rumiantes. En el rumen de la vaca viven los microorganismos que poseen una enzima, la celulasa, que les permite digerir la celulosa encontrada en las paredes celulares de las plantas, luego la vaca se alimenta de los microorganismos. El pobre hombre, que no dispone de esta enzima, salvo en ciertas bacterias encontradas raramente en el íleon o el colon, utiliza la fibra dietética (Tabla 1) solamente para absorber el agua y estimular el movimiento o tránsito de la digesta en el intestino.

Tabla 1. Una comparación de la fibra dietética en diferentes alimentos (g/100g)					
Carne	Jugos	Arroz blanco	Pan blanco	Cítricos	Vegetales
0	0	0.1	0.2	2.0	2.2 – 2.5

Fue en la década de los 60, realmente en fecha reciente, que unos científicos ingleses detectaron que en ciertos pueblos africanos, donde la dieta tenía un alto nivel de fibra, había una menor incidencia de ciertas enfermedades, en comparación con Inglaterra y los Estados Unidos (Brody, 1987). Hoy día, se sabe que el consumo promedio diario de fibra en los países desarrollados es de aproximadamente 4 gramos, comparado con hasta 30 en algunos países en vía de desarrollo, mientras que cada día se evidencia más la acción protectora de la fibra dietética contra enfermedades tales como: el cáncer de colon, la diverticulosis, las hemorroides, los várices, la diabetes, las enfermedades cardíacas, el colesterol alto y ciertos problemas asociados con la menopausia.

En cuanto a las vitaminas, son sustancias que ayudan las enzimas en el metabolismo de los demás nutrientes, las proteínas, las grasas, los carbohidratos y los minerales. Hay un total de 13 vitaminas y son de dos categorías: las solubles en grasa, las liposolubles: A, D, E y K, las que se almacenan en la grasa corporal, y las vitaminas solubles en agua, las hidrosolubles: la C y las ocho vitaminas de tipo B, las que no se almacenan, las que se pierden en la orina y el sudor, y hay que consumir diariamente.

En general, en las plantas, la fuente principal de las vitaminas hidrosolubles está en las frutas y en las verduras de hojas verde oscuro. Casi siempre, las frutas se consumen frescas y no se pierden tanto las vitaminas, sin embargo, con los vegetales la situación es algo diferente, es decir, si no se consumen frescos, especialmente en forma de ensaladas, al cocinarlos incorrectamente se puede perder hasta la mitad o más de las vitaminas. Para lograr que los vegetales conserven las vitaminas solubles, hay que evitar su inmersión en agua durante un periodo largo, y sobre todo, aprender a cocinarlos al vapor. Además de ser más sencillo y más económico, los vegetales cocinados al vapor serán más nutritivos y más bonitos.

Los vegetales y la obesidad

En el desarrollo histórico de la alimentación humana, los granos, es decir, el trigo, la cebada, la avena y el arroz, aparecen en fecha relativamente reciente en la dieta del hombre, hace unos 10 mil años. El hombre siempre se mantuvo con frutas, raíces, tubérculos, es decir, carbohidratos con fibra, y carne. Las pastas, el pan y los dulces son alimentos modernos, refinados, a base de carbohidratos simples, con poca fibra. Hoy día, se diferencian los carbohidratos con fibra de los carbohidratos sin fibra como carbohidratos de tipo estructural y carbohidratos de tipo no-estructural.

Durante los últimos años se ha promovido la noción de que, para bajar de peso, hay que reducir el consumo de grasa y aumentar el consumo de carbohidratos, como si bajar de peso fuera tan fácil. Hemos visto que los carbohidratos pueden ser frutas y vegetales o pueden ser pastas, arroz y pan, es decir, hay carbohidratos y carbohidratos. Además, la información en cuanto a bajar de peso, incluyendo el papel comparativo de los carbohidratos y las grasas, ha sido presentada hasta ahora en una forma tan confusa, que muchas personas han dejado de comer grasa, pensando que con cambiar a carbohidratos iban a bajar y, al contrario, han aumentado de peso. Todo ello, unido a la falta sistemática de ejercicio, ha propiciado que, en ciertos países desarrollados, como por ejemplo los Estados Unidos, donde del 35 al 40% de la población esta obeso, la situación es tan alarmante que el Gobierno ha declarado que la obesidad, como tal, constituye una enfermedad. En Cuba, la obesidad no es una enfermedad, pero sí un problema.

¿Que es lo que pasa? Cuando uno ingiere mas carbohidratos que los necesarios para mantener las reservas en los músculos y en el hígado, y sobre todo carbohidratos de fácil metabolismo, el páncreas produce mas insulina para poder convertir la glucosa derivada de estos carbohidratos en algo que no puede circular en la sangre, es decir, en

grasa. Pero la grasa no se elimina como grasa, se deposita en el cuerpo para utilizarse cuando exista un déficit de carbohidratos en la dieta. Mientras tanto, ¡esperando ese momento, uno engorda!

¿Donde entran los vegetales en todo esto? Los vegetales también contienen carbohidratos, verdad? Sí, pero los vegetales contienen fibra y esta fibra, al no poder ser digerida y convertida en glucosa, no afecta, directamente, la producción de insulina, al contrario, la fibra en los vegetales actúa como un freno al reducir la velocidad en que los otros carbohidratos, los de fácil metabolismo, entran en la sangre. El concepto es análogo a un colador tupido, el material que se adhiere al colador es la fibra. En conclusión, cuando un carbohidrato entra rápido en la sangre, el páncreas se activa y produce mas insulina, rápidamente se estabiliza el nivel de glucosa en la sangre, pero el exceso se convierte en grasa. Luego engordamos y decimos, “pues no se por que, porque yo no como casi nada”.

Si comparte nuestro criterio de que es mejor comer una naranja entera con toda su fibra que tomar el jugo sin fibra, que se debe comer la cáscara de la papa y que se deben comer los tallos de la remolacha y de otros vegetales, con mucho gusto lo esperamos en la sección de recetas.

Los vegetales como condimentos

La autora ha vivido desde 1959 en Cuba, tiempo suficiente, opina ella, para apreciar que la cocina cubana es deliciosa pero bien complicada. El ejemplo de los frijoles es suficiente para comprobar su teoría, ya que un solo potaje requiere cuatro momentos: 1) limpiar los frijoles y dejarlos en agua; 2) ablandar los frijoles; 3) preparar el sofrito; y 4) unir el sofrito a los frijoles y cuajarlos. Pero realmente son mucho mas que cuatro momentos, porque en la mayoría de las cocinas, en el momento de hacer el sofrito, las manos se ensucian y apestan quitando la cáscara y triturando el ajo. Además, se pierde mucho tiempo abriendo, eliminando las semillas, lavando y picando el ají cachucha, independiente-

mente del tiempo empleado en preparar un puré de tomates o cortar finamente el perejil y las cebollas, estas últimas, que generalmente la dejan a una llorando. ¡Hacer un potaje se puede convertir en una pequeña tragedia!

Pero hay soluciones que pueden ayudar a economizar los recursos, incluso a organizar mejor el tiempo empleado en cocinar. Algunas son, por ejemplo:

El ajo - dejar 10 cabezas o la mitad de una ristra en agua durante la noche. Al otro día separar los segmentos eliminando el tallo central y las raíces con la cáscara mas gorda. No hace falta pelar cada segmento, la cascarilla es nutritiva y ha costado dinero. Llenar la tercera parte de la batidora, cubrir los segmentos con agua y molerlos hasta obtener la consistencia de una pasta que se puede guardar en pomos tapados en la nevera durante semanas. Cuando una receta pide ajo, abre su pomo de pasta y extrae la cantidad necesaria, todo sin ensuciarse las manos. Un secreto: masticar una hojita de perejil eliminará cualquier olor de ajo en la boca.

El ají cachucha – el ají cachucha es el mejor condimento que la tierra cubana produce pero, en la forma que se utiliza, es decir, abriendo y quitando las semillas, lavando y picando los ajíes en cada ocasión, lleva mucho trabajo. Cuando sea posible, se deben comprar los ajíes por el peso, no por vaso. Se colocan en un recipiente con agua, inmediatamente las hojas y el material de deshecho flotan, se procede a remover el tallo y sin cortarlos o quitar las semillas, a colocarlos en el vaso de la batidora. Cubrirlos con agua y solamente triturarlos, sin llegar a hacer una pasta. Verter la mezcla en un colador, exprimir un poquito para eliminar algo del líquido y volver a procesarlos así hasta terminar. Incluso, se puede volver a utilizar la misma agua para moler los otros ajíes en la batidora, añadiendo mas agua solo cuando sea necesario.

Acto seguido: colocar la masa triturada y exprimida de ají cachucha en una cubeta de hielo, apretando bien cada cu-

bito. Si se desea, se puede verter el agua, que generalmente ha adquirido un color y olor intenso, encima de la masa triturada, o, se puede guardar en un pomo en la nevera para cocinar. La autora hace ambas cosas, ya que generalmente sobra agua y es fantástica para añadir a los frijoles. Guardar las cubetas con ají cachucha triturado en el congelador, y, cuando los cubitos de ají triturado estén duros, removerlos como si fuera hielo y colocarlos inmediatamente en una bolsa plástica. Cerrar y volver a guardar en el congelador. Cuando se vaya a hacer un sofrito, en vez que comenzar con la tragedia de buscar y preparar los ajíes, simplemente extraer uno o dos cubitos congelados de la bolsa plástica.

Esto significa que se va a utilizar el ají cachucha entero para cocinar, en vez de botar las semillas, que son aproximadamente la mitad de la materia sólida de cada ají, la parte que contiene la proteína y la grasa para poder iniciar la vida de una nueva planta, y, que por contener grasa aportan el sabor. Va ser más rápido, no se van a ver las semillas y, finalmente, será mucho mas económico y nutritivo.

Adicionalmente, se puede encurtir los ajíes cachuchas y guardarlos para utilizar en una variedad de recetas, incluso como un saladito formidable para acompañar la bebida. En este caso, no es necesario eliminar el tallo, simplemente lavarlos y seleccionarlos antes de llenar un pomo con ajíes cachucha enteros, frescos. El tallo se convierte en el palillo para llevarlos a la boca. La proporción básica es una taza de vinagre con una taza de agua y 2 cucharadas de sal, hervidos juntos 3 minutos. Generalmente, un pomo de 4 litros, lleno de ají cachucha, requiere 6 tazas de líquido, es decir, 3 tazas de vinagre y 3 de agua con 6 cucharadas de sal. Tapar y guardar tres semanas en un lugar oscuro, o por lo menos protegido del sol.

El puré de tomate – hay varios métodos caseros para hacer puré de tomate, pero un solo método es el mas económico, con el empleo de menos tiempo en el fogón, que representa, menos petróleo o leña dependiendo de cual fuente de energía se utilice.

Consiste en colocar tomates de tamaño uniforme, o pedazos uniformes, en una cacerola, prácticamente sin agua, es decir, con el agua que se adhiere al lavarlos. Tapar el recipiente y poner los tomates a cocinar a fuego lento. Cuando estén calientes, se notará que comienzan a soltar agua, entonces, cuidadosamente, empujar la masa hacia abajo. Cuando la masa esté completamente sumergida en su propia agua, se apaga la candela y se dejan enfriar, unos tres horas. Cuando la masa esté tibia, y, naturalmente el tiempo depende del tamaño de la cacerola, vierta la masa cocida en un colador para que el peso de la masa ayude a soltar la mayor parte posible del líquido. Tener en cuenta que los tomates contienen un 75% de agua.

Es en ese momento, después que se ha escurrido, que la masa, aún un poquito tibia, se muele en la batidora antes de pasarla por un colador para eliminar las semillas o cualquier tejido que no haya sido asimilado en el proceso. Se obtendrá un puré de tomate espeso, que no requiere mas cocción y que se puede conservar como de costumbre. También, ver en la sección sobre Salsas, como preparar un sofrito, tipo Ketchup, con el plátano burro o fongo.

Compare el sistema descrito con lo que normalmente se hace en una cocina: triturar los tomates en la batidora, colar la masa para eliminar las semillas y cualquier pedazo de cáscara, y, hervir la pulpa durante horas para evaporar el agua, o, hervir los tomates en agua, pasarlos por la batidora, colarlos y evaporar.

El perejil y el culantro – ambos condimentos se deben picar finamente, y si tiene acceso a un congelador, colocar en bolsas plásticas pequeñas, comprimir para eliminar el aire, no se quiere congelar aire, y congelar. Para utilizarlo, abrir rápidamente las bolsas y con un tenedor extraer la cantidad requerida. Inmediatamente, devolver la bolsa al congelador.

La cebolla y el cebollino – para el que ama la tierra, es bien triste escuchar en los agros, pedir a los vendedores, “quítame esto”, refiriéndose a la parte verde de las cebollas, los tallos. El olor, el sabor y el valor nutritivo de los tallos es igual y la parte verde realmente está así por varias razones: 1) por ser una variedad con tales características, ó 2) que la planta ha sido sacada sin estar lista para la cosecha, ya que, generalmente, la planta mueve los nutrientes de la parte verde al bulbo, mientras la parte verde se seca.

¿Por que no utilizar la parte verde para cocinar? Realmente, ¿que diferencia hay entre la cebolla morada y los tallos de la cebolla blanca? Una es rojiza, los otros verdes, sin embargo, no hay diferencia en el sabor. La autora corta los tallos en pedazos de una pulgada y los congela. Una vez congelados, se pueden moler en la maquina moledora de carne o en la batidora, antes de utilizarse en un sofrito o añadirse a otro plato.

Los vegetales como ensaladas

Somos lo que comemos. Tanto, en la cocina de la familia azucarera, como en la de la familia cubana en general, no se ha divulgado suficientemente la importancia, desde el punto de vista nutritivo, de consumir vegetales en forma fresca, en forma de ensaladas. Quizás, el hecho de que los minaceros están acostumbrados durante seis meses del año a cocinar caña, es decir, a cambiar algo verde, la caña, en algo blanco y carmelita, azúcar y bagazo, piensan que es lo normal y hacen lo mismo en su hogar con los vegetales.

Realmente, es un tema complicado, tanto por el hecho que en Cuba la alimentación social es muy importante y, si no se empieza con los comedores escolares y los centros de trabajo, ¿que se hace para cambiar los hábitos en la casa?. El dicho, ¿quien vino primero, el huevo o la gallina?, tiene algo que ver con romper definitivamente la actitud de “yo no como eso”. La autora, como expresó al inicio, estuvo

muy ligada a un experimento fascinante con la oferta de vegetales frescos en el comedor provincial del MINAZ de Matanzas. Espero que, con la reaparición de este boletín, otros comedores azucareros se animen a repetir la experiencia.

Además, para triunfar definitivamente sobre los enemigos de los vegetales frescos en el MINAZ, tenemos ciertos problemas que resolver con la parte agrícola, incluyendo las pocas y viejas variedades de hortalizas sembradas. Por ejemplo, el tipo de lechuga cultivada comúnmente en el país no es el indicado para las ensaladas del nuevo milenio en el MINAZ. No tiene textura, es muy blanda, enormemente susceptible a los rayos solares y al calor, y realmente para el subtrópico, sería mucho mejor utilizar la llamada lechuga Romana, una lechuga cuyo tejido es más crujiente, ofrece más consistencia y tiene la ventaja de que, al crecer en forma vertical, los rayos del sol no le pueden dañar tanto.

Hay otras variedades de hortalizas parecidas a la lechuga, tales como la escarola y la arúgala, que poco a poco se tendrán que introducir en los huertos escolares, en los organipónicos, y naturalmente, también, en la producción de hortalizas del MINAZ. En este sentido, trabajan arduamente los compañeros de la Agricultura Urbana. Mientras tanto, con lo que tenemos, se puede mejorar mucho, lo cual es el objetivo de esta publicación.

Las coloridas ensaladas mixtas escasean en la mesa cubana, sin embargo, son mucho más fáciles de preparar que las ensaladas individuales, el habitual plato de tomate, pepino, col y algunas ruedas de remolacha hervida. Hay muchos vegetales frescos como la espinaca y la acelga, que al cocinarlas pierden hasta la mitad de las vitaminas, además de ciertas hojas, que tradicionalmente “se echan en la basura”, y que se pueden utilizar en preparar una deliciosa ensalada mixta, llena de vitaminas y minerales. Hace años, conocimos a la esposa de un embajador francés en La Habana, quien, en su huerta en el jardín cultiva-

ba zanahorias para poder comer diariamente un poquito del tallo verde en su ensalada.

Al hacer una ensalada, es importante que, cuando se laven las hojas de las hortalizas, se coloquen en el colador verticalmente, y no horizontalmente, para que puedan escurrir, es decir, aprovechar la forma natural de las hojas para que el agua puede escurrir. Simplemente, tratar de copiar la naturaleza, si se van a consumir inmediatamente el aliño se adhiere mejor. Si se compra lechuga para varios días, tener en cuenta que el agua ayuda a desarrollar la bacteria y lavar solamente lo que se va a consumir. Guardar la otra parte en la gaveta de la nevera en un papel ligeramente húmedo y bien comprimido. Ejemplos de vegetales que se pueden consumir como ensaladas son:

Rábano entero - cinco o seis tallos de rábano fresco entero, lavados correctamente y, cortados muy finamente, eliminando algo más de una pulgada alrededor del tallo, dará suficiente ensalada para dos personas, sobre todo en el verano cuando no hay otra cosa, y es difícil comer algo verde todos los días. La autora siembra rábano en su huerta cada 21 días para este fin.

Acelga cruda en verano - las hojas frescas y verdes, cortadas muy finamente, pueden substituir parcial o totalmente la lechuga, sobre todo en el verano cuando ésta escasea, mientras que los tallos blancos pueden ser salteados, y, con un poco de imaginación, empleados en la cocina como si fueran espárragos tropicales. También, picados finamente, son un excelente substituto de los frijolitos chinos en un buen arroz frito.

Perejil y orégano fresco - dos o tres hojas frescas de ambos, picadas, dan un olor y sabor especial a cualquiera mezcla de hojas, ¡además es bien bonito!

Habichuelas crudas - lavarlas, quitar las dos puntas y cortarlas en pedazos de una pulgada para añadir a una ensalada mixta.

Zanahorias y/o remolachas crudas - ambas raíces crudas, la zanahoria y la remolacha, picadas finamente o con un rallado grueso, sirven para adornar una ensalada mixta. Se puede preparar y guardar las zanahorias picadas en una bolsa plástica para varios días, es más práctico.

Ají pimiento - córtelos por la mitad, o en cuartos, longitudinalmente. Lavarlos y eliminar las semillas. Tomar varios pedazos y cortarlos juntos, cruzados, en tiritas listas para la ensalada. Usar rojos y verdes.

Pepinos - a los pepinos pequeños, perforar con un tenedor la cáscara longitudinalmente, luego cortarlos en rebanadas. Los pepinos pasados, los que están amarillos, aún sirven para incorporar en una ensalada. En este caso, es mejor pelarlos y eliminar las semillas que generalmente ya están amargas, antes de cortarlos como si fuera para hacer chicharritas, incluso, a veces se puede utilizar el mismo utensilio.

Tomate - para una ensalada mixta, no se deben cortar los tomates de ensalada en ruedas, sino en segmentos, cuñas. También, se puede utilizar tomates de cocina para las ensaladas mixtas, realmente son más bonitos. Cortarlos en cuatro ó seis segmentos cuidando de no perforar el fondo del fruto. Abrirlo un poquito, como si fuera una flor, si se desea, se puede eliminar un poquito de las semillas. El único tomate, destinado a una ensalada que se corta en ruedas es el tomate perla, la variedad Roma.

Los vegetales como vegetales

Con la publicación de este boletín, el MINAZ espera apoyar el movimiento que se desarrolla en todo el país, encabezado por el Instituto Nacional de Investigaciones Funda-

mentales de la Agricultura Tropical (INIFAT) del Ministerio de la Agricultura, y apoyado por numerosas otras instituciones gubernamentales, para que cada cubano pueda llegar a consumir diariamente 300 gramos de hortalizas, la recomendación actual de la Organización de la Agricultura y la Alimentación (FAO) de las Naciones Unidas.

Algunas de las recetas incluidas en este boletín son las siguientes:

Hojas de remolacha y de nabo - en otros países, en los agros y supermercados, existe la opción de comprar las remolachas como salen de la tierra, es decir, el tubérculo con el tallo, o, comprar por separado las raíces y las hojas. Las hojas de la remolacha, tienen un sabor especial, delicioso, además, contienen 7% de proteína. Se preparan salteadas o cocinadas al vapor. Servir caliente o fría como ensalada con una salsa vinagreta y no gastar dinero en acelga.

Puré de papa con cáscara - la forma moderna de hacer puré de papa es no pelarlas. Se ahorra nutrientes, tiempo y papas.

Ajíes enteros salteados - el ají chay entero se puede convertir en un vegetal formidable, sobre todo en el verano, cuando escasean las hortalizas pero no los ajíes. Lavar y escurrirlos bien, sin quitar el tallo, ni abrirlos. Calentar en el satén un poco de aceite, preferiblemente de oliva y, inmediatamente, verter los ajíes y remover. Rociar con sal y, de ser posible, una pequeña cantidad de una mezcla de especias en polvo de: orégano, albahaca, tomillo y romero.

Quimbombó - usar quimbombó medianos a pequeños y, sin perforar, para que no salga la baba, cortarles la punta del tallo. Lavar y colocar enteros en un recipiente, rociar con bastante pimienta negra, nada de sal. Cocinar lentamente en una mezcla mitad jugo de limón, mitad agua, hasta se absorba casi todo el líquido. Dos libras de quimbom-

bó requieren media taza de jugo con media de agua. Hacen un entrante interesante o una buena ensalada fría.

Remolacha estilo "Sacha" – una amiga rusa me dio esta receta hace años, que gusta a todos los visitantes. Simplemente, hervir las remolachas y cuando estén frías, pelarlas. Rallarlas, escurrir la masa muy bien y medir la cantidad. Añadir por cada taza de pulpa los siguientes ingredientes: una cucharada cada una de mayonesa, vinagre y azúcar, una cucharadita de pasta de ajo, sal y pimienta negra al gusto. Mezclar y servir bien fría, sola, o sobre lechuga.

Chicharritas sin pelar – finalmente, al atardecer, para poder seguir leyendo las recetas, algunas bien extrañas, para acompañar un roncito, cometeremos un pecado vegetariano, es decir, probar algo frito, unas chicharritas de plátano macho, pero sin pelar. Quedan preciosas, mas fáciles, mas bonitas, mas nutritivas y mas económicas.

Recetas vegetarianas

Aguacate

Guacamole cubano
Sopa fría de aguacate y yoghurt

Guacamole cubano

2 tazas	- aguacate en trozos
2 tazas	- platanitos fruta, en ruedas
2 tazas	- guayabas, sin pelar y troceadas
2 cucharadas	- jugo de limón
1/2 taza	- aliño cubano, o,
3/4 taza	- aliño de yoghurt

Pelar los platanitos y cortarlos en rueditas, rociando inmediatamente con el jugo de limón para que no se oscurezcan. Corte el aguacate y las guayabas en trocitos; añada los platanitos cortados y el aliño escogido. Remover todo junto, cuidadosamente. Poner a enfriar.

Sopa fría de aguacate y yogurt

2 cucharadas	- mantequilla
1/2 taza	- cebolla cortada en trocitos
1 cucharadita	- polvo de jengibre
2 tazas	- consomé de pollo
3 tazas	- aguacate en trozos
1 cucharadita	- sal
1/2 cucharadita	- pimienta
3/4 taza	- yogurt natural
1/4 taza	- cebollino picado

Sofreír la cebolla en la mantequilla; añadir el jengibre, sal y pimienta. Cocinar dos minutos. Añadir el aguacate picado y el consomé y cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Dejar enfriar, luego añadir el yogurt y pasar toda la mezcla por la batidora. Enfriar bien y servir con un poquito del cebollino picado.

Ajíes

Ajíes asados
Ajíes y cebollas salteados
Ajíes rellenos con zanahorias

Ajíes asados

6	- ajíes grandes rojos
1 cucharadita	- ajo molido o picado
3 cucharadas	- perejil picado
2 cucharadas	- aceite
1 1/2 cucharadas	- jugo de limón
1/4 cucharadita	- sal
1/4 cucharadita	- pimienta

Asar los ajíes a la brasa o en el fogón en un caldero bien engrasado. Cuando estén asados meterlos en un cartucho hasta que se enfríen. Ya fríos, pelarlos bajo la pila. Escurrirlos. Cortarlos en lascas de 1/2 pulgada, agregar los demás ingredientes. Deben servirse fríos.

Ajies y cebollas salteados

- 1 taza - ají rojo en pedazos de 1/2"
- 1 taza - ají verde en pedazos de 1/2"
- 1/2 taza - cebolla en pedazos de 1/2"
- 1/2 cucharadita - ajo picado
- 2 cucharadas - aceite
- 1/4 cucharadita - sal
- 1/8 cucharadita - pimienta
- 1/4 cucharadita - orégano

Sofreír todos los ingredientes en el aceite hasta que la cebolla comience a cambiar de color. Muy bueno para servirlo sobre el pescado frito o las hamburguesas.

Ajies rellenos con zanahorias

- 6 - 8 - ajies grandes, rellenos con:
- 6 - 8 tazas - zanahorias ralladas
- 1/4 taza - chorizo, jamón picado o picadillo de soya
- 1/2 taza - cebolla picadita
- 1 cucharadita - orégano

A los ajies se les quita la tapa y las semillas, se rellenan con la mezcla de las zanahorias y demás ingredientes. En un recipiente aparte se hace el siguiente sofrito con aceite, cebolla picadita, sal, vinagre y puré de tomate. Se vierte el sofrito encima de los pimientos. De ser necesario, se agrega un poquito de agua para que la salsa llegue a la mitad de la altura de los ajies. Se tapa y se cocina al horno hasta que estén blandos y se cuaje la salsa, aproximadamente una hora a 350° F. Por cada ají relleno se debe sofreír:

- 1 cucharada - aceite
- 2 cucharadas - cebolla picada
- 1 cucharada - azúcar prieta
- 1 cucharada - vinagre
- 3 cucharadas - puré de tomate
- 1/2 cucharadita - ajo molido
- 1/4 cucharadita - sal

- 1/4 cucharadita - orégano
- 1/8 cucharadita - pimienta

Aliños y mojo

- Aliño cubano
- Aliño de jugo de limón y comino
- Aliño de yogurt 3-4-5
- Aliño japonés de Rosa
- Aliño especial de domingo
- Aliño para ensaladas de fruta
- Mayonesa de aguacate
- Mojo criollo
- Salsa verde habanera
- Salsa verde de ají cachucha

Aliño cubano

Los aliños tradicionales contienen mitad aceite, mitad vinagre, sin embargo, para ahorrar aceite y a la vez consumir menos calorías, se promueve la siguiente receta, igualmente sabrosa y preparada con menos aceite.

- 1/2 taza - aceite
- 3/4 taza - vinagre
- 1 cucharada - azúcar prieta
- 1/2 cucharadita - sal
- 1/2 cucharadita - pimentón (opcional)
- 1/4 cucharadita - pimienta
- 1 cucharada - mostaza
- 1 cucharadita - ajo en pasta

Introducir todos los ingredientes en un pomo; tapar y guardar en el frío. Agitar antes de utilizar. Una parte, o todo el vinagre, puede ser sustituido por el jugo de limón.

Aliño de jugo de limón y comino

Mezclar juntos: 1/2 taza de aceite, 1/2 taza de jugo de limón y 2 cucharaditas de comino molido.

Aliño de yogurt 3-4-5

1 taza	- yogurt natural
3 cucharadas -	azúcar
4 cucharadas -	mayonesa
5 cucharadas -	vinagre
1/2 cucharadita -	sal
1/8 cucharadita -	pimienta

Mezclar todos los ingredientes juntos. Guardar en la nevera en un recipiente tapado. Excelente para las ensaladas de col o lechuga. Cuando estoy apurada pienso en el alfabeto y las letras “a”, “m” y “v” para recordar la relación entre los ingredientes. De no tener yogurt natural, se puede utilizar el yogurt de soya eliminando las 3 cucharadas de azúcar.

Aliño japonés de Rosa

1/3 taza -	aceite
1/3 taza -	salsa china
1/3 taza -	vinagre
1 ½ cucharadas -	azúcar prieta
1 ½ cucharadas -	mostaza

Poner a punto de hervir y verter este aliño sobre una col grande cortada en tiritas finas, 2 cebollas en ruedas y 2 ajíes de ensalada, pimientos, cortados en lasquitas. Dejar reposar 2 horas antes de servir. De una buena amiga, Rosa Chediak, quien trabajó en el Minaz.

Aliño especial de domingo

2 dientes -	ajo
2 cucharaditas -	mostaza
2 cucharadas -	crema o leche evaporada
2 cucharadas -	jugo de limón
2 cucharadas -	vinagre
¼ cucharadita -	ralladura de limón
¼ cucharadita -	sal
1/8 cucharadita -	pimienta
3 gotas -	salsa picante
1/3 taza -	aceite de oliva, preferiblemente

Colocar en la batidora todos los ingredientes salvo el aceite, mezclar bien, añadir lentamente el aceite. Excelente para una ensalada de lechuga.

Aliño de ensalada de fruta

1/4 taza -	ajonjolí tostado
1/2 taza -	azúcar prieta
2 cucharadas -	mostaza
3/4 cucharaditas -	pimentón
3/4 cucharaditas -	sal
1 cucharadita -	salsa china
1 cucharada -	cebolla picada
3/4 taza -	aceite
3/4 taza -	vinagre

Tostar ligeramente las semillas de ajonjolí en un sartén antes de mezclar todos los ingredientes juntos en la licuadora. Guardar en frío. Excelente para aliñar ensaladas de frutas o de vegetales.

Mayonesa de aguacate

1-	aguacate pequeño, cortado en pedazos
¼ taza -	cebolla, picada
2 cucharadas -	jugo de limón
1 cucharada -	aceite
1 cucharadita -	pasta de ajo
¼ cucharadita -	orégano en polvo
¼ cucharadita -	sal
1/8 cucharadita -	pimienta

Colocar todos los ingredientes en la batidora y mezclar. Preferiblemente, no guardar, sino usar en el día. El aguacate, que contiene entre 16-25% de grasa, es un excelente sustituto de la mayonesa para preparar un excelente aliño.

Mojo criollo

4 cucharadas -	manteca o aceite
4 cucharadas -	jugo de naranja agria o limón

1 diente - ajo picado
 1/2 taza - cebolla en ruedas
 1/2 cucharadita - sal

Caliente la grasa. Al empezar a hervir se retira del fuego y se añade el ajo machacado, la sal, el jugo de naranja o limón y la cebolla en ruedas. Se vierte encima de las viandas hervidas, tales como: ñame, yuca, malanga o papas. Aunque constituye un pecado culinario, es simplemente delicioso.

Salsa verde habanera

1 taza - perejil, picado
 1 taza - albahaca, picada
 1/2 taza - orégano, picado
 1 taza - cebollino, picado
 1/2 taza - jugo de limón
 1/2 taza - ajíes cachucha, enteros y frescos
 una - cebolla en pedazos
 una cabeza - ajo, en dientes
 1/2 cucharadita - sal
 1/4 cucharadita - pimienta negra

Colocar en la batidora y mezclar hasta formar una pasta. Formidable para comer con pescado o con croquetas o utilizar como *pesto* italiano en una pasta.

Salsa verde de ají cachucha

12-15 - ajíes cachucha, verdes
 2 tazas - culantro, picado, con el tallito
 4 dientes - ajo, picados
 2 - cebollinos, picados
 1/4 taza - jugo de limón
 1 cucharadita - azúcar
 1 cucharada - aceite
 1/2 cucharadita - sal
 1/8 cucharadita pimienta

Remover los tallitos de los ajíes y colocarlos enteros en la batidora. Añadir los demás ingredientes y procesar hasta obtener una pasta.

Apio

Apio con tomate
 Apio guisado

Apio con tomate

1 cucharada - mantequilla
 2 1/2 tazas - apio en pedazos de 1/4"
 1/2 taza - cebolla picada
 2 tazas - tomates pelados con su jugo
 1 cucharada - azúcar prieta
 1 cucharadita - orégano
 1/4 cucharadita - sal
 1/8 cucharadita - pimienta

Cocinar juntos la mantequilla, el apio y la cebolla hasta que la cebolla esté blanda. Añadir los tomates y recalentar para servir. De ser necesario, espesar con una cucharada de maicena mezclada con una cucharada de agua.

Apio guisado

3 tazas - apio cortado en 1" pedazos
 1 cucharada - mantequilla o otra grasa
 3 cucharadas - zanahorias picadas
 2 cucharadas - cebollas picadas
 1 taza - agua o caldo
 2 - clavos de olor
 sal y pimienta al gusto

Calentar la grasa, añadir la cebolla y la zanahoria; cocinar tres minutos. Añadir el apio, el líquido y las especias. Tapar y cocinar lentamente entre 15 y 20 minutos.

Arroz

Arroz integral con jugo de naranja
 Ensalada de arroz integral

Arroz integral con leche de coco
Ensalada árabe

Arroz integral con jugo de naranja

2 cucharadas - aceite o mantequilla
2 cucharadas - cebollino picado
3 cucharadas - perejil picado
1 taza - jugo de naranja
1 taza - agua
1 taza - arroz integral
1 cucharadita - sal
1 naranja – la ralladura de la cáscara

Preparar el sofrito con el aceite, el cebollino y el perejil. En una cacerola mezclar el arroz, el jugo, la sal, el sofrito y la ralladura; cocinar a fuego lento durante 40 minutos. De utilizar arroz blanco, se debe disminuir el jugo y el agua a 3/4 taza cada uno.

Ensalada de arroz integral

4 tazas - arroz integral cocinado
1 taza - yogurt natural
2 tazas - de vegetales frescos picados:
ajíes, rábanos, zanahorias, cebollinos y perejil
1 cucharadita - polvo de curry
sal y pimienta al gusto

Mezclar todos los ingredientes; servir fría. Para esta receta puede usarse el arroz cocinado del día anterior y siempre tener presente que el arroz integral no necesita grasa para su cocción.

Arroz integral con leche de coco

2 1/2 tazas - leche de coco
1 taza - arroz integral
1/2 cucharadita - ralladura de cáscara de limón
1 hoja pequeña - laurel

En una licuadora colocar pedazos de masa de coco, con su cascarilla. Cubrir con agua caliente. Batir. Colar a través de un paño; repetir hasta lograr 2 1/2 tazas de leche de coco. Unir en una cacerola la taza del arroz integral lavado con la leche de coco, la ralladura de limón y la hoja de laurel. Cocinar a fuego lento unos 45 minutos; dejar reposar unos diez minutos antes de servir.

Ensalada árabe

1 1/2 tazas - arroz integral precocido
3 tazas - agua hirviendo
1 cucharadita - sal
1/2 taza - frijoles colorados cocinados
1 taza - tomates picados
3 cucharadas - aceite
2 cucharaditas - ajo picadito
1/4 cucharadita - pimentón
1/4 taza - cebollino picado
1/4 taza - perejil picado
3 cucharadas - jugo de limón

Añadir el arroz al agua caliente; apagar y dejar reposar aproximadamente dos horas. Escurrir bien el arroz integral. Unir todos los ingredientes y enfriar. Servir sobre lechuga. Se puede sustituir el arroz integral precocido por otro cereal integral cocinado, por ejemplo, el sorgo blanco o el trigo.

Berenjena

Berenjena estilo chino
Ensalada de berenjena y chayote
Ensalada de berenjena y yogurt
Cacerola de berenjena, tomate, ajo y cebolla
Berenjena oriental
Berenjena rellena con verduras (lasaña)
Berenjena italiana (anti-pasto)
Berenjena con ajíes chay encurtidos

Berenjena estilo chino

1-	berenjena grande
1 cucharada -	salsa china
3 cucharadas	- azúcar prieta
3 cucharadas	- vinagre
1 cucharadita	- jengibre fresco rallado
1 cucharadita	- ajo picado

Pelar la berenjena y cortarla a lo largo, en octavos. Cocinar a vapor hasta que esté suave; escurrir. Verter encima la mezcla de los demás ingredientes y cocinar a fuego lento durante cinco minutos. Puede servirse caliente como vegetal o fría como ensalada. Es conveniente preparar hasta tres berenjenas a la vez. Excelente para bajar de peso.

Ensalada de berenjena y chayote

1-	berenjena grande en cuadritos
3	- chayotes cortados en cuadritos
1/4 taza	- aceite
1/2 taza	- cebolla picada
1 taza -	ajíes picados
2 dientes	- ajo picado
1 cucharadita -	orégano
1/2 cucharadita	- sal
1/2 taza -	vinagre

Hervir la berenjena y el chayote con un poco de sal hasta que estén bien blandos. Escurrir. Preparar un sofrito con el aceite, la cebolla, los ajíes, el ajo, el orégano y la sal. Cuando el sofrito esté hecho, añadir el vinagre. Unir los vegetales y el sofrito y dejarlos enfriar. Se sirve bien frío.

Ensalada de berenjenas y yogurt

2 - berenjenas medianas, peladas	
y cortadas en	cuadritos de una pulgada
	6 tazas - agua-
	5 cucharadas - jugo de limón
1 1/2 cucharaditas	sal

1/2 taza -	cebollinos picaditos
1/4 cucharadita -	pimentón
	1 cucharadita - ajo molido
1 taza -	yogurt natural
1 -	tomate picado

Hervir el agua con la mitad del jugo de limón y de la sal. Añadir la berenjena y cocinar hasta que se ablande. Escurrir bien. Unir el resto de los ingredientes con la berenjena y remover bien. Agregar el yogurt y remover hasta que todo esté bien mezclado.

Cacerola de berenjena, tomate, ají y cebolla

2	- berenjenas medianas en
	cuadros de 3/4 pulgadas
6 -	tomates cortados
	4 - ajíes verdes en pe-
	dazos de 3/4 pulgadas
1 taza -	salsa de tomate
1/3 taza -	vinagre
1/3 taza -	azúcar prieta
1 cucharadita	- orégano
1 cucharadita	- sal
1/4 cucharadita -	pimienta
2	hojas - laurel
1 taza -	agua (aproximadamente)

Unir todo, tapar y cocinar a fuego mediano hasta ablandar. Si quedara muy líquido se puede espesar mientras se cocina, añadiendo una o dos cucharadas de maicena disueltas en la misma cantidad de agua fría.

Berenjena oriental

3 cucharadas -	aceite
1 cucharadita	- ajo molido
1/2 taza -	cebollinos en pedazos de una pulgada
4 tazas	- berenjena en cuadrados de 1
pulgada	
2 tazas -	brócoli en pedazos pequeños

Calentar el aceite en un recipiente grande; añadir el ajo y la parte blanca de los cebollinos y cocinar un minuto. Añadir la berenjena sin pelar y cocinar dos minutos, luego el brócoli y cocinar dos minutos más. Verter encima la siguiente salsa y cocinar todo junto alrededor de dos minutos, hasta que la salsa quede transparente.

1 cucharada - maicena
1/4 taza - agua
1 cucharada - vino seco
1 cucharada - salsa china
1 cucharada - catsup
1 cucharada - vinagre
2 cucharaditas - azúcar prieta
3 ó 4 gotas - salsa picante, opcional

Adornar con la parte verde de los cebollinos picados.

Berenjena rellena con verduras (lasaña)

2 - berenjenas grandes
1 taza - queso crema o queso de yogurt *
1- huevo
3/8 cucharadita - pimienta
1/4 cucharadita - nuez moscada
3 tazas - verduras cocinadas, bien exprimidas
1 taza - puré de tomate
1 cucharadita - orégano molido
1/2 cucharadita - sal
1 cucharada - azúcar
1 cucharada - vinagre
1/2 taza - queso rallado

A las berenjenas, sin pelar, se les eliminan las puntas y se cortan a lo largo en lascas de 1/8 a 1/4 de pulgada. Engrasar un molde plano y hornear a 450° F varios minutos o hasta que se ablanden algo; dejar enfriar. El relleno puede ser cualquier verdura: espinaca, acelga o tallos de remolacha, cocinada, escurrida y picada. Unir la verdura con el

queso crema, el huevo, 1/8 cucharadita de pimienta y la nuez moscada. Verter una cucharada de esta mezcla sobre las lascas de berenjena y enrollarlas comenzando desde el punto más estrecho. Colocar los enrollados con la "costura" hacia abajo en un molde ligeramente engrasado. Antes de hornear, unir la taza de puré de tomate con 1/4 cucharadita de pimienta, el orégano molido, la sal, el azúcar y el vinagre. Verter la mezcla sobre los rollos de berenjena y espolvorear con el queso rallado. Hornear durante 45 minutos a 375° F.

* Se forra un colador con un pedazo de tela finita, tipo mosquitero. Verter una cantidad de yogurt en el colador, dejar reposar hasta obtener la consistencia de queso requerida.

Berenjena italiana (anti-pasto)

1 – berenjena mediana a grande, fresca
1/4 taza - perejil picadito
1 1/2 cucharaditas - orégano seco
1 cucharadita – ajo en pasta
2 cucharadas – aceite, preferiblemente oliva
pimienta negra al gusto

La autora adquirió esta receta de un buen amigo italiano, Mario, quien explicó que en la parte de Italia donde él había nacido, la berenjena era conocida como la “carne de los pobres”, que se utilizaba para extender muchos platos, incluso, para reemplazar parcial o totalmente la carne en platos basados en pastas y en tortillas.

Aunque la receta es para una berenjena, la autora prepara cuatro, hasta seis berenjenas a la vez. Pelar las berenjenas y cortarlas en ruedas longitudinales, finitas, de aproximadamente 1/8-1/4 pulgada. Colocar la mitad de las ruedas boca abajo y hacer un solo corte por la mitad a lo largo. Cortar la pila de ruedas en pedazos entre 1/8-1/4 pulgada, en forma de juliana. Colocar en un recipiente, rociar con sal, mezclar y poner un peso encima. Al rato, verá que los pedazos de berenjena nadan en su propio líquido. Comprima las por-

ciones de la berenjena con las manos, tratando de eliminar todo el líquido posible.

En nuestro país no estamos acostumbrados a añadir sal a la berenjena para que suelta parte del líquido. Es un proceso interesante, deja la berenjena menos amarga, incluso, la autora ya utiliza esta técnica para hacer lasaña. Se combinan los ingredientes y se mezclan con la berenjena. Se puede guardar en la nevera durante semanas. Es deliciosa como anti-pasto, como relleno de una tortilla o para añadir a cualquier pasta, como si fuera carne.

Berenjena con ajíes chay encurtidos

En casa de la autora, siempre hay un pomo grande de ajíes chay y ajíes cachucha encurtidos, ver la receta en la sección de Encurtidos. Estos ajíes son excelentes para dar sabor y color a varios platos, y, para hacer los sofritos, cuando por una o otra razón no hay tiempo para ir al agromercado. La siguiente receta tiene su origen en China, donde cultivan la berenjena Japonesa, un tipo de berenjena pequeña, con un diámetro de hasta dos pulgadas, y alargado. Se adoptó la receta (Radogno, 1999) a nuestras condiciones, a nuestras berenjenas, verá que es simplemente deliciosa y que se hace prácticamente sin grasa.

1- berenjena grande ó 2 medianas, sin pelar
2 cucharadas - aceite
10 - cebollinos, en pedazos de 1 pulgada
2 cucharadas - ajo picado
1 cucharada - jengibre picado o rallado
6-8 - ajíes chay, o en su defecto,
10-12 - ajíes cachucha, encurtidos, algunos rojos
1 taza - caldo vegetal o agua
1 cucharada - salsa china
1 cucharada - miel de abeja
1 cucharada - vinagre
1 cucharada - maicena
2 cucharadas - agua
½ cucharadita - sal

¼ cucharadita - pimienta

Cortar las berenjenas sin pelar en rodajas de ½ pulgada. Cortar las rodajas en 6 u 8 segmentos uniformes, de acuerdo al tamaño. En un sartén profundo, o en una caldera de hierro, sofreír los pedazos de berenjena con una cucharada de aceite hasta que estén ligeramente dorados, remover a otro recipiente.

Con la otra cucharada de aceite, haga un sofrito del ajo, los ajíes encurtidos picados, los cebollinos y el jengibre. Añada la berenjena cocinada y mezcle todo. Combine el agua o el caldo, la salsa china, la miel y el vinagre; viértalo sobre la mezcla en el sartén y cocínelo unos 3 minutos. Inmediatamente, añadir la maicena disuelta en las 2 cucharadas de agua, cocinar hasta que la salsa se espese.

Boniato

Boniato estilo cubano

Boniato con jugo de naranja y jengibre

Soufflé de boniato

Boniato estilo cubano

4 – 6 -	boniatos
1/3 taza -	azúcar blanca
2 cucharaditas -	canela en polvo
1/3 taza -	vino seco

Rociar en el fondo de una cacerola la tercera parte del azúcar y la canela. Se pelan los boniatos y se cortan en rodajas uniformes de 1/2 pulgada. Colocar inmediatamente una camada de rodajas de boniato, añadir más azúcar y canela. Colocar otra camada de boniato y espolvorear lo que queda del azúcar y la canela. Rociar el vino seco encima. Antes de tapar, colocar un pedazo de papel de cartucho mojado encima de las ruedas. Tapar y cocinar a fuego lento hasta ablandar. Al quitar la olla del fuego y abrir la tapa se podrá añadir algunas gotas de agua para ayudar a que se forme un sirope del azúcar ligeramente quemado en el fondo.

Boniato con jugo de naranja y jengibre

6 tazas	-	boniatos en ruedas de ¼ pulgada
2/3 taza	-	jugo de naranja
3 cucharadas	-	azúcar prieta
1/4 cucharadita	-	jengibre en polvo
1/8 cucharadita	-	pimienta
1 cucharada	-	mantequilla

Hervir las rodajas de boniato y colocarlas en un molde engrasado. Añadir los demás ingredientes. Colocar la mantequilla encima. Tapar y hornear 25 minutos a 375° F.

Soufflé de boniato

2 tazas	-	puré de boniato
3/4 taza	-	leche caliente
2 cucharadas	-	mantequilla
1 cucharadita	-	ralladura de limón
3/4 cucharadita	-	sal
1/4 cucharadita	-	pimienta
3	-	claras a punto de merengue

Añadir al puré de boniato la leche y la mantequilla. Mezclar. Añadir la ralladura, la sal y la pimienta. Incorporar a la mezcla las claras a punto de merengue. Verter en un molde engrasado; hornear de 30 a 35 minutos a 400° F.

Brócoli

Brócoli agridulce
Brócoli con ají rojo
Brócoli con yogurt
Ensalada de brócoli
Ensalada de brócoli y coliflor
Brócoli, col china y coliflor estilo oriental

Brócoli agridulce

2 cucharadas	-	aceite
6 tazas	-	brócoli picado
1/2 taza	-	cebolla picada

Calentar en un sartén el aceite, añadir el brócoli picado. Cocinar removiendo aproximadamente cada dos minutos. Añadir la cebolla y cocinar a fuego lento hasta que se ablande y el líquido se haya evaporado. Combinar los siguientes ingredientes; añadir al brócoli y cocinar hasta que se transparente:

2 cucharadas	-	azúcar
2 cucharadas	-	agua
1 1/4 cucharadas	-	vinagre
1 cucharada	-	salsa china
1 1/2 cucharadas	-	maicena
1/4 cucharadita	-	pimienta, jengibre y nuez moscada

Brócoli con ají rojo

2 cucharadas	-	aceite
1 cucharadita	-	ajo picado
6 tazas	-	brócoli en pedazos
1/2 taza	-	ají rojo picado
1/3 taza	-	vino seco
1/4 cucharadita	-	sal
1/8 cucharadita	-	pimienta
1 cucharada	-	queso rallado

Saltear el ajo en el aceite caliente aproximadamente medio minuto; añadir el brócoli y el ají y cocinar dos minutos más. Añadir el vino seco, la sal y la pimienta. Reducir el fuego y cocinar unos cuatro a seis minutos hasta que el vino se haya evaporado. Si el vino se seca antes que el brócoli esté blando, añadir un poco de agua. Servir espolvoreando el queso por encima.

Brócoli con yogurt

Cocinar dos libras de brócoli al vapor durante diez minutos; enfriar. Servir con una salsa preparada con:

1 taza	-	yogurt natural
1/4 taza	-	mayonesa

2 cucharadas - pasta de tomate
1/4 cucharadita - orégano
3/4 cucharadita - sal

Ensalada de brócoli

8 tazas - brócoli con flor y tallo
1/2 taza - apio crudo picado

La salsa:

1/3 taza - mayonesa
1/2 taza - queso de yogurt
1 cucharada - cebolla picada
1 cucharadita - curry en polvo
2 cucharaditas - azúcar
1 cucharada - mostaza
1/8 cucharadita - sal

El brócoli se corta en rodajas y se cocina al vapor; se le añade el apio picado. Mezclar con la salsa, tapar y poner al frío.

Ensalada de brócoli y coliflor

3 1/2 tazas - brócoli en pedazos
3 1/2 tazas - coliflor en pedazos
1/2 taza - queso de yogurt
1/4 taza - mayonesa
1/4 taza - perejil
1 cucharada - cebolla
2 cucharadas - vinagre
1 cucharada - azúcar
1/2 cucharadita - orégano
1/2 cucharadita - ajo
1 cucharadita - mostaza
1/2 cucharadita - sal
1/4 cucharadita - pimienta

Cocinar juntos al vapor la coliflor y el brócoli. No deben cocinarse demasiado tiempo. Hacer una salsa con el resto de los ingredientes, agregarla y servirla sobre lechuga.

Brócoli, col china y coliflor estilo oriental

2 tazas - brócoli picado
2 tazas - col china en pedazos de 1"
2 tazas - coliflor picada
1 taza - apio picado a 1/4 "
1 taza - ají rojo y verde en pedazos
1 1/2 tazas - guisantes (petit pois) *
1/2 taza - cebollinos picados a 1/2 "
1 taza - frijolitos chinos
1 cucharadita - pasta de ajo
2 cucharadas - aceite

Calentar el aceite; añadir el ajo primero, luego los demás vegetales. Cocinar tres minutos revolviendo. Añadir los frijolitos y cocinar 30 segundos más. Verter sobre los vegetales la siguiente salsa y cocinar hasta que se espese:

2 cucharadas - agua
1 1/2 cucharadas - salsa china
1 cucharadita - maicena

* Se puede convertir los chícharos verdes en guisantes; simplemente dejar 2 1/2 tazas en agua durante la noche, cambiar el agua, añadir 2 cucharadas de azúcar y una cucharadita de sal, cocinar muy lentamente tomando precaución que no se pasen. Dejarlos con una consistencia firme.

Calabaza

Calabaza húngara con yogurt
Puré de calabaza
Calabaza de verano (zuchini) con ajíes
Ensalada de zuchini y tomate
Cacerola de calabaza y frijoles
Sopa de calabaza

No podemos seguir comiendo un solo tipo de calabaza, tenemos que variar, e introducir nuevas variedades, tales como las calabazas de verano (lluvia), llamadas zuchini.

Son alargadas, amarillas o verdes, excelentes como vegetal calientes o frías para utilizar en una ensalada.

Calabaza húngara con yogurt

2 cucharadas	-	mantequilla
1/2 taza	-	cebolla picada finamente
4 tazas	-	calabaza en trozos de 3/4"
1 cucharadita	-	pimentón
1/4 taza	-	perejil picado
1 taza	-	yogurt natural
1 cucharadita	-	sal
1/2 cucharadita	-	ajo finamente picado

Sofreír la cebolla en la mantequilla; añadir la calabaza y cocinarla tapada, a fuego lento. Si es necesario, se puede añadir un poco de agua. Escurrir la calabaza al retirarla del fuego y añadir el yogurt y los demás ingredientes. Puede servirse inmediatamente o fría como ensalada.

Puré de calabaza

1 libra	-	calabaza picada en trozos
2 cucharadas	-	mantequilla
3 cucharadas	-	azúcar prieta
1 cucharadita	-	canela
1/2 cucharadita	-	sal

Hierva y escurre la calabaza. Májela con los demás ingredientes.

Calabaza de verano (zuchini) con ajíes

2 cucharadas	-	aceite
1/2 taza	-	cebolla picada finamente
1 cucharadita	-	ajo machacado
1-	-	calabaza en ruedas de 1/4 pulgada
1	-	ají rojo en pedazos de 1 pulgada
1	-	tallo - apio en rodajas finas
1/4 taza	-	vino seco o blanco
1 taza	-	salsa de tomate
1/2 cucharadita	-	sal

1/4 cucharadita - pimienta

Sofreír la cebolla y el ajo en el aceite. Añadir el zuchini, el ají y el apio y cocinar otros dos o tres minutos. Añadir los otros ingredientes, tapar y cocinar a fuego lento hasta que el ají esté blando, unos diez minutos.

Ensalada de zuchini y tomate

2 1/2 libras	-	calabaza, tipo zuchini
1/3 taza	-	aceite, preferiblemente oliva
1/3 taza	-	vinagre
2 cucharaditas	-	miel de abeja
1 cucharadita	-	ajo molido
1/2 taza	-	cebolla rallada
1/4 cucharadita	-	sal
1/8 cucharadita	-	pimienta
4	-	tomates grandes en rodajas
1	-	ají verde cortado en lascas
3	-	cebollinos en pedazos de media pulgada
2 cucharadas	-	perejil picado
2 cucharaditas	-	orégano

Cortar la calabaza sin pelar en ruedas gordas de dos pulgadas. Cocinar a vapor, enfriar y luego cortar cada pedazo de calabaza longitudinalmente, en seis u ocho pedazos. Unir el aceite, el vinagre, la miel, la cebolla, la sal, la pimienta en un pomo y agitar. Colocar la calabaza, los tomates, el ají, los cebollinos, el perejil y el orégano en un recipiente, añadir el marinado y mezclar con los vegetales. Tapar y dejar enfriar de dos a tres horas; volver a mezclar.

Cacerola de calabaza con frijoles

1 cucharada	-	mantequilla
1/2 taza	-	cebolla picada
1 cucharadita	-	ajo picado
2 libras	-	calabaza en cuadrados de media pulgada
1/4 taza	-	agua

3 tazas	-	frijoles colorados cocinados
2 tazas	-	tomates cocinados en su jugo
1/4 cucharadita	-	orégano
1/2 cucharadita	-	sal
1/8 cucharadita	-	pimienta

Sofreír en una cazuela grande la cebolla y el ajo con la mantequilla; añadir la calabaza y el agua; tapar. Cocinar a fuego lento de 10 a 15 minutos. Añadir los frijoles, los tomates y las especias. Cocinar a fuego lento hasta reducir el líquido.

Sopa de calabaza

21/2 libras -	calabaza en pedazos de 1 pulgada
1 cucharada -	mantequilla
1 cucharadita	- semillas de apio
2/3 taza -	cebolla picada
5 tazas	- caldo
1/4 cucharadita -	pimienta
1	hoja - laurel
1/2 cucharadita	- sal
1-	tomate grande pelado

Sofreír la cebolla y el ajo con la mantequilla. Añadir la calabaza, el caldo y las especias, tapar y hervir unos 15 minutos. Añadir el tomate y la sal. Pasar por la licuadora y servir con pedacitos de pan fritos en mantequilla. Un vegetal convertido en una sopa, para variar.

Col

Col hervida
 Ensalada de col con yogurt
 Ensalada de col y coco
 Encurtido de col
 Col agri dulce con bacon
 Col con cerveza
 Col japonesa
 Pastel de col

Col hervida

4 tazas	-	col picada
1 cucharada	-	mantequilla
3/4 taza	-	leche

Cocinar la col picada con la mantequilla y la leche en un recipiente tapado para que no se pegue. Cuando la col esté blanda se baja del fuego y se deja refrescar.

Ensalada de col con yogurt

4 tazas	-	col picada
1 taza -	pimientos rojos en tiritas	
1/2 taza	- zanahoria rallada	
1/2 taza	- rábano picado	
1/4 taza	- perejil picado	
1/4 taza -	cebolla o cebollino picadita	

Para el aliño:

1 taza -	yogurt natural
3 cucharadas	- azúcar
4 cucharadas	- mayonesa
5 cucharadas	- vinagre
1/2 cucharadita -	sal
1/4 cucharadita -	pimienta

Unir todos los vegetales; añadir el aliño. Servir bien fría. La ventaja de este aliño es que la col no pierde su textura, incluso se puede guardar uno o dos días en la nevera y se mantiene perfectamente.

Ensalada de col y coco

1/2 taza	-	yogurt natural
1/2 taza	-	mayonesa
1 cucharadita	-	jugo de limón
1/4 cucharadita	-	pimentón
1/2 cucharadita	-	curry
1 taza -	coco seco fresco rallado	
4 tazas	-	col rallada o en ruedas

2 cucharadas - cebollino picadito

Mezclar los primeros seis ingredientes, añadir el coco y dejar reposar media hora. Antes de servir añadir la col y el cebollino.

Encurtido de col

1- col mediana en pedazos de 1 pulgada

1/2 taza - azúcar prieta
1/3 taza - vinagre
2 cucharadas - salsa china
3 cucharadas - aceite
1/4 cucharadita - pimienta picante

Mezclar el azúcar, el vinagre, la salsa china y la pimienta en un recipiente. Calentar el aceite. Añadir la col y cocinarla hasta que las hojas se pongan transparentes. Retirar del fuego y añadir las especias. Dejar enfriar.

Col agridulce con bacon

6 tazas - col picada
1/3 taza - chorizo o tocineta picados
1 cucharada - azúcar prieta
1/2 cucharadita - sal
1/4 cucharadita - pimentón
1 cucharadita - mostaza
3 cucharadas - vinagre
1 cucharada - agua
1/8 cucharadita - pimienta

Sofreír el chorizo. Añadir la col y remover hasta cubrirla con la grasa de la tocineta o el chorizo. Combinar los demás ingredientes; añadir a la col. Revolver bien.

Col con cerveza

6 tazas - col picada
3 cucharadas - mantequilla
2 cucharaditas - polvo de curry

1/2 cucharadita - sal
2/3 taza - cerveza

Cocinar la col, la sal, el curry y la cerveza en la mantequilla aproximadamente diez minutos.

Col japonesa

Esta receta de mi amiga Rosa es tan sabrosa y diferente, además, se puede guardar para varios días y no pierda su textura. Se corta una col grande en tiritas bien finas, se añaden 2 cebollas cortadas en ruedas y 2-3 ajíes de ensalada, preferiblemente rojos, cortados en lasquitas. Poner a punto de hervir y verter este aliño encima. Dejar reposar 2 horas.

1/3 taza - aceite
1/3 taza - salsa china
1/3 taza - vinagre
1 1/2 cucharadas - azúcar prieta
1 1/2 cucharadas - mostaza

Pastel de col

12 tazas - col picada
1 taza - cebolla picada
1/2 taza - mantequilla
2 cucharaditas - sal
1/2 cucharadita - pimienta
6 - huevos duros, picados
1 cucharadita - pimentón

Se fríe la cebolla en la mantequilla, se le añade la col, sal y pimienta. Tapar y cocinar 20 minutos. Añadir los huevos picados. Se puede servir así o utilizar como relleno de un pastel horneado. En un molde engrasado se coloca la masa extendida, se rellena con la col; rociar con el pimentón y hornear a 375° F. durante media hora.

Col de Bruselas

Col de Bruselas al vapor

Col de Bruselas con limón y queso

Col de Bruselas al vapor

- 1 1/4 libras - col de Bruselas
- 1 1/2 cucharadas - harina de trigo
- 1 taza - caldo frío de pollo o de res
- 1/2 cucharadita - culantro, orégano, laurel y apio
- 1 cucharada - mostaza
- 1 cucharada - vinagre

Cocinar la col de Bruselas al vapor. Mezclar la harina de trigo con el caldo frío; cocinar hasta que espese. Añadir los demás ingredientes y verter sobre la col.

Col de Bruselas con limón y queso

- 4 tazas - col de Bruselas
- 1/2 taza - caldo de pollo
- 1/8 cucharadita - pimienta
- 1 cucharada - mantequilla
- 1 1/2 cucharaditas - jugo de limón
- 1/3 taza - queso rallado

Unir la col con el caldo y la pimienta y cocinarla de ocho a doce minutos, hasta que esté blanda. Añadir agua si fuera necesario. Cuando la col de Bruselas esté blanda, añadir la mantequilla y el jugo de limón y cocinar un minuto más. Servir con el queso espolvoreado por encima.

Col china

- Col china agridulce
- Col china, Brócoli y coliflor salteados
- Col china con puerco

Col china agridulce

- 1- col china grande, cortada en pedazos cuadrados de 1 pulgada
- 2 - ajíes rojos cortados en tiras de 1 pulgada

- 2 cucharadas - aceite
- 2 cucharadas - azúcar blanca
- 2 cucharadas - vinagre
- 2 cucharadas - salsa china
- 1/2 cucharadita - sal
- 1/4 cucharadita - pimienta
- 2 cucharadas - maicena, disueltas en 1/2 taza de agua

Calentar el aceite, añadir el ají y la col y cocinar hasta la col esté transparente, unos 5 minutos. Añadir la maicena mezclada con los demás ingredientes y cocinar hasta la salsa se espese.

Col china, brócoli y coliflor estilo oriental

- 4 tazas - col china en pedazos de 1 pulgada
- 1 taza - brócoli picado
- 1 taza - coliflor picada
- 1 taza - apio picado a 1/4 pulgada
- 1 taza - ají rojo y verde en pedazos
- 1 1/2 tazas - guisantes (petit pois)
- 1 taza - cebollinos picados a 1/2 pulgada
- 1 taza - frijolititos chinos
- 1 cucharadita - ajo molido
- 2 cucharadas - aceite

Calentar el aceite; añadir el ajo primero, luego los demás vegetales. Cocinar tres minutos revolviendo. Añadir los frijolititos y cocinar 30 segundos más. Verter sobre los vegetales la siguiente salsa y cocinar hasta que se espese:

- 2 cucharadas - vino seco
- 2 cucharadas - agua
- 1 1/2 cucharadas - salsa china
- 2 cucharaditas - maicena

Col china con puerco

- 3/4 libra - puerco en pedazos de 1/2 pulgada

2 cucharadas	-	salsa china
1/2 cucharadita	-	jengibre fresco picado
3 cucharadas	-	vino seco
1 cucharada	-	azúcar prieta
1 cucharada	-	catsup
2 gotas	-	salsa picante
1 cucharada	-	maicena
1	-	col china, mediana
8	-	cebollinos
2 cucharadas	-	aceite
1 cucharadita	-	ajo

Adobar el puerco dos horas con la salsa china y el jengibre. Unir el vino seco, azúcar, ketchup, salsa picante y maicena. Cortar la col china a lo largo, en pedazos de una pulgada, lavar y escurrir. Cortar la parte blanca de los cebollinos en pedazos de una pulgada, guardar la parte verde, picada, para adornar. Calentar bien el aceite. Añadir el ajo y la parte blanca de los cebollinos; cocinarlos un minuto. Escurrir el puerco y añadirlo; cocinar alrededor de cinco minutos. Añadir la col china picada y remover hasta que se reduzca. Incorporar la mezcla de vino seco y maicena, cocinar hasta que la salsa se espese y aclare. Al servir, adornar con la parte verde del cebollino.

Colirrábano

Colirrábano en ensalada o como vegetal
Colirrábano al gratin

Colirrábano en ensalada o como vegetal

Puede ser pelado, rallado y servido frío con el aliño cubano para ensaladas. Es delicioso hervido o cocinado al vapor y servido con mantequilla, sal, pimienta y unas gotas de limón. Puede ser utilizado como un vegetal en crema o también como parte de una ensalada mixta con lechuga, tomate, pepino, ají cebolla, zanahoria, rábano, perejil y albahaca fresca; todos crudos para no perder las vitaminas. Finalmente, se puede cortar en lascas finas como si fuera pan para utilizar en un plato de saladitos.

Colirrábano al gratin

5	-	colirrábanos
1 1/2 tazas	-	caldo de pollo
1 cucharada	-	mantequilla
2 cucharadas	-	harina de trigo
1 cucharada	-	mostaza
1/4 taza	-	leche evaporada o yogurt
1/8 cucharadita	-	pimienta
1/4 taza	-	queso amarillo rallado

Pelar los colirrábanos y cortarlos en ruedas de 1/4", cocinarlos en el caldo de pollo hasta que se ablanden. Pasar la col rabí a un recipiente que pueda ir al horno, añadiendo agua al líquido resultante hasta obtener 3/4 taza de líquido. En un sartén derretir la mantequilla; añadir la harina de trigo, la mostaza, la taza de leche evaporada o el yogurt y la pimienta. Verter esta mezcla sobre los colirrábanos y espolvorear el queso amarillo encima. Hornear 25 minutos a 375° F.

Coliflor

Coliflor salteada
Coliflor cuajada
Coliflor con queso
Saladitos de coliflor cruda

Coliflor salteada

1	-	coliflor en pedazos
1 taza	-	pan en trocitos
1/3 taza	-	mantequilla
1/2 cucharadita	-	sal
1/4 cucharadita	-	pimienta
1 cucharadita	-	jugo de limón
1 pizca	-	pimentón

Cocinar la coliflor en vapor. Rociar con un poquito de limón o de vinagre para mantenerla bien blanca. Saltear en man-

tequilla los trocitos de pan, añadiendo el jugo de limón, la sal, la pimienta y una pizca de pimentón. Verter sobre la coliflor y servir.

Coliflor cuajada

1-	coliflor
3 -	huevos
1/2 taza -	queso amarillo rallado
1 cucharada -	perejil picadito
1/2 taza -	cebolla picada
2 cucharadas	- azúcar
2 cucharadas	- vino seco

La coliflor se hierve o se cocina al vapor. Se baten los huevos añadiendo los demás ingredientes y se vierte esta mezcla encima de la coliflor. Se pone al horno 15 minutos a 375° F. o hasta que se dore.

Coliflor con queso

1-	coliflor grande
2 cucharadas -	mantequilla
2 cucharadas	- harina de trigo
1 1/2 tazas -	leche
1 taza -	queso, amarillo o blanco, rallado
1/4 cucharadita -	pimienta

Se cocina al vapor o se hierve la coliflor en un poco de agua hasta que esté tierna. Se derrite la mantequilla y se une con la harina de trigo. Se añade la leche y cuando espese se le agrega la pimienta y el queso rallado. Al final se incorpora la coliflor cortada en pedazos. Servir adornada con pimentón rojo.

Saladitos de coliflor cruda

1-	coliflor
1/2 taza -	queso de yogurt
1/2 taza -	mayonesa
1 cucharadita -	azúcar
1/2 cucharadita	- polvo de curry

1 cucharada -	cebolla bien picada
1/4 cucharadita	- mostaza en polvo
1/4 cucharadita -	pimienta
1 cucharadita	- ajo picado

Se corta la coliflor en pedacitos, se colocan en una fuente y alrededor se colocan ruedas de zanahorias, nabos o rábanos grandes, como si fueran panecitos o galletas, y lasquitas de ají verde y pepino como si fueran palitroquitos. Unir los demás ingredientes y poner en un recipiente en el centro de la bandeja de vegetales. Muy sabroso para acompañar con bebidas.

Encurtidos y condimentos

Encurtido de mango (chutney)
Encurtido de melón de agua
Condimento (relish) de ají y cebolla
Salsa encurtida picante
Salsa asiática de tomate crudo
Naranjas encurtidas
Pepinos encurtidos, tipo "pan y mantequilla"
Cebollas encurtidas
Ajíes chay y ajíes cachuchas, encurtidos
Pepinos y tomates verdes encurtidos, agrios
Encurtido de maíz
Ketchup de banana (fongo)

Encurtido de mango (chutney)

6 tazas -	mangos pelados cortados en pedazos
3 tazas -	azúcar prieta
2 tazas -	vinagre
1 cucharada -	ajo molido
1 cucharada -	jengibre fresco molido o
una	cucharadita de jengibre en
polvo	
1/2 taza -	pasas (opcionales)

Hervir alrededor de dos horas todos los ingredientes juntos, lentamente y con la olla destapada. El mango es originario de la India, al igual que el chutney o encurtido agrídulce de mango. Delicioso con croquetas o con fritas. También para acompañar las hamburguesas vegetarianas.

Encurtido de melón de agua

1- cáscara de un melón de agua mediano
 1/2 taza - sal
 3 litros - agua fría
 1 1/2 litros - agua hirviendo
 3 tazas - vinagre
 6 tazas - azúcar
 3 cucharadas - pimienta dulce
 3 cucharadas - clavos de olor
 3 cucharadas - canela en rama
 1- cáscara de un limón

Separar la parte exterior verde y cualquier parte roja de la masa blanca del melón. Cortar esta masa blanca en pedazos cuadrados de aproximadamente una pulgada; deben resultar unas 16 tazas. Mezclar la sal con el agua fría, introducir los pedazos de melón, tapar y dejar toda la noche. Escurrir y enjuagar con agua. Tapar con agua y hervir diez minutos. Escurrir.

Combinar el agua hervida, el vinagre, el azúcar, las especias y la cáscara de limón. Cuando comience a hervir, añadir la cáscara y hervir unos 45 minutos, o, hasta que la cáscara se ponga transparente y absorba casi todo el líquido. Es preferible tapar el recipiente durante la primera parte de la cocción, si no, el líquido se puede evaporar sin que los pedazos de cáscara adquieran la transparencia deseada.

Condimento (relish) de ají y cebolla

12 - ajíes rojos
 12 - ajíes verdes
 12 - cebollas, opcional
 2 tazas - vinagre

1 1/2 tazas - azúcar
 3 cucharadas - sal

Mientras se preparan los vegetales poner a hervir un recipiente con agua. Moler los ajíes y las cebollas; usar la cuchilla gruesa de la máquina de moler carne. Escurrir. Deben resultar unas diez tazas de ajíes molidos y aproximadamente dos tazas de cebolla. Tapar esta mezcla con el agua hirviendo y dejar reposar diez minutos. Escurrir. Combinar el vinagre, el azúcar y la sal; añadir la mezcla escurrida de ajíes y cebollas molidas y hervir lentamente cinco minutos. Guardar en pomos tapados en la nevera. También, se pueden sustituir dos tazas de ajíes por dos tazas de col o tomates verdes molidos.

Salsa encurtida picante

8 tazas - tomates maduros
 2 - zanahorias grandes
 3 - cebollas grandes
 4 - ajíes rojos
 4 tazas - vinagre
 3/4 taza - azúcar prieta
 2 cucharadas - sal
 1 cucharadita - pimienta
 1/2 cucharadita - pimienta picante (cayenne)
 1 cucharadita de: clavos, pimienta dulce, nuez moscada, canela y jengibre

Moler los vegetales. Combinar todos los ingredientes y hervir hasta que adquieran la consistencia deseada.

Salsa asiática de tomate crudo

4 tomates – picados, sin semilla y sin el jugo
 1/2 taza – cebolla picada, preferiblemente morada
 1/3 taza – jugo de limón
 2 cucharadas - aceite, preferiblemente de oliva
 2 - cebollinos picados
 2 cucharaditas - pasta de ajo
 2 cucharadas - albahaca, picadita

1 cucharada - jengibre fresco o congelado, rallado

Combinar todos los ingredientes y enfriar. Excelente para pescado frito.

Naranjas encurtidas

6 - naranjas dulces enteras
2 tazas - azúcar
3/4 taza - vinagre
1 cucharadita - clavos de olor
10-12 pedazos - canela en rama

Raspar ligeramente las naranjas antes de cubrirlas con agua y hervirlas unos 20 minutos, cinco minutos en la olla de presión. Escurrir, enfriar y cortar en octavos, tratando de eliminar las semillas. Combinar los demás ingredientes con dos tazas de agua y ponerlos al fuego. Añadir los segmentos de naranja y hervir lentamente hasta que se absorba casi todo el líquido. Al principio es mejor hervirlas tapadas, luego destaparlas para que el líquido se pueda evaporar.

Pepinos encurtidos, tipo “pan y mantequilla”

12 tazas - pepinos en rodajas, sin pelar
2 tazas - cebollas cortadas en rodajas
1/2 taza - sal

Formar capas de pepino y cebolla rociando sal sobre cada capa. Tapar y dejar reposar tres horas. Escurrir.

Combinar:

2 tazas - vinagre
2 tazas - azúcar blanca
1 taza - agua
1 cucharada - pimienta negra en grano
1 cucharada - semillas de apio
1 cucharada - semillas mostaza
1 cucharada - canela en rama

1 cucharada -

clavos de olor, opcional

Hervir tres minutos. Añadir la mezcla de pepino y cebolla escurrida y cocinar hasta llegar al punto de hervir, pero sin dejarlo que hierva, si no, los pepinos perderán su textura. Enfriar.

Cebollas encurtidas

Pelar y cortar en ruedas de 1/8 pulgada suficientes cebollas blancas para llenar un pomo de cristal de boca ancha, de un litro de capacidad aproximadamente. Hervir dos tazas de vinagre con una de azúcar, conjuntamente con una cucharadita cada una de: pimienta negra, semillas de mostaza y cúrcuma. Verter sobre las ruedas de cebolla. Enfriar.

Ajíes chay y ajíes cachuchas, encurtidos

Lavarlos y seleccionarlos antes de llenar un pomo con ajíes chay o cachuchas enteros, rojos y verdes, frescos. No quitar el tallo, se convertirá en un palillo para llevarlos a la boca. La proporción básica es una taza de vinagre con una taza de agua y 2 cucharadas de sal, hervidos juntos 3 minutos. Un pomo de 4 litros, lleno de ají cachucha, requiere 6 tazas de líquido, es decir, 3 tazas de vinagre y 3 de agua con 6 cucharadas de sal. Tapar y guardar en un lugar oscuro, o por lo menos protegido del sol, tres semanas.

Pepinos y tomates verdes encurtidos, agrios

En Cuba, los encurtidos caseros no abundan, y el condimento llamado enelda (*Anethum graveolens*) no es tan popular como el orégano y el comino, necesidades diarias para perfeccionar los fantásticos sofritos. Sin embargo, el éxito de un buen encurtido agrio es el ajo y la enelda, utilizada para cubrir el fondo del recipiente antes de colocar los pepinos o los tomates.

La autora trabaja con pomos de 4 litros de capacidad. Se cubre el fondo con enelda y se coloca más o menos 6 dientes de ajo picados por la mitad antes de llenar el pomo con pepinos enteros, uniformemente pequeños. Tal tamaño de

pomo generalmente requiere hervir 3 tazas de vinagre con 3 de agua y 6 cucharadas a ras de sal. De todos formas, la proporción es una taza de vinagre por una de agua y dos cucharadas de sal, es decir, una cucharada de sal por cada taza de líquido. Esta receta básica sirve igualmente para encurtir tomates verdes pequeños, los inservibles, los que generalmente se quedan en el campo al finalizar la cosecha.

Encurtido de maíz

4 tazas	-	maíz fresco, en granos
1/2 taza	-	pimienta roja picada
2 tazas	-	vinagre
1 taza	-	azúcar
1 cucharada	-	sal
2 cucharadas	-	semillas de mostaza
1/2 cucharadita	-	cúrcuma

Combinar todos los ingredientes y hervirlos tapados durante aproximadamente 30 minutos. Destapar y seguir cocinando hasta que casi todo el líquido se haya evaporado, unos 30 minutos más.

Ketchup de banana (fongo)

Trabajando en un proyecto de la FAO en las Filipinas, me percaté que la gente rica compraba el Ketchup importado, de tomate, pero que la gente pobre utilizaba un ketchup producido localmente, de bananas. Al regresar a Cuba, y enfrentar el problema de que no hay tomates una parte del año, en la lluvia, se desarrolló la siguiente receta:

15-20 - plátanos burros, bien maduros
2 cucharadas - pasta de ajo
2 - cebollas
10 - ajíes cachuchas enteros
2 - pimientos rojos
3/4 taza - azúcar
3/4 taza - vinagre

2 cucharaditas - orégano seco
1/2 cucharadita - clavos en polvo
1 cucharadita - canela
1/2 cucharadita - pimienta dulce
4 cucharaditas - sal
1/2 cucharadita - pimienta negra
1 cucharadita - bijol
2 cucharaditas - pimentón
colorante rojo sintético (opcional)

¡Añadir agua, hervir, enfriar, licuar y a comerlo! En la provincia de Holguín, con un excedente de plátano burro, se llegó a perfeccionar y distribuir este producto como parte de la canasta familiar. Como sustrato, se puede utilizar plátano fruta o burro; incluso, se puede usar mitad tomate, mitad plátano, pero la autora prefiere utilizar plátanos burros, bien maduros.

Espinaca

Ensalada alemana de espinacas
Ensalada de espinacas y frijolititos chinos
Espinacas con especias
Espinacas con yogurt

Ensalada alemana de espinacas

1 libra - espinaca fresca
1/2 taza - mayonesa
1/2 taza - yogurt natural
1 1/2 cucharadas - cebollino picado
1 1/2 cucharadas - perejil picado
1 1/2 cucharaditas - vinagre
1 1/2 cucharaditas - jugo de limón
1 cucharadita - azúcar
1 cucharadita - ajo picadito
1/2 taza - sardinas, opcional

Cortar la espinaca en pedazos de una pulgada aproximadamente. Mezclar bien con todos los demás ingredientes y servir.

Ensalada de espinacas y frijolitos chinos

1/3 taza - cebolla picada
3 cucharadas - aceite
4 tazas - frijolitos chinos
3 cucharadas - vinagre
2 cucharadas - azúcar prieta
1 cucharada - ketchup
1 cucharadita - mostaza
1/8 cucharadita - sal
1/8 cucharadita - pimienta
2 tazas - espinaca fresca, en pedazos
1/4 taza - rábanos rojos en ruedas

Sofreír la cebolla en el aceite hasta que se ablande. Añadir los frijolitos y cocinar, removiendo, aproximadamente 30 segundos más; unir con las espinacas y agregar el aliño preparado con los demás ingredientes. Esta receta también se puede preparar sin cocción alguna.

Espinacas con especias

2 cucharadas - mantequilla
1 cucharadita - ajo picado
1 cucharada - cebollino picado
1 1/2 libras - espinacas en pedazos de 1/2 pulgada
1/8 cucharadita - orégano
1/8 cucharadita - pimienta
1 cucharada - queso amarillo rallado

Calentar la mantequilla; añadir el ajo, el cebollino y gradualmente la espinaca y las especias. Cocinar revolviendo entre tres y cinco minutos. Servir con el queso por encima.

Espinacas con yogurt

2 1/2 libras - espinacas

2 cucharaditas - mantequilla
1/2 cucharadita - sal
1/4 cucharadita - pimienta
1 taza - yogurt natural
4 cucharaditas - cebolla rallada
1/2 taza - rábano rojo rallado

Colocar la espinaca lavada en una cazuela, cocinar a fuego lento. Escurrirla y picarla finamente. Añadir la mantequilla, sal y pimienta. Colocar en un molde de anillo, manteniéndola en baño de María hasta el momento de servir. Se sirve en un plato y se rellena el centro con la mezcla de yogurt, cebolla y rábano rojo, rallado.

Frijoles y maní

Ensalada de frijoles agridulce
Hamburguesas de frijol
Hamburguesas de soya y ajonjolí
Cacerola de frijoles colorados con calabaza
Ensalada fría de lentejas
Picadillo de frijol de soya

Ensalada de frijoles agridulce

1 taza - frijoles blancos hervidos
1 taza - frijoles colorados hervidos
1 taza - frijoles negros hervidos
1/2 taza - cebollinos picados
1/2 taza - apio o perejil picados
1 taza - ají rojo y verde picado
1/4 taza - aceite
1/4 taza - vinagre
3 cucharadas - azúcar
1/2 cucharadita - sal
1/8 cucharadita - pimienta

Mezclar todos los ingredientes, servir fría como ensalada sobre lechuga. También se puede servir directamente sobre arroz blanco, ahorrando el tiempo y la energía utilizada en preparar un potaje. Se puede utilizar cualquier combinación

de frijoles o se puede sustituir todos los frijoles por el frijol de soya, exquisito y mas nutritivo ya que la soya contiene casi el doble de la proteína y diez veces la grasa, comparado con cualquier otro frijol.

Hamburguesa de frijol

1 taza - frijoles, cubierta con agua 3 tazas de

Dejar los frijoles, preferiblemente lentejas, soya u otro frijol pequeño, o, mitad chicharro, mitad lenteja, en remojo toda la noche. Enjuagar, escurrir y, sin cocinar, moler con la cuchilla más fina de la máquina de moler. Por cada taza de frijoles secos, luego de hidratados y molidos, combinar con los siguientes ingredientes:

2 cucharadas - harina de trigo
 2 - huevos batidos
 1/4 taza - cebolla o cebollinos picados
 1 cucharada - de ají cachucha encurtido, picadito
 1 cucharadita - pasta de ajo
 1 taza - verduras cocinadas y picadas, por ejemplo tallos de remolacha
 1/2 cucharadita - sal
 1/4 cucharadita - pimienta
 1/4 taza - queso rallado (opcional)

Dar forma de hamburguesas y freír muy, muy lentamente en un sartén de hierro con poca grasa. Ya fritas, se puede guardar congeladas durante meses. Servir con una salsa agridulce preparada con los siguientes ingredientes:

2 tazas - tomates cocinados
 1/2 taza - cebolla picada
 1/2 taza - ají picado
 1 cucharada - aceite
 1 cucharada - azúcar
 1 cucharada - vinagre

1/4 cucharadita - sal
 1/8 cucharadita - pimienta
 1 cucharadita - orégano

Hamburguesas de soya y ajonjolí

1 taza - frijol de soya en puré
 1 taza - ajonjolí, sin tostar
 1 taza - arroz integral cocinado, frío
 1/3 taza - queso blanco rallado
 1/3 taza - harina de trigo
 2 - huevos batidos
 2 cucharaditas - salsa china
 1 cucharadita - sal
 1/4 cucharadita - pimienta
 2 cucharadas - aceite
 4 cucharadas - cebolla o cebollinos
 1 cucharadita - pasta de ajo
 1/2 cucharadita - orégano

Freír la cebolla o los cebollinos en aceite. Bajar del fuego y añadir el ajo, la sal, la pimienta, el orégano y la salsa china. Mezclar los primeros cuatro ingredientes; añadir los huevos batidos con la harina, luego el sofrito. Mezclar bien; dejar enfriar la masa. Darle forma de hamburguesas y freír en muy poco aceite caliente. Alcanza para siete a nueve raciones.

Cacerola de frijoles colorados con calabaza

1 1/2 cucharadas - mantequilla
 1/2 taza - cebolla picada
 1 cucharadita - ajo picado
 2 libras - calabaza en pedazos de 1/2"
 1/4 taza - agua
 3 tazas - frijoles colorados cocinados
 2 tazas - tomates cocinados en su jugo
 1/4 cucharadita - orégano
 1/8 cucharadita - pimienta

Sofreír en una cazuela grande la cebolla y el ajo con la mantequilla. Añadir la calabaza y el agua; tapar. Cocinar a fuego lento de 10 a 15 minutos. Añadir los frijoles, los tomates y las especias. Cocinar a fuego lento hasta reducir el líquido.

Ensalada fría de lentejas

1 taza – lentejas
1 cucharada – aceite
1 cucharadita – comino en polvo
1 cucharada – mostaza
1 cucharadita – pasta de ajo
¼ taza – vinagre
1 cucharada – culantro picado
2 – cebollinos
1- tomate grande

Guardar una taza de lentejas en remojo la noche anterior; cocinarlas con poca sal unos 10-12 minutos. Escurrir; guardar un poquito del líquido para la salsa. Combinar: una cucharada de aceite, una cucharadita de comino en polvo, una cucharada de mostaza y una cucharadita de pasta de ajo en ¼ taza de vinagre. Añadir del líquido resultante de haber cocinado las lentejas hasta tener media taza en total. Mezclar con las lentejas y guardar en la nevera. Al otro día, picar algún culantro, dos cebollinos y un tomate grande y mezclarlos con las lentejas. Servir con un poquito de queso blanco rociado encima. De mi amiga croata, Zwinka.

Picadillo de frijol de soya

Esta receta realmente convierte un vegetal, el frijol de soya, en un plato con sabor a carne, en un picadillo exquisito y nutritivo, listo para comer, excelente para pastas y pizzas. Es algo increíble, porque desde el punto de vista nutritivo, mientras que la carne contiene un promedio de 20% de proteína, este producto vegetariano contiene alrededor de 35-37% de proteína y hasta 17-18% de grasa ya que está basado en el frijol entero de soya. La autora, cada

vez que prepara esta receta, multiplica por tres, y guarda el excedente en el congelador.

1 1/4 tazas - frijol de soya seco
6 – ajíes cachucha encurtidos
4 dientes grandes - ajo
1 cucharada – orégano deshidratado
2 cucharaditas – pimentón
1 cucharadita – comino molido
1 cucharadita - sal
¼ cucharadita – canela
¼ cucharadita - clavo molido
1/8 cucharadita – aji picante o pimienta negra
½ taza – maní tostado, o,
¼ taza – mantequilla de maní
3 cucharadas – vinagre
1 1/4 tazas – consomé de vegetales

Dejar el frijol de soya en agua durante la noche, enjuagar, hervir, drenar, enfriar y moler. Unir en la batidora el resto de los ingredientes. Batir juntos y cocinar, revolviendo la mezcla hasta que se absorba todo el líquido y quede bien seca.

Habas limas

Ensalada de habas limas
Habas limas con ajíes y queso

Ensalada de habas limas

2 tazas - habas limas hervidas
1 taza - col picada
1/2 taza - jamón picado
1/2 taza - apio picado
1/4 taza - ají rojo en tiritas
2 - huevos duros en rodajas

Mezclar los primeros cinco ingredientes. Antes de servir añadir los huevos y suficiente aliño cubano para unir todos los vegetales.

Habas limas con ajíes y queso

1 cucharada -	mantequilla
2 cucharadas -	cebolla picada
1 taza -	ají rojo picado
3/4 - taza	agua
2 1/2 tazas -	habas limas
1/4 cucharadita -	sal
1/8 cucharadita -	pimienta
2 cucharadas -	queso rallado

Sofreír la cebolla y el ají en la mantequilla durante tres a cuatro minutos. Añadir los demás ingredientes, excepto el queso, tapar y cocinar unos 15 minutos, hasta que las habas limas estén blandas. Si fuera necesario, se puede añadir un poco más de agua. Al servir espolvorear con el queso.

Habichuelas

Habichuelas con ajonjolí

Ensalada de habichuelas

Habichuelas con tomates y calabaza

Habichuelas con ajonjolí

1 cucharada -	ajonjolí ligeramente tostado
1/2 taza -	cebolla picada
1 cucharadita -	ajo en pasta
1 cucharada -	aceite
4 tazas -	habichuelas en pedazos
1/3 taza -	agua
1 cucharadita -	jugo de limón
1/4 cucharadita -	sal
1/8 cucharadita -	pimienta

Cocinar la cebolla y el ajo en el aceite hasta dorarlos; añadir las habichuelas y saltear un minuto más. Añadir los demás ingredientes, menos el ajonjolí, tapar y cocinar a fuego lento unos minutos. Destapar y cocinar hasta que se evapore el líquido en exceso. Colocar en una fuente y adornar con ajonjolí.

Ensalada de habichuelas

1 taza -	guisantes, (petit pois)
1 taza -	habas limas
1 taza -	habichuelas
1/3 taza -	mayonesa
1/3 taza -	cebolla picada
2 cucharaditas -	mostaza
1 cucharadita -	salsa china
2 cucharaditas -	aceite
2	huevos duros picados

Cocinar juntos las habas limas y las habichuelas. Añadir los demás ingredientes al momento de servirse.

Habichuelas con tomates y calabaza

1 taza -	cebolla en ruedas
1 cucharadita -	ajo bien picadito
1/4 taza -	perejil picadito
1/2 cucharadita -	sal
1/4 cucharadita -	pimienta
1/4 cucharadita -	orégano
2 cucharadas -	aceite
1 libra -	habichuelas cortadas
2 tazas -	tomates cortados
2 tazas -	calabaza cortada en trozos

Freír la cebolla, el ajo, el perejil y las especias en el aceite. Añadir los vegetales y suficiente agua para cocinarlos. Tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Maíz

Mazorcas de maíz hervidas

Frituras de maíz

Escalope de maíz

Maíz estilo español

Mazorcas de maíz hervidas

Hervir agua con sal, a razón de media cucharadita de sal por cada litro de agua. Introducir las mazorcas peladas y dejar hervir de seis a diez minutos, dependiendo del tamaño y la madurez del maíz. Si el maíz está muy hecho, un poquito de azúcar en el agua mejorará el sabor. Servir con mantequilla y sal. Si no se va a consumir inmediatamente, se pueden cortar los granos y utilizarlos en platos, tales como: frituras, escalope o en el estilo español, recetas que se ofrecen a continuación. También, los granos enteros frescos pueden utilizarse para hacer un encurtido de maíz exquisito descrito en la sección de encurtidos.

Frituras de maíz

1 3/4 tazas	-	harina de trigo
3 cucharaditas	-	polvo de hornear
1/2 cucharadita	-	sal
1 cucharada	-	azúcar
1-		huevo
1 taza	-	leche
1 cucharada	-	aceite
2 tazas	-	maíz cocinado

Cernir la harina; combinar con los demás ingredientes secos. Batir el huevo con la leche y el aceite. Combinar inmediatamente con la mezcla seca y revolver añadiendo las dos tazas de maíz cocinado. Freír por cucharadas en aceite caliente hasta que estén bien doradas. Escurrir sobre papel absorbente.

Escalope de maíz

2 tazas	-	maíz
1 taza	-	leche
2 cucharadas	-	mantequilla
2 cucharadas	-	harina de trigo
1/2 cucharadita	-	sal
1/4 cucharadita	-	pimienta
2 -		huevos

1/2 taza	-	galletas molidas
1/2 cucharadita	-	pimentón

Caliente ligeramente una cucharada de mantequilla, mezclando la harina hasta que comience a espesarse. Añadir lentamente la leche, la sal y la pimienta hasta que se espese. Quitar de la hornilla; añadir el maíz y remover. Batir los huevos e incorporarlos a la mezcla. Verter en un molde engrasado; cubrir con las galletas mezclando con la mantequilla restante. Rociar pimentón encima. Cocinar en el horno en baño de María a 350° F. durante 45 minutos.

Maíz estilo español

1	1/2 tazas	-	maíz tierno
2	1/2 tazas	-	tomates picados
2	cucharadas	-	cebolla rallada
2	cucharaditas	-	azúcar prieta
	1/2 cucharadita	-	sal
	1/4 cucharadita	-	pimienta
1/2	taza	-	pan rallado
2	cucharadas	-	mantequilla
	1/2 cucharadita	-	pimentón

Unir todos los ingredientes. Cubrir con la ralladura de pan unida con la mantequilla derretida. Rociar con el pimentón y hornear durante 30 minutos a 375° F.

Nabo

Nabo hervido
Nabo crudo rallado
Puré de nabos con papa
Nabos con cebolla
Ensalada de nabo, zanahoria y col

Nabo hervido

Cortar en pedazos uniformes, *sin pelar*, y hervir durante 15 minutos, hasta que se ablande. Puede comerse así hervido o hacerse puré.

Nabo crudo rallado

Sin pelar, rallar y mezclar con la salsa cubana. Enfriar y servir.

Puré de nabos con papa

3 tazas	-	nabos pelados
3 tazas	-	papas peladas
2 cucharadas	-	mantequilla
1/4 taza	-	leche
1/4 cucharadita	-	sal
1/8 cucharadita	-	pimienta

En una cacerola hervir el nabo y la papa hasta que ambos estén blandos. Escurrirlos y reducirlos a puré con los demás ingredientes.

Nabos con cebolla

1 cucharada	-	mantequilla
1/2 taza	-	cebolla picada
1 taza	-	caldo de res
1/8 cucharadita	-	jengibre
1/8 cucharadita	-	pimienta dulce
1/8 cucharadita	-	pimienta
3 tazas	-	nabos pelados y cortados en pedazos de 1/2"

Sofreír la cebolla en la mantequilla. Añadir las especias, el caldo y finalmente los nabos; tapar y cocinar aproximadamente 15 minutos. Quitar la tapa y dejar consumir el líquido hasta que quede un tercio de taza como salsa.

Ensalada de nabo, zanahoria y col

2 tazas	-	nabos crudos rallados
1 taza	-	zanahoria rallada o en ruedas
3 tazas	-	col picado
2 cucharadas	-	cebollinos picados

Mezclar con la siguiente salsa y enfriar bien antes de servir:

1/3 taza	-	mayonesa
2 cucharadas	-	vinagre
2 cucharaditas	-	azúcar
1 cucharadita	-	mostaza
1/8 cucharadita	-	pimienta

Papas

Papas hervidas

Papas asadas

Papas fritas

Puré de papas con la cáscara

Ensalada caliente de papa

Escalope de papas

Papas con perejil

"Hamburguesas" de papa

Ensalada de papas, habichuelas y frijoles colorados

Papas enteras hervidas

Hervirlas enteras o cocinarlas a vapor, *sin pelar*; el valor nutritivo de las papas se encuentra directamente bajo la cáscara. Botar todo el agua, tapar y dejar en reposo hasta el momento de servir.

Papas asadas

Seleccionarlas de *un mismo tamaño*; lavarlas, secarlas y perforarlas con un tenedor en varios lugares para dejar salir el vapor. Asar en el horno o microhorno. Cuando estén listas hacerles un corte en cruz por la parte de arriba y apretar para que salga un poquito de la masa blanca. Adornar con mantequilla, pimentón y perejil picado.

Papas fritas

Lavar bien las papas y cortarlas en pedazos uniformes. Si *no se pelan* antes de freír dan menos trabajo y se aprovecha mejor la papa.

Puré de papas con la cáscara

Lavar bien las papas y, sin pelarlas, cortarlas en pedazos uniformes, eliminando cualquiera parte indeseable de la cáscara. Tratar de no utilizar papas muy pequeñas enteras, para lograr una buena relación entre el puré y la cáscara. Cocinarlas como de costumbre, con poca agua en la olla de presión, a vapor, o hervidas en agua. Drenar y tapar. Con la olla tapada, calentar leche, la cantidad en función de la cantidad de papas, mas o menos, 1/3-1/2 taza de leche por cada 3 tazas de puré. Aplastar las papas añadiendo la leche caliente y un poquito de mantequilla o margarina, y sal y pimienta negra al gusto. Con los pedacitos de cáscara obtendrá mas puré, se ahorrará tiempo, quedará mucho mas sabroso y bonito y, sobre todo, mas nutritivo.

Ensalada caliente de papa

2 lonjas -	tocineta picada
1/2 taza -	cebolla picada
1 cucharada -	harina de trigo
1/4 taza -	vinagre
1/2 taza -	agua
1/2 cucharadita	- sal
1 cucharadita	- azúcar
1/8 cucharadita	- pimienta
2 cucharadas	- mostaza
5 tazas -	papas hervidas picadas
1/4 taza -	perejil
1/2 cucharadita	- pimentón

Hervir las papas. Son más nutritivas si se les deja la cáscara. Freír la tocineta y cocinar la cebolla en la grasa. Añadir la harina, el vinagre, el agua y las especias; cocinar hasta que la salsa se espese. Añadir las papas picadas. Al servir, adornar con el perejil y el pimentón.

Escalope de papas

5 ó 6 tazas -	papas peladas, en rodajas
1 cucharadita	- sal
1/4 cucharadita -	pimienta

2 cucharadas -	harina de trigo
4 cucharadas -	cebolla cortada, en rodajas
2 cucharadas -	mantequilla
2 tazas -	leche
1/2 cucharadita	- pimentón

Engrasar un molde, colocar la mitad de las papas y cubrir con la mitad de la sal, pimienta, harina y mantequilla. Colocar la otra mitad de las papas con el resto de los ingredientes. Añadir leche solamente hasta cubrir. Rociar con pimentón. Tapar y hornear 30 minutos a 350° F; destapar y seguir horneando media hora más, aproximadamente.

Papas hervidas con perejil

2 libras -	papas pequeñas de igual tamaño
2 cucharadas	- mantequilla
1 ½ cucharaditas -	sal
1/4 cucharadita -	pimienta
2/3 taza -	perejil picado

Hervir las papas sin pelar con una cucharadita de sal. Botar todo el agua y dejarlas enfriar un rato. Cortarlas en cuatro pedazos; cada pedazo tendrá una cara con la cáscara. Calentar la mantequilla en un sartén; introducir las papas cortadas y removerlas hasta que estén ligeramente doradas. Añadir la sal restante, la pimienta y el perejil picado. Servir inmediatamente.

“Hamburguesas” de papa

3 libras -	papas pequeñas
½ cucharadita -	sal
1/8 cucharadita -	pimienta
1 ½ cucharaditas -	azúcar
1 cucharada -	aceite
2 cucharadas -	salsa de soya
2 cucharadas -	cebollinos picados

Receta que se puede hacer con papas pequeñas, sin pelar, cocinadas. Aplastarlas ligeramente, la cáscara ayuda a

mantener la forma, luego colocar estas “hamburguesas de papa” en un sartén caliente, con muy poca grasa. Hacer una mezcla con los demás ingredientes y a manera que se fríen las “hamburguesas”, verter un poquito encima. Muy sabrosas.

Ensalada de papas, habichuelas y frijoles colorados

3 tazas - papas cocinadas
1 ½ tazas- habichuelas cocinadas
1 ½ tazas - frijoles colorados, cocinados, sin el agua
1- cebolla, picada
1- pimiento rojo, en tiritas
½ taza - puré de calabaza
3 cucharadas - mayonesa
2 cucharadas - jugo de limón
2 cucharaditas - salsa de soya
2 cucharaditas - pasta de ajo
½ cucharadita - sal
¼ cucharadita - pimienta

Una buena forma para poder aprovechar las papas pequeñas en esta ensalada es, cocinarlas a vapor sin pelarlas, dejarlas enfriar y cortarlas en cuatro pedazos. Cocinar después las habichuelas en la misma agua, luego combinar los primeros 5 ingredientes. En la batidora, colocar los demás ingredientes y, de ser necesario para homogeneizar la mezcla, añadir un poquito de agua. Verter el aliño sobre los vegetales y mezclar. Adornar con perejil picadito. Con un huevo hervido, hace una comida perfecta.

Pepinos

Pepinos en yogurt
Ensalada de pepinos, estilo alemán
Ensalada de pepinos, estilo chino
Pepinos salteados
Pepinos rellenos con frijoles agridulces
Sopa fría de pepino

Pepinos en yogurt

2 - pepinos medianos, parcialmente pelados
1- cebolla picada en ruedas
1 cucharadita - sal
1 taza - yogurt natural
2 cucharadas - vinagre
1/2 cucharadita - azúcar
1/8 cucharadita - pimentón
1 cucharada - perejil

Raspar los pepinos a lo largo con el tenedor; cortar en rodajas. Añadir la cebolla a los pepinos y mezclar todo con la cucharadita de sal. Después de diez minutos, escurrir. Mezclar el yogurt con los demás ingredientes y añadir el pepino.

Ensalada de pepinos, estilo alemán

4 ó 5 - pepinos medianos, pelados, cortados en rodajas
1 cucharadita - sal
3 cucharadas - vinagre
3 cucharadas - aceite
2 cucharaditas - azúcar
1 cucharada - cebollino picado
1/8 cucharadita - pimienta
1 cucharadita - mostaza

Mezclar los pepinos con la sal y dejar reposar de dos a tres horas en la nevera. Escurrir, enjuagar y volver a escurrir bien. Mezclar con los demás ingredientes y enfriar una hora.

Ensalada de pepinos estilo chino

¼ taza - maní, picadito
1 cucharada - cilantro, picadito
2- pepinos medianos, sin pelar
1- cebolla cortada por la mitad, luego en segmentos finos
½ taza - vinagre

- 1 ½ cucharadas - salsa china
- 4 - ajíes cachucha rojas, frescos o encurtidos, picaditas
- 1 cucharada - jengibre fresco, picadito
- 1 cucharada - azúcar
- ¼ cucharadita - pimienta negra

En un sartén, calentar el maní picado hasta se empiece a tostar y cambiar de color. En un recipiente, mezclar juntos: el vinagre, la salsa china, el azúcar, los ajíes cachuchas picaditos, el jengibre y la pimienta negra. Cortar los pepinos longitudinalmente por la mitad, remover las semillas y cortar en ruedas finitas. Añadir los pepinos cortados y la cebolla al aliño, tapar y enfriar dos horas. Antes de servir, adornar con el maní y el cilantro.

Pepinos salteados

- 3 lascas - tocino picaditas
- 3 - pepinos sin pelar, cortados en ruedas de 1/4"
- 1 cucharada - azúcar
- 2 cucharadas - vinagre
- 1/2 cucharadita - sal
- 1/4 cucharadita - pimienta

Cocinar el tocino hasta dorarlo. Añadir los pepinos y cocinar durante cinco minutos removiéndolos. Añadir los demás ingredientes y cocinar de tres a cinco minutos más. Servir inmediatamente.

Pepinos rellenos con frijoles agridulces

- 8 a 10 - pepinos medianos
- 3 tazas - frijoles hervidos de distintos colores
- 1/2 taza - cebollinos picados
- 1/2 taza - perejil picado
- 1 taza - ají rojo y verde picado
- 1/4 taza - aceite
- 1/4 taza - vinagre
- 3 cucharadas - azúcar prieta
- 1 cucharadita - sal

- 1/4 cucharadita - pimienta

Cortar los pepinos a lo largo por la mitad. Hervir dos minutos y colocar en agua helada durante cinco minutos. Escurrir. Cuando estén fríos, sacar la parte central que contiene las semillas, creando una concha. Enfriar y rellenar con una mezcla de todos los otros ingredientes. Servir sobre lechuga la concha de pepino rellena con los frijoles.

Sopa fría de pepino

- 2 cucharadas - mantequilla
- 1/4 taza - cebolla
- 2 tazas - pepinos picados sin pelar
- 1 taza - berro picado
- 1/2 taza - papas picadas sin cocinar
- 2 tazas - consomé de pollo
- 1 cucharadita - perejil picado
- 1/2 cucharadita - sal
- 1/4 cucharadita - pimienta
- 1 cucharadita - mostaza
- 1 taza - yogurt - natural

Calentar la mantequilla en un recipiente. Sofreír la cebolla, después añadir el pepino, el berro, las papas, el consomé de pollo y las especias. Cocinar unos 15 minutos, hasta que se ablanden las papas. Pasar toda esta mezcla por una licuadora. Enfriar. Añadir el yogurt y remover. Servir con una cucharada de vegetales frescos, finamente picados.

Guineos y Plátanos

- Plátano fruta maduro como vianda
- Frituras de plátano fruta
- Chicharritas de plátano macho
- Plátano macho maduro, asado

Plátano fruta maduro como vianda

En el fondo de un sartén espolvorear media cucharadita de canela en polvo con una cucharada de azúcar blanca. Colocar seis a ocho platanitos y rociarlos con unas gotas de agua. Cocinarlos por cada lado al fuego vivo alrededor de dos o tres minutos. Servirlos inmediatamente.

Frituras de plátano fruta (guineo o banano)

4	plátanos fruta
1	huevo
1/3 taza	harina de trigo
1 cucharadita	azúcar
1/4 cucharadita	sal

Mezclar juntos en la licuadora un plátano, el huevo, la harina, el azúcar y la sal. Cortar los restantes plátanos en pedazos de aproximadamente una y media pulgadas; unirlos con la mezcla y freírlos en grasa caliente hasta dorarlos. Servirlos inmediatamente.

Chicharritas de plátano vianda

Dejar el plátano vianda con la cáscara, lavarlo y secarlo, hacerlo chicharritas y freírlas. Son más nutritivas, más bonitas y requieren menos tiempo para prepararlas. Además, ¡no se mancharán las manos! Pruébenlo.

Plátano vianda maduro, hervido

Sin quitarles la cáscara, cortarlos por la mitad y hervirlos en agua o cocinarlos a vapor. Cuando estén, cortarlos a lo largo, servirlos con un poquito de mantequilla y limón. Otra forma, es "hervirlos" en el microhorno; para esto, dejarlos enteros, con la cáscara, tomando la precaución de perforar la cáscara en varios lugares con un tenedor para dejar escapar el vapor. Cocinar en "alta" dos o tres minutos por cada lado. El tiempo realmente depende del número de plátanos que se coloque en el horno. Para servirlos se les quita la cáscara y se les corta a lo largo, añadiendo un poquito de mantequilla y limón.

Los plátanos maduros cocinados en esta forma retienen mucho menos agua, son más dulces, más amarillos, y, en general, tienen una mejor apariencia. Finalmente, una forma más tradicional de prepararlos es pelarlos, cortarlos en dos y cocinar en una mezcla de una parte de jugo de limón con dos partes de agua, canela en rama y azúcar prieta, dos cucharadas por cada plátano maduro. Tapar la olla para comenzar, luego destaparla para que se absorba el líquido.

Quimbombó

Quimbombó entero con limón

Guiso de quimbombó

Quimbombó estilo indio

Quimbombó con ají rojo

Quimbombó con limón

Escogerlos preferiblemente pequeños y del mismo tamaño. Si no se perfora la semilla, no habrá baba. Cocinarlos muy lentamente en una mezcla de una parte de agua por una de jugo de limón y algo de pimienta negra para acentuar el sabor hasta que se ablanden. Es una forma sencilla y rápida de preparar este vegetal. La autora prepara 2 libras de quimbombó utilizando 1/2 taza de jugo de limón, 1/2 taza de agua, y bastante pimienta, 1/2 cucharadita. Si los quimbombos son grandes, es preferible cortarlos en ruedas diagonales de 1/4 pulgada y hacerlos en la misma forma. Para minimizar la baba, lavarlos rápidamente y secarlos antes de cortarlos.

Guiso de quimbombó

2 libras	-	quimbombó
2 -	cebollas grandes en ruedas	
2 -	ajíes rojos grandes	
1 taza -	salsa de tomate	
3 cucharadas	-	aceite
1 cucharadita	-	sal

1/4 cucharadita - pimienta
 1 cucharadita - orégano
 1/4 taza - vinagre
 1/3 taza - azúcar prieta
 2 - plátanos maduros
 2 - hojas - laurel

Preparar un sofrito con todos los ingredientes y cocinarlo tapado alrededor de diez minutos. Añadir el quimbombó picado en pedazos. Añadir agua hasta taparlos y dejarlos hervir alrededor de diez minutos. Luego incorporar el plátano en pedazos, cocinar a fuego lento o mediano, hasta que la salsa esté a punto.

Quimbombó estilo indio

Mezclar juntos lo siguiente y poner a un lado:

2 cucharadas - jugo de limón
 1 cucharada - azúcar
 1/4 taza - agua
 1 cucharada - culantro finamente picado
 1/4 cucharadita - comino molido
 1/8 cucharadita - pimienta
 1/8 cucharadita - sal

En una cacerola calentar dos cucharadas de aceite y cocinar durante dos minutos:

2 cucharaditas - semilla de mostaza
 1 cucharadita - ajo picado
 1/2 taza - cebolla picada

Añadir una libra de quimbombó: tratar de que sean pequeños, enteros, si son más grandes cortarlos en pedazos diagonalmente. Cocinar durante dos minutos. Agregar la primera mezcla y cocinar hasta que se consuma casi todo el líquido.

Quimbombó con ají rojo

2 cucharadas - aceite
 1/2 taza - cebollinos en pedazos de 1"
 2 tazas - quimbombó pequeños enteros
 1 taza - ají rojo cortado en lascas
 1/3 taza - agua
 2 cucharaditas - salsa de soya
 1/4 cucharadita - pimienta
 1- tomate grande picado

Sofreír durante dos minutos en aceite bien caliente los cebollinos, el quimbombó y el ají. Añadir el agua, la salsa china y la pimienta y cocinar durante tres a cuatro minutos hasta que se consuma casi todo el líquido. Añadir el tomate y cocinar durante tres minutos más.

Remolacha

Remolacha rallada cruda
 Remolacha rallada cocinada
 Remolacha estilo "Sacha"
 Remolacha agridulce
 Ensalada de remolacha y cebolla

Remolacha rallada cruda

Pelar la remolacha, rallarla y mezclarla con la salsa cubana para ensaladas. Enfriar bien.

Remolacha rallada cocinada

6 u 8 - remolachas enteras
 1/4 taza - agua
 2 cucharadas - vinagre
 1 cucharadita - azúcar
 2 cucharadas - mantequilla
 1/2 cucharadita - sal
 1/8 cucharadita - pimienta

Pelar las remolachas crudas y rallarlas. Cocinar la remolacha con el agua, el vinagre y el azúcar, tapada, durante diez minutos. Añadir la mantequilla, la sal y la pimienta.

Remolacha estilo "Sacha"

Hervir las remolachas sin pelar hasta que estén blandas. También se puede usar un microhorno para cocinarlas. Dejarlas enfriar y pelarlas. Rallarlas, escurrirlas y medirlas. Añadir por cada taza de pulpa los siguientes ingredientes, mezclando todo junto. Servir bien fría.

- 1 cucharada - mayonesa
- 1 cucharada - vinagre
- 1 cucharada - azúcar
- 1 cucharadita - pasta de ajo
- 1/4 cucharadita - sal
- 1/8 cucharadita - pimienta

Remolacha agridulce

- 3 tazas - remolacha hervida, en rodajas
- 1/3 taza - azúcar prieta
- 1 cucharada - maicena
- 1/4 taza - vinagre
- 1/4 taza - líquido rojo de la remolacha
- 1 cucharada - mantequilla
- 1/2 cucharadita - sal
- 1/4 cucharadita - pimienta

Mezclar todos los ingredientes, menos la remolacha y la mantequilla, cocinar hasta que se espesen, después añadir la remolacha, finalmente la mantequilla. Servir caliente.

Ensalada de remolacha y cebolla

- 1 1/2 libras - remolacha
- 2 - clavos de olor
- 2 bolitas - pimienta dulce
- 1 - hoja - laurel

Hervir las remolachas con los clavos de olor, la pimienta y el laurel. Enfriarlas, pelarlas y cortarlas en ruedas. Mezclar con:

- 1 taza - cebolla cortada en ruedas

- 1/3 taza - mayonesa
- 2 cucharadas - perejil picado
- 2 cucharaditas - vinagre
- 1/2 cucharadita - azúcar
- sal y pimienta al gusto

Tomates

- Tomates con yogurt y cebolla
- Escalope de tomate
- Tomates fritos
- Frituras de tomate
- Tomates con orégano
- Tomates con huevos

Tomates con yogurt y cebolla

- 1 taza - yogurt natural
- 1/2 taza - cebolla blanca picadita
- 5 ó 6 - tomates rojos
- 2 cucharadas - aceite

Mezclar el yogurt con la cebolla. Cortar los tomates por la mitad y freírlos lentamente por ambos lados. Colocar en una fuente las mitades de tomates e inmediatamente verter encima el yogurt con la cebolla.

Escalope de tomate

- 2 1/2 tazas - tomates cocinados
- 1/2 taza - cebolla picada
- 3/4 cucharadita - sal
- 1/4 cucharadita - pimienta
- 1 cucharada - azúcar
- 1 1/2 tazas - pan suave cortado en trocitos
- 2 cucharadas - mantequilla

Unir los tomates con la cebolla, la sal, la pimienta y el azúcar. En un molde engrasado alternar capas de tomate y de trocitos de pan. La última capa terminarla con pan y po-

ner pedacitos de mantequilla encima. Hornear 20 minutos a 375°F.

Tomates fritos

Se pueden usar tomates verdes o rojos. Se cortan en ruedas de 3/4 de pulgada y se sazonan con sal y pimienta. Se fríen en ambos lados en muy poca grasa. Excelentes con huevos fritos en el desayuno.

Frituras de tomate

Se pueden usar tomates verdes o rojos. Se cortan en ruedas de media pulgada y se sazonan con sal y pimienta. Luego se marinan en la siguiente mezcla y se fríen en muy poca mantequilla o margarina:

1 taza - harina de trigo
1/2 cucharadita - sal
1 cucharada - azúcar
1- huevo
1 taza - leche

Tomates con orégano

1/4 taza - aceite
1/4 taza - vinagre
2 cucharadas - cebollinos picados
1 1/2 cucharaditas - orégano
1 1/2 cucharaditas - azúcar
1/2 cucharadita - sal
1/4 cucharadita - pimienta
6 a 8 - tomates grandes en ruedas
1/2 taza - berro o perejil picado

Agitar bien en un pomo los primeros siete ingredientes. Añadir por encima de los tomates. Adornar con el berro o con perejil picado.

Tomates con huevos

4 - tomates grandes rojos
1/8 cucharadita - sal

3/4 taza - pan integral tostado y rallado
1 cucharadita - orégano
1/3 taza - queso amarillo rallado
1/4 cucharadita - pimienta
4 - huevos duros

Cortar los tomates un poquito más arriba de la mitad para formar una concha. Sacar las semillas y la pulpa; espolvorear con sal e invertirlos para que escurran bien. Unir el pan rallado, el orégano, el queso y la pimienta. Rellenar cada tomate con dos cucharadas de esta mezcla y un huevo duro. Colocarlos en un molde, espolvoreando nuevamente con pan rallado y llevarlos al horno a 375° F. por 15 ó 20 minutos.

Vegetales y verduras

Vegetales en salsa blanca (Bechamel)

Gazpacho

Verduras estilo rápido

Verduras hervidas agridulce

Vegetales en salsa blanca

Cualquier vegetal cocinado puede ser servido con una salsa de crema blanca; particularmente sabrosos en esta forma son las zanahorias, los guisantes (petit pois), las habichuelas, las verduras y las cebollas. Debe utilizarse la proporción de media taza de la siguiente salsa por cada taza de vegetales cocinados, o sea, la siguiente receta de salsa blanca sería suficiente para cuatro tazas de distintos vegetales:

2 cucharadas - mantequilla
4 cucharadas - harina de trigo
1 cucharadita - sal
2 cucharaditas - azúcar
1/4 cucharadita - pimienta
2 tazas - leche

Derretir la mantequilla, añadiendo la harina, sal y pimienta hasta espesar. Añadir la leche, removiendo constantemente, finalmente los vegetales cocinados.

Gazpacho

- 1 taza - pepino en pedazos, con cáscara, sin semillas
- 1/2 taza - tomates rojos
- 1/4 taza - cebolla picado
- 1/4 taza - zanahoria
- 1 - ají verde en cuatro pedazos
- 2 - rábanos
- 1 cucharada - vinagre
- 1 taza - yoghurt
- 1 diente - ajo
- 1 cucharada - perejil, sal y pimienta, al gusto
- 1 octavo - limón con cáscara

Mezclar todos los ingredientes juntos en una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea, sin que los vegetales pierdan su textura y sin que cada vegetal pierda su color. Al servir poner una cucharada de hielo picado en el centro del plato. Excelente para bajar de peso.

Verduras salteadas

Cortar finamente las verduras. Calentar bien dos cucharadas de aceite en un sartén. Añadir las verduras y remover constantemente hasta que estén ligeramente cocinadas. Las verduras preparadas en esta manera no pierden su tono intenso de verde ni pierden las vitaminas y minerales como cuando se cocinan en agua. Como ejemplo, los tallos de la remolacha, la parte verde, la que generalmente se bota, contiene mas nutrientes que las raíces, que es la parte que se come en Cuba. Mientras en los tallos hay aproximadamente un 7% de proteína, en las raíces hay solamente del 1 al 2 por ciento.

Verduras agridulces

- 4 tazas - acelgas, tallos de remolacha o de nabo, espinaca o berzas
- 4 lascas - tocino picadas
- 1 cucharada - azúcar prieta
- 1/4 cucharadita - pimentón
- 1 cucharadita - mostaza
- 3 cucharadas - vinagre
- 1 cucharada - agua

Cocinar al vapor las verduras, escurrirlas. Hacer un sofrito con el tocino y los demás ingredientes. Añadir vinagre y agua. Unir el sofrito a las verduras escurridas.

Zanahoria

- Zanahoria cruda rallada
- Zanahoria con perejil
- Frituras de zanahoria
- Sopa de zanahoria
- Zanahorias con ajíes

Zanahoria cruda rallada

Rallar una libra de zanahorias y mezclar con la salsa cubana para ensalada, o con la siguiente salsa:

- 1/2 taza - mayonesa
- 3 cucharadas - vinagre
- 1 1/2 cucharadas - azúcar
- 1/8 cucharadita - sal y pimienta

Este aliño alcanza para cuatro tazas de zanahoria cruda rallada. Opcionalmente se puede añadir media taza de pasas. Servir bien fría.

Zanahorias con perejil

- 4 tazas - zanahorias cortadas en ruedas
- 1/4 taza - agua

- 1 cucharada - jugo de limón
- 1/2 cucharadita - azúcar prieta
- 1/8 cucharadita - sal
- 1/4 cucharadita - pimienta
- 2 cucharadas - mantequilla
- 2 cucharadas - perejil picado

Combinar todos los ingredientes en una cacerola tapada. Cocinar siete o ocho minutos hasta que estén blandas y se haya consumido el líquido. Servir con perejil por encima.

Frituras de zanahoria

- 2 tazas - puré de zanahoria
- 1/2 taza - queso rallado
- 2/3 taza - harina de maíz
- 2 cucharadas - cebolla rallada
- 1/2 cucharadita - sal
- 1/8 cucharadita - pimienta

Mezclar todos los ingredientes. Formar las frituras envolviéndolas en huevo y harina de maíz en substitución de las galletas molidas. Freír en grasa bien caliente hasta que se doren.

Sopa de zanahoria

- 2 cucharadas - mantequilla
- 1/2 taza - cebolla picada
- 3 tazas - zanahorias - en ruedas
- 2 tazas - nabos picados
- 1 taza - papa picada
- 2 tazas - caldo de pollo
- 1/2 cucharadita - sal
- 1/8 cucharadita - pimienta
- 1/8 cucharadita - nuez moscada
- 1 1/2 tazas - leche

Cocinar la cebolla en la mantequilla, añadir los demás ingredientes, menos la leche. Pasar por la licuadora; añadir la leche y calentar de nuevo.

Zanahorias con ajíes

- 2 libras - zanahorias cortadas de 1/2 pulgada
- 4 - ajíes verdes en pedazos de 1 pulgada
- 1 taza - salsa de tomate
- 2 lascas - tocino
- 3 cucharadas - vinagre
- 3 cucharadas - azúcar prieta
- 3 cucharadas - aceite
- 1/2 cucharadita - sal
- 1/4 cucharadita - pimienta

Cortar las zanahorias diagonalmente. Hervirlas y escurrirlas. Hacer un sofrito con el aceite, el tocino, los ajíes, el tomate, al azúcar y el vinagre. Añadir a las zanahorias y remover. Servir calientes o frías, son igualmente deliciosas.

Referencias

- Brody, Jane 1987. Jane Brody's Nutrition Book. Bantam Books pp 551
- MINSAP 1987 TCP/CUBA/665A: Manual de capacitación educación nutricional. pp 62
- Pérez, Rena 1988 Nuevas recetas: como preparar los vegetales. pp 35
- Radogno, D. 1999. Veggie Life, vol. 7, No. 2, p 30.
- Sears, B. 1995. The Zone. Harper Collins pp 286