



# RECETARIO POPULAR



## comidas tradicionales

---

Recetas participantes  
2003-2014



**Centro Cultural e Histórico José Figueres Ferrer**  
**Recetario Popular**  
**Festival de Comidas Tradicionales**  
**Recetas participantes del 2003 al 2014**

**Fotografía de portada:**  
Lady González Méndez

**Diseño gráfico y diagramación:**  
Laura Castro Orozco

2015

## Índice

- 9** Presentación
- 10** Pastel de guineo negro
- 11** Melchochas de María
- 12** Picadillo de papaya
- 14** Tamales de cerdo
- 15** Frijoles tiernos con cerdo
- 16** Picadillo de arracache
- 17** Arroz con leche
- 18** Chancletas dulces de chayote
- 20** Pozol
- 21** Picadillo de raíz de papaya
- 22** Pastel de queso
- 24** Mousse tropical
- 26** Sorpresa de zanahoria
- 27** Chayotes al ron
- 29** Delicia de camote con frutas de la región
- 31** Pastel de café
- 33** Torta de arroz
- 34** Manjar de naranja
- 35** Casquitos de guayaba
- 36** Chorreadas de yuca
- 37** Ponche de la abuela
- 38** Guiso de chayote
- 39** Conserva de plátano
- 39** Lomo fingido

<b>41</b>	Picadillo de chicasquil con carne de res
<b>43</b>	Sopa de quelites de chayote
<b>45</b>	Flan de ayote
<b>46</b>	Picadillo de raíz de papaya
<b>47</b>	Ceviche de banano
<b>48</b>	Canastitas de palmito
<b>50</b>	Picadillo de plátano verde
<b>51</b>	Cohombro en miel
<b>52</b>	Queque de marañón
<b>53</b>	Picadillo de papa y arracache
<b>54</b>	Buñuelos de yuca
<b>55</b>	Picadillo de papaya verde
<b>57</b>	Glosario

## Presentación



## Pastel de guineo negro

Ángela Marín

Ganadora Categoría platillo salado

Festival Gastronómico La Cocina Ramonense 2003

### Ingredientes:

1 docena de guineos negros

1 cebolla

1 chile dulce

1 k de carne (cecina)

1 consomé de carne

4 ajos

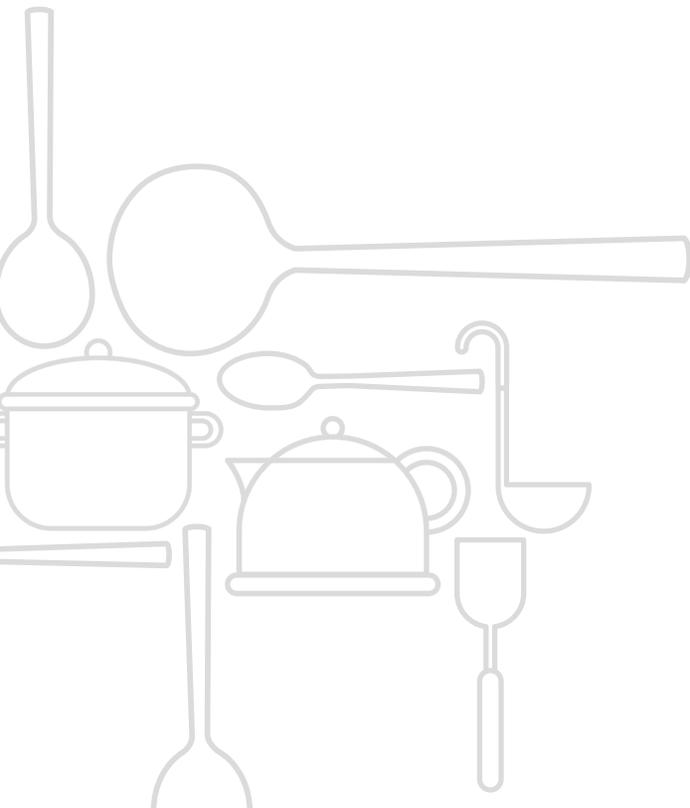
### Preparación

Se cocinan los guineos en agua, y se hace un puré.

Se pica la cebolla, el chile dulce y los ajos y se fríen, luego se mezcla con el puré y poco a poco se agrega la sustancia de la carne, hasta suavizar el puré.

Se deshilacha la carne y se arregla con olores.

Poner la mitad del puré en una recipiente, encima se coloca la carne y luego se tapa con el resto del puré.





## Melcochas de María

Mayela Caballero

Festival Gastronómico La Cocina Ramonense 2003

Ingredientes:

1 tapa de dulce

1 taza de agua

Vainilla, ajonjolí, queso, linaza o maní según se desee.

Preparación:

Deshacer el dulce en el agua cocinando hasta que se forme un caramelo espeso.

Para que las melcochas queden buenas se debe dar el punto al dulce, metiendo una cuchara con la mezcla, dentro de un vaso con agua fría. Si la miel ya no chorrea, sino que se hace hilo espeso, se vacía sobre una superficie untada con mantequilla para que no se pegue y se enfríe un poco. Luego se recoge y se amasa con las manos hasta quedar blanca o con un color ámbar.

Se corta del tamaño deseado y se envuelve en hojas de limón, o papel encerado. Se le puede agregar vainilla, maní, ajonjolí, queso, linaza, etc.



## Picadillo de papa

Ana María Vásquez M.

Festival Gastronómico La Cocina Ramonense 2003

Ingredientes:

Papas

Carne

Ajos

Orégano

Mantequilla

Especias

Achiote

Sal al gusto

Preparación

Cocinar las papas y la carne.

Dorar las especias y la mantequilla a fuego lento.

Agregar el achiote y la carne, luego la papa picada, y la sustancia de la carne.

Mover lentamente hasta su cocción.



## Tamales de cerdo

Marta Ruiz Espinoza

Mención de Honor

Festival Gastronómico La Cocina Ramonense 2003

### Ingredientes:

2 k de maíz en 3 cucharadas de cal

1 paq. de arroz

2 k de costilla de cerdo

½ pollo

Sal, pimienta al gusto

½ pollo

1/5 k de chicharrones molidos

3 cabezas de ajos

2 rollos de culantro coyote

10 chiles dulces medianos

1 ramita de orégano

1 tarro de petitpois

½ cdta de achiote

Pasas

### Preparación

Para preparar los tamales de cerdo es necesario preparar el día antes las hojas, las lajillas, el maíz cocinarlo en agua con 3 cdas de cal.

Teniendo esto preparado, se debe moler el maíz, colar la masa en un galón de agua aproximadamente, luego se

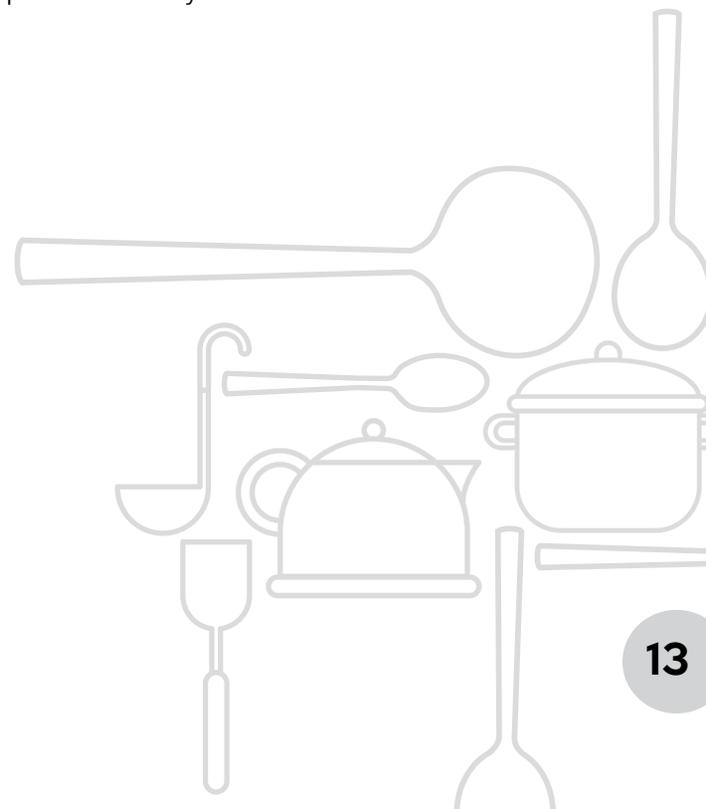
deja acentuar por 30-45 minutos y al final se le saca la mayor cantidad de agua posible.

Por aparte se cocina el paquete de arroz con olores al gusto y el achiote.

Se cocina la carne de cerdo y el pollo separadamente, se le agrega ajos, culantro y orégano. Se saca una taza de caldo de carne y se coloca en la licuadora junto con la cabeza de ajos.

Se coloca al fuego la olla con la masa colada y se le agrega lo licuado, el chicharrón molido, la manteca de cerdo poco a poco, la sal y pimienta. Mover constantemente la masa hasta que corte.

Una vez que la masa esta lista se pica el chile en tiritas, la zanahoria, las petitpois, pasas y todo lo que se desee agregar. Prepare el tamal y disfrútelo con su familia.





## Frijoles tiernos con cerdo

Jenny Hernández Chavarría

Festival Gastronómico La Cocina Ramonense 2003

### Ingredientes:

1 k de frijoles tiernos  
2 sobres de consomé de pollo  
1 rollo de culantro castilla  
½ k de posta de cerdo  
2 zanahorias medianas  
1 cebolla mediana  
1 chile dulce pequeño  
½ rollo de culantro coyote  
Achiote al gusto  
Sal, orégano, ajo y pimienta al gusto

### Preparación:

Se lavan los frijoles tiernos y se cocinan a fuego lento con el consomé. Cuando están suaves se agrega la zanahoria picada en tiras gruesas y el culantro castilla.

En otra olla se cocina a fuego lento la carne de cerdo condimentada con sal, pimienta, orégano, ajo, achiote, culantro coyote, cebolla y chile dulce, hasta que la carne se suavice. Luego se incorpora la carne con los frijoles y se sirve con rodajas de plátano verde sancochado.



## Picadillo de arracache

Luz Marina Marín Porras

Festival Gastronómico La Cocina Ramonense 2003

### Ingredientes:

1 k de arracache pelado y cocido antes de picarlo  
1 k de papas cocidas  
½ k de carne molida  
1 chile dulce picado  
1 ramita de apio picado  
1 rollo de culantro picado  
1 cebolla picada  
Ajos picados  
2 cucharadas de aceite  
Sal al gusto

### Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y cocinar a fuego lento.



## Arroz con leche

Ángela Marín

Festival Gastronómico La Cocina Ramonense 2003

### Ingredientes:

1 taza de arroz  
1 taza de agua  
5 cucharadas de azúcar  
2 botellas de leche  
1 yema de huevo  
1 cucharada de mantequilla  
Canela y clavo de olor  
Pasas (opcional)

### Preparación:

Se cocina el arroz. Añada la leche, canela y clavo de olor. Cuando esté reventado añada el azúcar y mantequilla.

Si está a su gusto, añada la yema disuelta en leche y pague el fuego.



## Chancletas dulces de chayote

Josefina Cambronero

Mención de Honor

Festival Gastronómico La Cocina Ramonense 2003

### Ingredientes:

3 chayotes sazones  
½ taza de azúcar  
¼ taza de queso molido  
½ barra de mantequilla  
½ cdta de vainilla  
¼ taza de pasas  
1 huevo batido  
1 pizca de sal

### Preparación

Se cocinan los chayotes en agua y se parten a la mitad. Se les saca la pulpa con cuidado de no romper la cáscara. Se hace un puré con la pulpa y se les agregan todos los ingredientes.

Se pone el puré en las cáscaras de los chayotes y se hornean hasta que doren.



## Pozol

**Gabriela Carranza Araya**

Mención de Honor

Festival Gastronómico La Cocina

Ramonense 2003

### Ingredientes:

1/2 k de maíz cascado

1 cda de sal

3 cdas de aceite

1/2 k de posta de cerdo

1/4 k de posta de res

1/2 k de patitas de cerdo

5 ajos

1 cda de orégano

2 cdas de salsa criolla

1 cda de sal

1/2 de tomates maduros

1 ramita de apio

1 rollo de culantro

1/2 cebolla mediana

1 chile dulce mediano

2 cebollinos

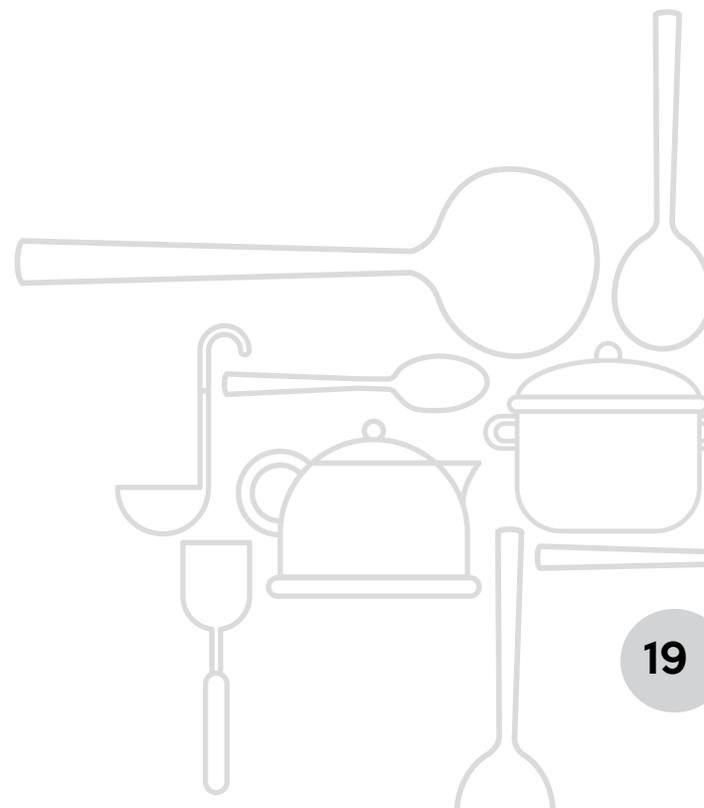
### Preparación:

Cocinar a fuego medio, por aproximadamente una hora y media, el maíz cascado en litro y medio de agua, con la cda de sal. Adobar la carne de res y la de cerdo con los

ajos triturados, el orégano, la salsa criolla y la sal. Poner en un sartén el aceite y cuando está bien caliente freír las carnes hasta que estén doradas.

Rallar los tomates y ponerlos a cocinar en una olla grande a fuego medio, agregando un litro de agua, las patitas de cerdo y el resto de los ingredientes picados finamente, hasta que las patitas estén bien suaves. Luego sacarlas y picarlas finamente.

Finalmente agregar el resto de las carnes y el maíz y dejar hervir a fuego lento.





## Picadillo de raíz de papaya

Josefina Cambronero

Festival Gastronómico La Cocina Ramonense 2003

### Ingredientes:

- 1 k de raíz de papaya
- 1/4 de k de carne de res (preferiblemente falda de res)
- 1/2 chile dulce picado
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 1/4 de cda de pimienta y comino
- Orégano y culantro al gusto
- Sal y achiote
- Aceite para freír

### Preparación:

Se pelan y se cocinan con la sal las raíces, luego se rallan y se escurre el agua. La carne se cocina en agua y cuando está suave se pica bien.

Se fríen el chile dulce, el ajo, la cebolla y el culantro bien picados, con el achiote, sal y pimienta, se agrega la carne picada y previamente cocinada, se baja el calor y se mueve bien, se tapa y se deja cocinar.



## Pastel de queso

Ileana Arias

Festival de postres regionales 2004

### Ingredientes:

- 1/2 k de queso Tico
- 6 huevos enteros
- 1 lata de leche condensada
- 1 paquete de Galletas María
- 1 barra de mantequilla

### Preparación:

Se prepara una concha con las galletas molidas y la barra de mantequilla derretida.

Se licuan los huevos, el queso y la leche condensada, la mezcla se vierte en el molde y se pone al horno por 30 minutos a 350°



## Mousse tropical

Ana Rojas

Mención de Honor

Festival Regional de Postres 2004

### Ingredientes:

2 tazas de piña en cuadritos

2 cdas de jugo de limón

1 lata de leche evaporada cocinada 20 min en olla de presión y refrigerada

1 lata de leche condensada

3 sobres de gelatina blanca

1/2 taza de agua

### Salsas:

1-Naranja coco:

3/4 taza de leche de coco

1/2 taza de jugo de naranja

1 yema de huevo

1/4 taza de azúcar

1/4 cta de sal

1 cda de maicena

Licuar y poner 3 minutos al microondas

2- Coco:

1/2 taza de coco

1/2 taza de leche

1 yema de huevo

1/4 taza de azúcar

1 cda de maicena

2 cdas de ron

Una pizca de canela y clavo de olor

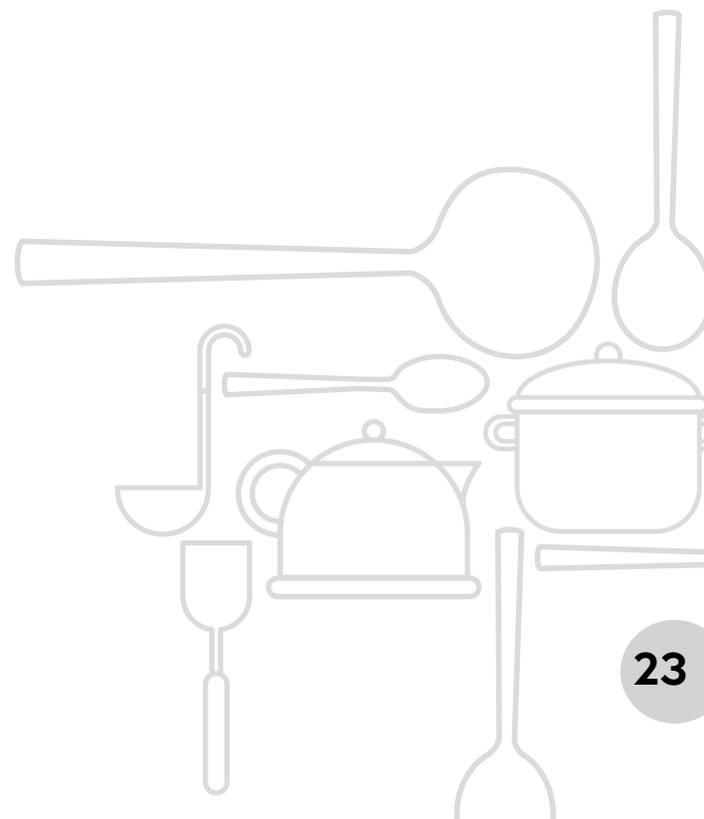
Licuar y poner 3 minutos al microondas. Luego de enfriar agregar el ron

### Preparación:

Hacer un almíbar con la piña, el azúcar y el limón, y dejar enfriar. Aparte poner los 3 sobres de gelatina con el agua, 30 segundos en el microondas. Agregar a la piña y licuar con la leche condensada.

Batir la leche evaporada hasta espumar y agregar con movimiento envolvente a la piña.

Servir con salsas.





## Sorpresa de zanahoria

Enar Villalobos

Festival Regional de Postres 2004

Ingredientes:

Pasta:

2 tazas de maicena

2/3 de taza de manteca

3 cdas de agua fría

1 cda de ron

Dulce de zanahoria:

2 tazas de zanahoria rallada

2 tazas de azúcar

1/2 taza de agua

1/2 taza de jugo de limón ácido

Canela y macadamia al gusto

Merengue:

3 claras de huevo

1/2 cdta de crémor

4 gotas de limón

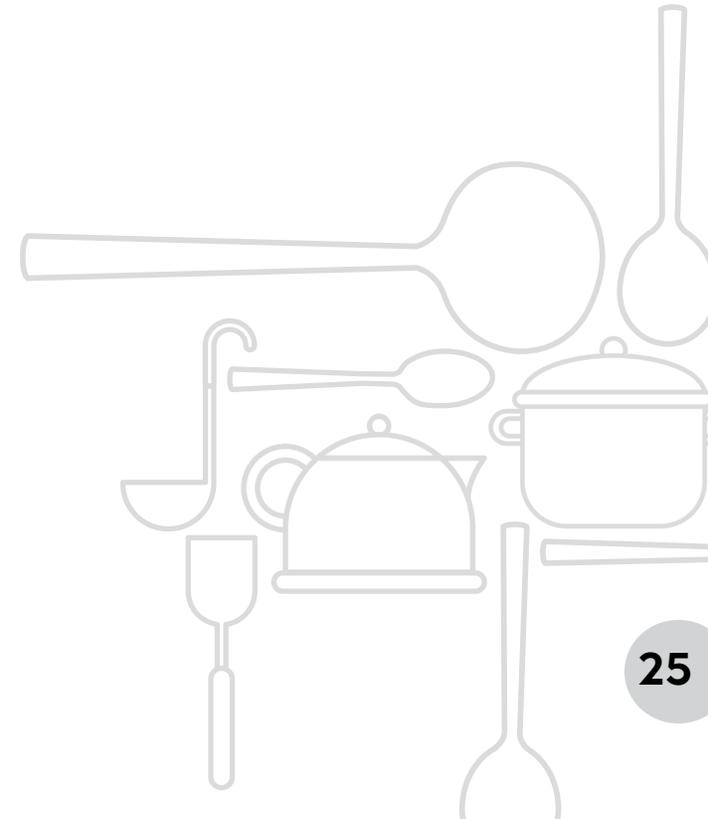
Preparación:

Se hace borona con los ingredientes de la pasta y se amasa para formar la pasta

Se hace un almíbar con el agua, el azúcar, el limón y la canela. Se vierte la zanahoria y se cocina a fuego muy bajo

por 3 horas. Luego se agrega la macadamia.

Se baten las claras a punto de turrón, luego agregar el azúcar, el limón y el crémor y se continúa batiendo hasta lograr una textura adecuada para decorar. Una vez decorado se hornea por dos minutos.





## Chayotes al ron

Carolina Ramírez  
Festival de postres 2004

### Ingredientes:

2 chayotes sazones grandes  
1/2 taza de azúcar  
1 astilla de canela  
1 1/2 taza de azúcar  
1 taza de vino tinto  
1/2 taza de ron

### Preparación:

Los chayotes pelados y tajadeados se hierven por 10 minutos. Luego se hace un almíbar con el resto de los ingredientes y se cocinan a fuego lento por tres horas.



## Delicia de camote con frutas de la región

Verónica Blanco  
Primer Lugar  
Festival Regional de Postres 2004

### Ingredientes:

4 camotes medianos pelados y cocinados  
2 barras de mantequilla  
4 tazas de harina  
5 huevos separados (clara y yema aparte)  
2 tazas de azúcar  
1 cda de canela en polvo  
1/4 cdta de nuez moscada  
1/4 cdta de clavo de olor molido  
1/2 cdta de vainilla  
1/2 taza de leche fría

### Preparación:

Batir la mantequilla con el azúcar hasta que cambie de color, luego agregue las yemas y siga batiendo bien.

Agregue el camote en trozos, bata por 5 minutos más y luego agregue todos los ingredientes secos, alternando con las claras de huevo. Al final agregue la leche fría. Ponga al horno por 30 minutos en molde engrasado.

### Cobertura

1 taza de jugo de naranja  
2 rodajas de piña en trocitos  
2 rodajas de papaya en trocitos  
½ taza de sandía en trocitos  
½ taza de azúcar 2 cdas de maicena disuelta en un poco de jugo de naranja.

Ponga a hervir a fuego lento todas las frutas por 10 minutos para que tomen sabor, cuando hiervan apague y agregue la maicena, espere que se enfríe y ponga como cobertura



## Pastel de café

Diana Villalobos

Festival Regional de Postres 2004

### Ingredientes:

#### Bizcocho:

3 huevos  
¾ taza de azúcar  
¾ de taza de harina  
1 cdta de polvo de hornear  
¼ cdta de sal

#### Almíbar:

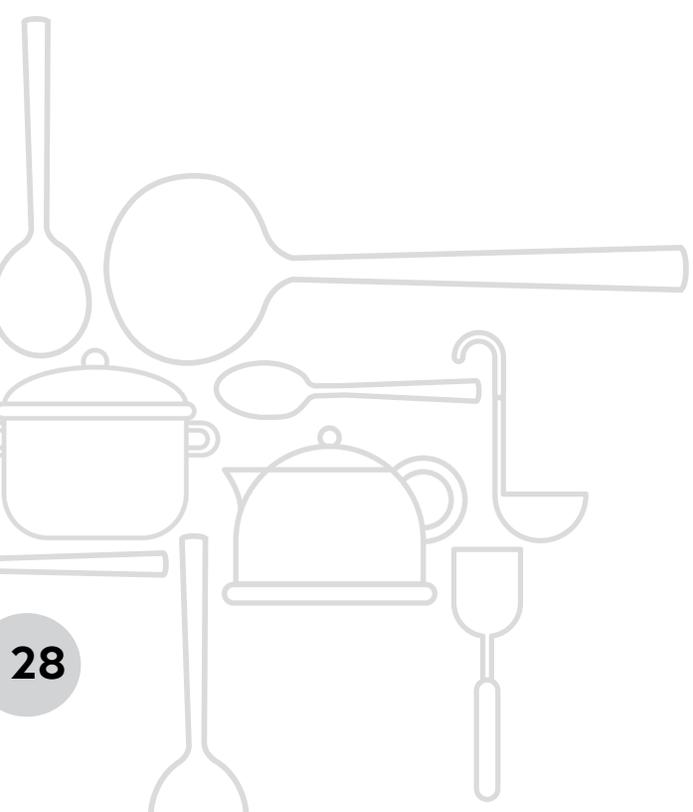
½ taza de leche condensada  
½ taza de café  
¼ de taza de chocolate  
¼ de taza de licor

#### Lustre:

4 yemas de huevo  
½ taza de azúcar  
1 caja de queso crema

### Preparación:

Mezclar en la batidora todos los ingredientes del bizcocho. Verter en un molde engrasado y enharinado, hornear hasta dorar. Sacarlo y punzarlo para bañarlo con el almíbar. Mezclar todos los ingredientes para elaborar el almíbar,



añadirlos al biscocho y llevar a refrigeración.  
Batir los ingredientes del lustre y adornar al gusto.



## Torta de arroz

Nidia Paniagua Alpizar

Festival Regional de Postres 2004

### Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de arroz
- 1/2 litro de agua
- 2 litros de leche
- 2 1/2 tazas de azúcar
- 1 taza de natilla
- 1/2 taza de queso molido (no fuerte)
- 1/2 lata de leche evaporada
- 1 lata de leche condensada
- 1 barra de margarina
- 1/4 de cdta de nuez moscada
- Achiote al gusto
- 2 huevos batidos
- 1 taza de dulce de tapa quebrado
- Canela en astilla
- Clavo de olor
- Jamaica en grano
- 1 taza de agua
- Si se desea se puede agregar coco rallado o maní

### Preparación:

Cocinar el arroz con la leche y el agua, a calor moderado, moviendo con frecuencia, hasta Cocinar aparte los clavos,



la canela, la Jamaica, con la taza de agua. Se tapa y se deja hervir durante ocho minutos, se apaga y se agrega al arroz.

Cuando el arroz está reventado se le van agregando los demás ingredientes poco a poco, moviendo constantemente. Sin dejar de mover, espere hasta que este seco.

Engrase un refractario con margarina, vacíe el arroz y hornee a 350 grados hasta que dore. Cuando este dorador se cubre con la leche condensada toda la superficie de la torta, y se vuelve a poner al horno hasta que tenga un tono caramelo.

Se deja enfriar.



## Manjar de naranja

Mayela Caballero

Festival Regional de Postres 2004

Ingredientes:

10 o 20 naranjas maduras (criollas)

2 botellas de leche

2 kilos de azúcar

1/2 cdta de canela

1/2 cdta de clavo de olor

1/2 cdta de nuez moscada

1 lata de leche condensada

1 lata de natilla casera

Preparación:

Se exprimen las naranjas para extraer el jugo, luego se pelan y se pasa la pulpa por agua hirviendo. Se colocan a desaguar por dos días o más para quitarles el amargo. Cuando se ha logrado quitar el amargo se les escurre muy bien el agua.

Se coloca la leche con el azúcar y las especias a hervir, después se acomodan las tajaditas de las naranjas a resecar hasta consumir toda la leche. Por último se le agrega la leche condensada y la natilla, se aparta del calor cuando esté con punto seco.



## Casquitos de guayaba

Josefina Cambronero

Ganadora Categoría Platillo dulce

Festival de Comidas Regionales 2010

### Ingredientes:

10 guayabas rojas no muy maduras

2 tazas de agua

$\frac{3}{4}$  de taza de azúcar

1 cdta de clavos de olor

### Preparación:

Se parten las guayabas a la mitad y se saca la pulpa. Se pone el azúcar en una olla al fuego con 2 tazas de agua. Se agregan las mitades de guayaba con los clavos de olor hasta que hiervan y el azúcar alcance una consistencia de almíbar. Se sirven con un poquito de la miel. Se pueden rellenar con natilla y bañarlas con el almíbar.



## Chorreadas de yuca

Ada Torres Solís

Festival de Comidas Regionales 2011

### Ingredientes:

1 k de yuca

1 barra de margarina

2 huevos

1 taza de azúcar

$\frac{1}{4}$  de cdta de sal

$\frac{1}{4}$  k de queso molido

1  $\frac{1}{2}$  cdta de royal

Aceite al gusto

### Preparación:

Pele y ralle fina la yuca. Incorpórole la margarina previamente derretida, el azúcar, los huevos batidos con un tenedor, la sal, el queso y el polvo de hornear.

Mezcle todos los ingredientes hasta que estén muy bien incorporados. Vierta la mezcla por cucharadas en un sartén con aceite bien caliente.

Acompáñelas con café, queso o natilla.



## Ponche de la abuela

Yolanda Torres Robles

Festival de Comidas Regionales 2011

### Ingredientes:

1 litro de leche  
1/4 taza de azúcar  
4 yemas de huevo  
2 cdas de maicena  
1 pizca de sal  
1/2 cdta de canela  
1 cdta de vainilla  
1/4 de taza de almendras molidas  
Guaro de contrabando al gusto

### Preparación:

En una olla que no se pegue se cocina la leche con el azúcar, canela y sal. Una vez que hierve se le baja el calor y se deja por unos cinco minutos. Se le incorporan las almendras y se sube nuevamente el calor por cinco minutos, revolviendo muy bien. Se baja el calor nuevamente y se incorpora la maicena diluida en un poco de leche y las yemas bien batidas.

Se apaga y se deja enfriar. Una vez frío se licua y se añade el licor. Servir bien frío.



## Guiso de chayote

Josefina Cambronero

Ganadora Categoría Platillo salado  
Festival de comidas regionales 2011

### Ingredientes:

2 chayotes tiernos medianos  
1 cebolla  
1 chile dulce  
Achiote y orégano  
2 cdas de margarina  
Pimienta  
1 lata de maíz  
Ajo y sal al gusto  
Culantro coyote  
1 crema dulce  
Azúcar al gusto

### Preparación

Se pelan los chayotes y se pican en tiritas; la cebolla, el chile dulce y el ajo se sofríen en aceite y se le agrega el achiote, luego el chayote, sal mantequilla, orégano y pimienta.

Cuando está suave el chayote se agrega el maíz tierno, azúcar y la crema dulce, el culantro y se deja hervir.



## Conserva de plátano

Yolanda Torres

Ganadora Categoría Platillo dulce

Festival de Comidas Regionales 2011

### Ingredientes:

- 2 Plátanos maduros
- ¼ taza de azúcar
- 1/52 cda de canela en polvo
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cda de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 3 cdas de leche en polvo

### Preparación:

En una olla se pone la mantequilla, cuando está derretida se incorporan los plátanos partidos en rodajas junto con el azúcar, canela y la sal. Una vez que los plátanos están suaves se le agregan los demás ingredientes bien batidos, se revuelven con cuidado para que no se rompa, se tapan por 2 minutos a calor bajo y listos.

Este dulce se puede servir caliente o frío.



## Lomo fingido

Josefina Cambrero

Ganadora Categoría Platillo salado

Festival de Comidas Regionales 2011

### Ingredientes:

- 1/2 K de posta de cerdo molida
- 1/2 k de posta de res molida
- 1/4 k de masa
- 1 consomé
- 2 ajos molidos
- 2 zanahorias cocidas
- 1 huevo
- 2 cdas de aceite
- Sal, pimienta y orégano molido
- 2 papas cocidas
- 2 huevos duros
- 1 chile dulce grande
- Hojas de plátano

### Preparación:

Se revuelven las dos carnes junto con la masa, el huevo crudo, sal, pimienta, el consomé, el orégano y el aceite.

Luego se forman bolas con la carne (tamaño que desee), se colocan sobre las hojas de plátano y se les da forma ovalada, se rellenan con titas de zanahoria, chile dulce, papa cocinada y huevo duro.

Se enrolla en la hoja y se amarra. Se cocina en agua hirviendo durante 30 a 45 minutos.

Una vez cocidos se parten en medallones y se comen calientes o se fríen en aceite y se comen con tortillas.



## Picadillo de chicasquil con carne de res

Noemy Paniagua

Ganadora Categoría Platillo salado  
Festival de Comidas Regionales 2012

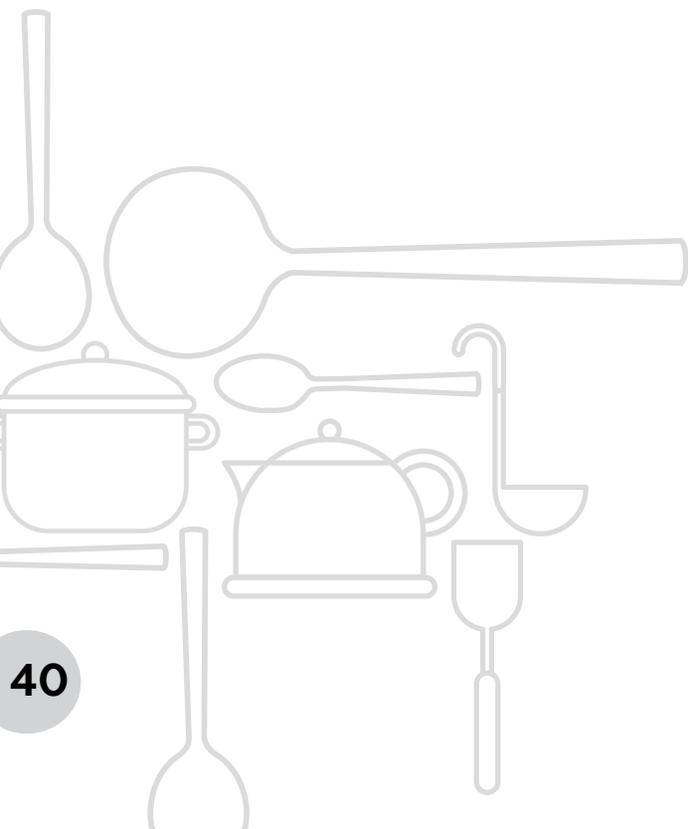
Ingredientes:

- 1 k de carne de res (falda)
- Una ramita de apio
- Un rollo grande de hojas de chicasquil
- 1 k de papas
- 2 cdas de aceite vegetal
- 1/3 de taza de cebolla picada
- 3/4 de taza de chile dulce picado
- 3 dientes de ajo bien picados
- 1/8 de cdta de achiote
- Sal al gusto

Preparación:

Cocinar la carne con poquita agua, junto con el apio, la sal, y algunos olores, hasta que se suavice. Picar la carne finamente. Quitarle las venitas a las hojas de chicasquil y picarlas finamente. Cocinar por 20 minutos.

Cocinar las papas hasta que se suavicen y picarlas en cuadritos.



Poner a sofreír en aceite la cebolla, el chile dulce, el ajo y el achiote. Incorporar la carne picada al sofrito, luego agregar las hojas de chicasquil y las papas. Cocinar por 15 minutos.

Agregarle sal al gusto.



## Sopa de quelites de chayote Josefina Cambronero

Ganadora Categoría Platillo salado

Festival de Comidas Regionales 2013

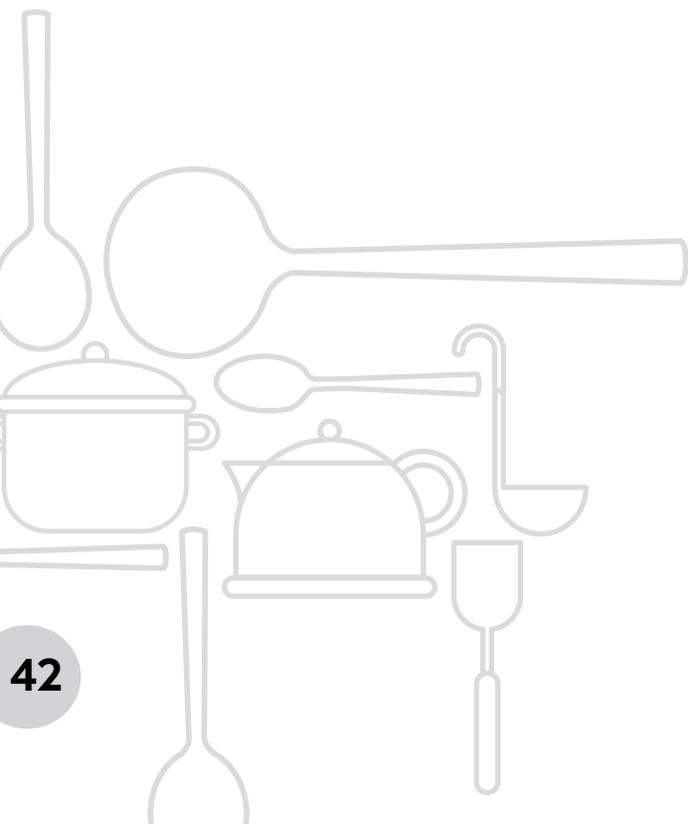
Ingredientes:

- 1 rollo de quelites
- 2 chayotes tiernos pequeños
- 1 cebolla mediana picada
- ¼ de chile dulce verde picado
- Unas hojitas picadas de culantro coyote
- 2 ajos picados
- 1 taza de agua
- 2 tazas de leche
- ½ barra de mantequilla
- Achiote, sal y pimienta al gusto
- 1 huevo batido junto con una cucharada de harina

Preparación

Se lavan los quelites (se le quitan las guías) y pican junto con las hojitas tiernas. Aparte se pica la cebolla, el chile dulce y ajos y se ponen a sofreír en una olla junto con la mantequilla, luego se agrega la taza de agua, sal pimienta y achiote; se agregan los quelites y los chayotes tiernos picados en tiritas finas, cuando esta todo suave se agrega la leche.

Aparte en un sartén con aceite se hace una torta con el



huevo, la harina y un poquito de sal, luego se parte en triángulos y se le adiciona a la sopa; por último agregamos azúcar al gusto.



## Flan de ayote

Enar Ledezma

Ganadora Platillo dulce

Festival de Comidas Regionales 2013

### Ingredientes:

1 litro de leche

350 g de azúcar

1 astilla de canela

4 huevos

4 yemas de huevo

500 g de puré de ayote

### Caramelo:

200 ml de agua

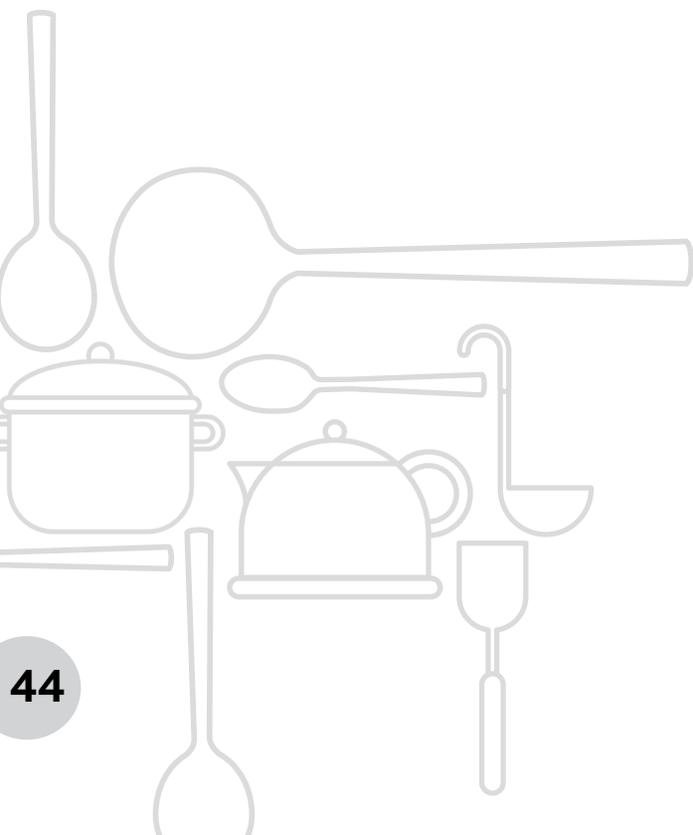
20 g de azúcar

### Preparación

Bata las yemas y el azúcar durante 5 minutos. Luego agregue la leche tibia y el puré poco a poco.

Derrita los ingredientes del caramelo a fuego lento.

Sirva en flaneras, con el caramelo y refrigere.





## Picadillo de raíz de papaya

Mary Arroyo

Mención de Honor

Festival de Comidas Regionales 2013

### Ingredientes:

1 k de raíz de papaya

1/2 k de papa

1/2 k de carne mechada

Chile, culantro, cebolla, ajo y aceite

### Preparación:

Pele la raíz quitando toda la cáscara dura.

Cocine la raíz en agua hasta que se suavice un poco. Pique finamente.

Sude la cebolla, culantro, chile y ajo en el aceite. Agregue la carne y deje que se cocine.

Coloque sal, las papas y la raíz. Cocine a fuego bajo revolviendo para que los sabores se concentren, deje enfriar unos 20 minutos.

Sirva con tortillas.



## Ceviche de banano

Margarita Maltés

Festival de Comidas Regionales 2013

### Ingredientes

Bananos verde cocinados

Cebolla picada finamente

Chile dulce picado finamente

Salsa de tomate

Salsa tipo inglesa

Una pizca de chile picante

Sal al gusto

Jugo de limón ácido

Reservar el agua en la que se cocinaron los bananos

### Preparación

Lave bien los bananos y colóquelos a hervir en agua, reserve el agua en un recipiente aparte. Píquelos.

Pique los olores finamente, mézclelos con el banano, agregue el agua reservada previamente y los demás ingredientes.



## Canastitas de palmito

Laura Salazar

Festival de Comidas Regionales 2014

Ingredientes:

Pasta:

1 barra de mantequilla

A 1½ taza de harina

Agua fría

Relleno

200 gramos de palmito

1 cebolla

25 gramos de mantequilla

2 tazas de crema dulce

200 gramos de queso mozzarella

1 cda de maicena

Sal al gusto

Preparación

Mezclar la harina y mantequilla de la pasta, cuando esté bien incorporada agregarle el agua fría hasta formar una mezcla uniforme.

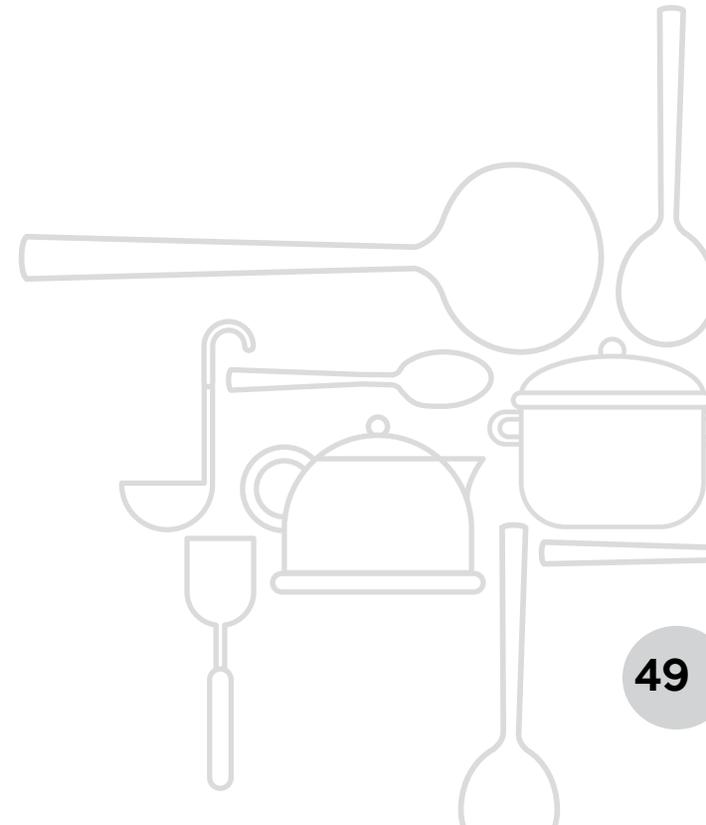
Estirar la masa y cortarla en forma circular. Colocar en moldes de quequitos y hornear hasta que estén crujientes.

Hervir el palmito.

Picar la cebolla y sofreírla en la mantequilla. Luego agregar

el palmito, mezclar bien y agregar la crema dulce y la sal. Cuando hierve, se incorpora la maicena disuelta en agua hasta espesar.

Por último se rellenan las canastitas, se balan con el queso y gratinar.





## Picadillo de plátano verde

Lidieth Rodríguez

Festival de Comidas Regionales 2014

### Ingredientes

9 plátanos  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
25 gramos de mantequilla  
2 tazas de crema dulce  
Culantro castilla al gusto  
Sal al gusto  
Pimienta al gusto

### Preparación

Hervir los plátanos y rallarlos  
Picar la cebolla y el ajo y sofreírlo en la mantequilla, luego agregar el plátano rallado, mezclarlo bien.  
Agregar la crema dulce y salpimentar.  
Por último agregar el culantro de castilla.



## Cohombro en miel

Noemy Paniagua

Festival de Comidas Regionales 2014

### Ingredientes

1 cohombro maduro (sin semillas)  
1\4 de taza de agua  
1 tapa de dulce  
Canela y clavo de olor al gusto

### Preparación:

Se pela y pica el cohombro.  
En una olla de fondo grueso se pone a cocinar una tapa de dulce, canela, clavos de olor con el agua.  
Cuando hierve el dulce se añade el cohombro y a fuego bajo se deja espesar.  
Se mueve con una cuchara de madera hasta que esté suave y la miel en su punto



## Queque de marañón

Josefina Cambronero

Festival de Comidas Regionales 2014

### Ingredientes:

- 6 marañones picados en cuadritos
- 2 tazas de almíbar de marañón
- 2 1 tazas de harina cernida
- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 1\2 taza de azúcar morena
- 1 barra de margarina derretida
- 1 cdta de vainilla
- 1 1\2 cdta de polvo de hornear
- 1\2 cdta de bicarbonato

### Preparación

Se crema el azúcar junto con margarina, luego se Agregan los huevos y se siguen batiendo. Después se va agregando la harina, alternando con la leche hasta terminar.

Se agrega el marañón mezclando muy bien.

Se hornea en el horno precalentado, por espacio de 25 a 30 minutos, hasta que dore.



## Picadillo de papa y arracache

Ana Delia Vargas Arias

Festival de Comidas Regionales 2014

### Ingredientes:

- 2 k de papa cocinada y picada en cubos
- 1 kg de arracache cocinado y picado en cubos
- 500 gramos de posta de res cocinada y mechada
- Sal, orégano, pimienta, achiote al gusto.
- Aceite vegetal
- 2 tazas de caldo de la carne, previamente colado

### Preparación

Sofria en aceite los olores y condimentos junto con el achiote. Agregue la papa, el arracache y la carne mechada.

Mezcle suavemente y a fuego lento, agregando pequeñas cantidades de caldo y revolviendo constantemente alrededor de 15 minutos hasta lograr la consistencia deseada.



## Buñuelos de yuca

Verónica Blanco

Primer Lugar Categoría Platillo Dulce  
Festival de Comidas Regionales 2014

### Ingredientes

2 1/2 libras de yuca rallada  
1/2 libra de queso seco rallado (con poca sal)  
1 huevo batido  
2 1/2 tazas de azúcar  
2 tazas de agua  
8 rajas de canela  
4 gotas de limón  
Aceite

### Preparación

Ponga la canela en un taza de agua hirviendo, a fuego bajo, hasta que suelte color café claro, luego adicione el resto de agua y el azúcar, remueva un poco.

Deje hervir a fuego medio y cuando espese un poco, adicione las gotitas de limón, para que no cristalice y ponga a enfriar.

Aparte mezcle la yuca y el queso, luego agregue el huevo batido. Caliente bien el aceite y con una cuchara sopera tome porciones de la mezcla y déjelas caer, espere a que doren muy bien y sirva rociándoles miel.



## Picadillo de papaya verde

Josefina Cambronero

Primer Lugar  
Categoría platillo salado  
Festival de Comidas Regionales 2014

### Ingredientes:

1 papaya mediana  
1/2 k de carne de res suave  
1/4 k de tocineta  
1 cebolla mediana  
3 ajos majados  
1 chile dulce mediano  
1 cda de aceite  
1 cda de margarina  
1 cda de salsa inglesa  
Sal y pimienta al gusto  
1 rollito de culantro  
1 ramita de apio  
Achiote al gusto

### Preparación

Ya pelada la papaya se ralla en la parte más gruesa del rallador y se cocina que quede al dente, luego se le agrega agua fría para pasmarla. Se escurre bien, ojalá de un día para otro. La carne se cocina de manera que quede muy suave y se pica. Luego se fríe la cebolla, el chile dulce, ajos, la sal y el achiote, se le agrega la carne y de último la papaya.



## Glosario:

*Chicasquil:*

Árbol de hojas comestibles y nutritivas.

*Cohombro:*

Fruto largo y torcido, producto de una planta, variedad del pepino.

*Punto seco:* Punto de nieve.

*Punto de turrón:*

Claras de huevo batidas e baten las caras hasta que esponjan y se secan relativamente. La clara no debe caer al levantar el batidor.

*Gratinar:*

Hacer tostar al horno, la capa superior de un preparado.

*Quelites:*

Bordes o puntas tiernas de la planta de chayote.

