





Índice

Introducción

Sección Cocteles

Atardecer Guanacasteco (Primer lugar)	5
Calabazazo (Segundo lugar)	6
Siete Cueros	7
Brisa Liberiana	8
Guana Costa	9
Guaria Morada	10
Tempisque	11
Trapiche	12
Celebra la Vida	13
Tuckan	14
Paraíso Guanacasteco	15
Mama Juana	16
Quijongo	17
Guarao	18
Caci-Carao	19
Atardecer Liberiano	20
Ponche de Café	21

Sección Platos

Posta de cerdo en salsa de cebolla (Primer lugar)	23
Arroz de maíz (Segundo lugar)	24
Gallina en salsa criolla (Tercer lugar)	25
Casado mondongo en salsa criolla de tomate	26
Pechuga de pollo en salsa de maracuyá	27
Gallina criolla achiotada	28
Costilla de cerdo en salsa de culantro coyote	29
Sopa de albóndigas	30
Camarones al anís en salsa de flor de jamaica	31
Pargo encostrado con torre de aguacate	32
Pez loro al tamarindo	33

Glosario y Créditos	34
---------------------	----



Cultura y tradición

al alcance de una cuchara

Paisajes majestuosos, atractivo clima, cultura y folclore apasionantes, son parte del encanto guanacasteco que atrae a más de medio millón de turistas cada año, que son cautivados por los 700 kilómetros de paradisíacas playas y aguas tranquilas.

Es indiscutible el atractivo de la costa, pero el encanto de la provincia se extiende más allá... a la pampa y el sabanero, al arte popular, las notas de la marimba, la esencia campesina que se deja ver en cada rincón.

Entre las cocinas, hornos y fogones guanacastecos se encierran recetas originales, con un delicioso sabor a tradición que refleja la influencia precolombina, colonial, criolla, en todo su esplendor y sabor.

Desde la tortilla hasta platillos más elaborados, esta gastronomía ofrece una variedad de recetas que la diferencian a la del resto del país por la selección de ingredientes y forma de elaboración. En los platillos se nota el estilo de vida de las familias sabaneras, dedicadas a la cría de ganado, las granjas, huertas caseras y la agricultura en general.

Esto y más es lo que busca rescatar el **“Festival Gastronómico con Identidad Guanacasteca”**, realizado por la Regional Chorotega del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA).

Este recetario, que resume la esencia del primer Festival, realizado en julio del 2014, tiene como objetivo incentivar el rescate del sabor autóctono de esta tierra y su incorporación como ingrediente esencial en novedosas propuestas culinarias en hoteles y restaurantes.

La meta es que tanto turistas locales como del exterior, disfruten en su visita a Guanacaste, de un viaje complementario por la gastronomía tradicional de una tierra marcada por la influencia indígena, enriquecida con sabores caseros y acentuada con la creatividad de la cuchara de quienes fusionan la tradición con lo moderno y preparan platillos que deleitan a los paladares más diversos.

Gracias por formar parte de esta aventura y reto culinario.

¡Disfrútelo y buen provecho!

Toda la
esencia de
Guanacaste
en una *copa*

Coctel: *Atardecer Guanacasteco*

Cantidad Ingredientes

- 1 ½ onz. Fermento de Vino de Nance
- 1 ½ onz. Fermento de Coquillo del Llano
- ½ onz. Jarabe de azúcar
- 1 rodaja Limón
- 6 cubos Hielo
- 1 und. Removedor

Preparación:

- Incorporar en el cristal Sour, la onza y media del Fermento del Coquillo del Llano.
- Incluir la rodaja de limón y el removedor, los dos en conjunto.
- Tratar de que la rodaja de Limón funcione como de separador, para luego incorporar el fermento de Nance.

Método de elaboración: Directo.

Decoración:

- Rodajas de Limón*Fruta de Nance.
- Coquillo de Llano*Removedor.

Tipo de bebida: Corta
Cristal: Sour



Coctel: Calabazazo



Cantidad	Ingredientes
1 1/12 onz.	Ayote
2 onz.	Leche Evaporada
1/2 onz.	Sirope de Coco
1 onz.	Dulce de Caña
2 1/2 onz.	Cacique
2 und.	Pajilla
2 und.	Sombrilla decorativa
1 gota.	Colorante
8 cubos.	Hielo

Preparación:

- Incorporar los ingredientes en el vaso de la licuadora.
- Licuarlos a punto de frozen.
- Finalizar vertiéndolo en una calabaza de ayote.

Método de elaboración: Licuado

Decoración:

- Con pajilla y sombrilla decorativa.

Tipo de bebida: Larga
Cristal: Calabaza de Ayote (natural)



Coctel: Siete Cueros

Cantidad Ingredientes

2 onz.	Ron Colorado
½ onz.	Tamarindo
½ onz.	Miel
½ onz.	Limón
3 ramitas	Romero
15 g.	Hielo
6 ramitas	Orégano

Preparación:

- Incorporar los ingredientes a la coctelera y agitar fuertemente.
- Pasar a copa tipo Martini con una crusta de dulce.

Método de elaboración: Coctelera

Decoración:

- Crusta de azúcar, tamarindo, romero.

Cristal: Copa Martini.
Tipo de bebida: Corta.

Coctel: *Brisa Liberiana*



Cantidad	Ingredientes
½ onz.	Jugo de limón
1 onz.	Miel de abeja
½ onz.	Licor triple sec
2 onz.	Cerveza
2 onz.	Ginger ale
30 g.	Hielo

Preparación:

- Mezclar el limón, el triple sec, la miel de abeja y el hielo en la coctelera. Agitar fuertemente la mezcla.
- Servir en un vaso tipo Collins, rellenar con Ginger Ale y la cerveza.

Método de elaboración: Coctelera

Decoración:

- 2 rodajas y un cuadro de limón, una sombrilla.
- Decoramos con dos rodajas finas de limón, un cuadro de limón, una espiral de limón y la sombrilla.

Tipo de bebida: Larga.
Cristal: Vaso Collins

Coctel: Guana Costa



Cantidad	Ingredientes
1 ½ onz.	Chicha de maíz
½ onz.	Ron Colorado (CACIQUE)
½ onz.	Pulpa de piña
½ onz.	Sirope de cola (para decoración al fondo de la copa no mezclar)

Preparación:

- Mezclar el limón
- Agregar todos los ingredientes en el vaso de la coctelera y agitar vigorosamente.
- Servir en el cristal indicado, colando el hielo con el colador de gusanillo.

Método de elaboración: Agitado

Decoración:

- Rodaja de limón y cereza

Tipo de bebida: Corta.
Cristal: Copa Martini de 5 onzas.

Importante: Enfriar la copa Martini antes de incorporar los ingredientes, igual la coctelera.



Coctel: Guaria Morada

Cantidad Ingredientes

- 4 onz. Pitahaya en cuadros
(60 g. aprox.)
- 1 ½ onz. Cacique
- 1 onz. Sirope de coco
- 1/2 onz. Jugo de limón
- 3 hojas Hierba buena
- 1 cda. Azúcar
- Hielo

Preparación:

- Incorporar todo en la licuadora.

Decoración:

- Servir en el cristal adecuado.
- Decorar con una estrella de carambola o con unas hojas de hierba buena.

Método de elaboración: Licuado

Tipo de bebida: Corta
Cristal: Copa media huracán

Cocktel: Tempisque

Cantidad Ingredientes

- 1 ½ onz. Jugo de maracuyá
- 1 onz. Jugo de piña
- 2 onz. Guaro Cacique
- 1 onz. Ron Colorado
- ½ onz. Amaretto
- Sirope de cola azul
- Hielo

Preparación:

- Incorporar el Guaro Cacique, el Ron Colorado, el Amaretto, el jugo de maracuyá y de piña, en la coctelera.
- Agitar fuertemente.
- Servir en el vaso con hielo.

Decoración:

- Con una piña junto con una cereza.
- Incorporar al cocktail un poco de sirope de cola azul, para que pueda aparecer el color característico del río Tempisque.

Método de elaboración: Agitado

Cristal: Vaso high-ball y/o copa media huracán.

Coctel: Trapiche

Cantidad Ingredientes

- 1 ½ onz. Cacique
- ½ onz. Miel de caña de azúcar
- 4 hojas. Hierba buena
- 2 rodajas. Limón
- Rellenar. Soda
- 2cditas. Tapa de dulce
- 1 unid. Removedor
- 5 cubos. Hielo

Preparación:

- Incorporar las rodajas de limón, la ralladura de tapa de dulce, la miel de caña y la hierba buena, en un vaso roquero.
- Macerar.
- Rellenar con soda y el hielo.

Decoración:

- Con cabitos de caña, hojas de hierba buena y rodajas de limón.
- Colocar un removedor.

Método de elaboración:

Macerado

Tipo de bebida:

Corta

Cristal: Vaso

Roquero

Coctel: Celebra la Vida

Cantidad Ingredientes

- 1 ½ oz. Ron Colorado
- 4 und. Fresas
- 2 hojas. Albahaca
- 2 cdita. Azúcar moreno
- ¼ oz. Jugo de limón
- 2 oz. Soda

Preparación:

- Agregar a la coctelera el Ron Colorado, las fresas, la albahaca, el azúcar moreno, el jugo de limón.
- Macerar la mezcla.
- Agregar hielo a la maceración (aprox. 6 cubitos).
- Se mixtura todo, en un mezclador.

Decoración:

- Colocar una fresa entera en el borde del vaso y una fresca hoja de albahaca.
- Agregar un removedor.

Método de elaboración: Mixto

Tipo de bebida: Corta
Cristal: Vaso Roquero

Coctel: Tuckan

Cantidad Ingredientes

- 100 g. Papaya
- 100 g. Banano
- 100 g. Piña
- 1 oz. Jugo de naranja
- ½ oz. Crema de coco
- ½ oz. Amaretto Disarono
- ¼ oz. Jugo de limón
- 6 Cubos de hielo
- 1 oz. Ron Colorado
- 1 Naranja
- 1/8 oz. Splash de Granadina
- 1/8 oz. Splash de Curacao Azul

Preparación:

- Preparar el ponche de frutas con la papaya, el banano y la piña.
- Agregar el jugo de naranja.
- Agregar la crema de coco, el Amaretto, el Ron Colorado y el jugo de limón, 4 onzas del ponche de frutas.
- Toda la mezcla se licua con los cubos de hielo, hasta dejar un acabado frapé.
- Verter en una copa de Martini.

Decoración:

- Con splash de granadina y de curacao azul. Dejando que por su densidad, forme los colores patrios, azul y rojo.
- En el borde de la copa, colocar un cuarto de rodaja de naranja, un twist de cáscara de naranja y un removedor.

Método de elaboración: Mixto

Tipo de bebida: Corta.
Cristal: Copa de Martini.

Coctel: Paraíso Guanacasteco

Cantidad	Ingredientes
5 und.	Moras
10 grm.	Carambola
1 onz.	Piña
1 ½ onz.	Crema de coco
20 g.	Guaro nacional
	Hielo

Preparación:

- Licuar las moras, la carambola, la piña y reservar este mix.
- Colocar en la coctelera, la crema de coco y el hielo, agitar.
- En una copa huracán, incorporar el mix (carambola y piña), el guaro con colorante azul.

Decoración:

- Con 2 estrellas de carambola, 1 mora, sombrilla y pajilla.

Método de
elaboración:
Coctelera

Tipo de bebida Larga
Cristal: Tulipán

Coctel: Mama Juana



Cantidad Ingredientes

1 ½	Tapa de dulce
1 ½ o ½ onz.	Cacique
1 onz.	Estragón
1 onz.	Jugo de limón
10 g.	Picadura de jengibre

Preparación:

- Agregar los ingredientes en una chequeadora.
- Mezclar con hielo (5 cubos aprox.)

Decoración:

- Con un palito de caña.

Método de elaboración:

Chequeo de 10 a 15 segundos.

Cristal: High Ball 12 onz.

Coctel: Quijongo



Cantidad	Ingredientes
1/2	Limón mandarina picado
10 grm.	Jengibre picado
1/2	Jarabe de estragón
1 1/2 onz.	Cacique
1/4 onz.	Triple sec
1 1/2 onz.	Tapa de dulce

Preparación:

- Se agregan todos los ingredientes en el vaso y se macera.
- Se procede a mezclar con hielo (4 cubos aprox.)

Decoración:

- Palito de caña como removedor.

Método de elaboración:

Macerado entre 10 – 15 segundos, con hielo entero

Cristal: Copa Old Fashioned / Vaso Roquero.

Coctel: Guarao

Cantidad	Ingredientes
1 onz.	Carao
1onz.	Café expresso
3 onz.	Leche evaporada
6 gotas..	Vainilla
4 onz.	Leche condensada
3 granos	Clavo de olor
1 astilla	Canela
6 onz.	Guaro Cacique
1 ½ onz.	Ron Colorado
7 cubos	Hielo

Preparación:

- En una olla se colocan todos los ingredientes a hervir, aprox. 10 minutos.
- Se deja enfriar por una hora para que los sabores se fusionen.
- Rectificar el dulce o ácido.
- Batir 1 ½ onza de crema de carao y 1 ½ onza de ron, por 15 segundos, para que la bebida quede a término de frapé.

Decoración:

- Canela en astilla, cacao en polvo y granos de café.

Método de elaboración:
Cocción y licuado.

Tipo de bebida: Corta
Cristal: Copa Martini.



Coctel: Caci-carao

Cantidad Ingredientes

- 2 onz. Cacique
- 1/3 onz. Golden Cream
- 1/3 onz. Licor de café
- 1 1/2 Leche evaporada
- 1 onz. Carao

Preparación:

- Chequear los ingredientes.
- Mezclarlos con hielo (5 cubos aprox.)

Decoración:

- Palito de caña.
- Top Canela.

Método de elaboración: Coctelera

Tipo de bebida: Corta

Crystal: Copa Martini.



Coctel: Atardecer Liberiano

Cantidad Ingredientes

- ½ onz. Jugo de carambola
- 1 onz. Jugo de naranja
- ½ onz. Jugo de sandía
- ¾ onz. Crema de menta blanca
- 1 ½ onz. Ginebra extra-concha
- ¾ onz. Sirope rojo tradicional
- 20 g. Hielo

Preparación:

- Preparar los jugos y reservar una vez licuados.
- Incorporar en la coctelera la mezcla de los jugos, la crema de menta, la ginebra, el sirope rojo y el hielo, agitar de manera enérgica.
- Servir en la copa Rosemery.

Decoración:

- Con medio luna de limón y una estrella de carambola
- Colocar un removedor.

Método de elaboración:
Coctelera (agitada).

Tipo de bebida: Corta
Cristal: Copa Rosemery.

Cocktel: Ponche de café

Cantidad Ingredientes

Medio	Banano
1 onz.	Licor de Café
2 onz.	Café fuerte
2 onz.	Leche pura
10 g.	Azúcar
30 g.	Hielo

Preparación:

- Licuar el banano, el Licor de Café, café muy fuerte y frío, la leche, el azúcar y el hielo, hasta que la mezcla esté compacta.
- Servir en la copa Long Drinky.

Decoración:

- Decorar con hojas de café, un trocito de banano y pajillas.

Tipo de bebida: Larga.
Cristal: Copa Long Drink.

Unos
gusticos muy
guipipías

Posta de cerdo en salsa de cebolla

Cantidad Ingredientes

150 g.	Posta de cerdo
25 g.	Zanahoria
10 g.	Ajo
1 lasca.	Plátano verde o pintón
300 g.	Cebolla
15 g.	Mantequilla
2 oz.	Café oscuro (fuerte)
5 g.	Tomillo
1 oz.	Miel de abeja
150 ml.	Caldo de carne
Al gusto.	Sal
3 oz.	Guaro claro (Cacique)
25 g.	Cojollo de yuca
500 ml.	Fondo de pollo
2 oz.	Salsa inglesa
150 g.	Masa para tamal

Preparación

Cerdo

- Adobar 24 horas antes la pieza de cerdo, con: orégano, sal, tomillo y el guaro claro (Cacique).
- Luego se sella por ambos lados, en un sartén o una plancha, a fuego medio hasta tener un color dorado.
- La cocción se finaliza en el horno convencional.

Vegetales

- Saltear la paja de zanahoria y los brotes tiernos de yuca, en un sartén con aceite de maíz, hasta tenerlos tiernos de cocción.

Salsa o fondo oscuro

- En un sartén se coloca la mantequilla y la cebolla, cocinando a fuego muy lento, por 2 hrs aproximadamente, hasta lograr un color caramelo.
- Se vierte el café y se aromatiza con tomillo, esto al momento de retirar del fuego.
- En una licuadora triturar la cebolla, con el fondo oscuro, para terminar de ligar con la miel de abeja. (rinde 5 platos)

Crocante de plátano

- Utilizando un pelador extraer de un plátano, una lasca de tamaño regular.
- Sumergir la lasca en un recipiente con aceite caliente, hasta tener un color dorado y de textura crocante.

Compota de masa

- Mezclar la masa para tamal con el fondo, cocinarlo a fuego lento
- Fortalecer la mezcla con un diente de ajo triturado, sal y la salsa inglesa, por 25 min., hasta que la mezcla esté cocinada por completo.
- Retirar del fuego y, en papel encerado, estirar para darle la forma deseada.

Recomendación:

Emplatado de forma elegante.

Categoría: Plato fuerte
Rinde 10 platos.

Arroz de maíz

Cantidad	Ingredientes
200 g.	Maíz quebrado
400 g.	Pollo
1000 ml.	Caldo de pollo
50 g.	Zanahoria
1 cda.	Salsa Inglesa
2 cda.	Encurtido
	Consomé de pollo
	Cebolla
	Chile dulce
	Apio
	Ajo
	Culantro
	Cuadrado

Preparación

- Cocinar el maíz en el caldo de pollo con todos los ingredientes.
- Luego agregar el pollo desmenuzado, rectificar la sazón.

Recomendación:

- Elegir una fuente para el montaje.
- Decorar con crocante de cuadrado y buque de hierbas.
- Acompañar con cuadrado cocinado en agua.

Categoría: Plato fuerte.



Cantidad	Ingredientes
2 und.	Gallina (muslos)
200 g.	Ayote
2 und.	Maíz (mazorca)
1 rollo.	Culantro
	Salsa de tomate

Gallina en salsa criolla

Preparación

- Cocinar la gallina en agua.
- Después de 2 horas, se termina la cocción con la salsa de tomate.
- Cocinar el ayote y reservar.
- Cocinar el maíz y reservar.
- Licuar las reservas de ayote y maíz y pasar por el colador.
- Cortar el culantro, licuar y reservar.

Categoría: Plato fuerte.

Casado Mondongo en Salsa Criolla de Tomate



Cantidad	Ingredientes
200 g.	Mondongo en salsa de tomate
150 g.	Arroz
100 ml.	Frijoles
100 g.	Ensalada de repollo
1 lasca.	Plátano maduro crocante

Preparación

- Cocinar el mondongo en salsa criolla de tomate, con trozos de zanahoria.
- Cocinar el arroz blanco, con grasa de cerdo.
- Freír los frijoles con trozos de chicharon.
- Freír la lasca de plátano.

Ensalada

- Mezclar el repollo finamente cortado en pajas con la zanahoria, el pepino y el chile dulce en julianas.
- Aderezar con jugo de limón culantro y sal.

Recomendación:

Montar el platillo y decorarlo, en una fuente adecuada.

Categoría: Plato fuerte.

Pechuga de Pollo en Salsa de Maracuyá

Cantidad	Ingredientes
300 g.	Pechuga de pollo
100 g.	Queso tipo Turrialba
250 ml.	Aceite de maíz
5 g.	Sal
2 g.	Pimienta
150 g.	Vainicas
5 g.	Ajo
50 g.	Natilla
5 g.	Queso tipo Bagaces
1 und.	Culantro
50 ml.	Jugo de naranja
1 cda.	Miel
1 und.	Maracuyá
25 g.	Tomate tipo cherry
20 g.	Mantequilla
1 und.	Plátano verde



Preparación

Pollo

- Cortar las pechugas en forma de mariposa.
- Sellar por la parte de adentro, rellenar con el queso tipo Turrialba y el adobo de aceite: culantro, pimienta, aceite de maíz y sal.
- Para finalizar, sellar todas las pechugas en la plancha o parilla y terminar la cocción en el horno convencional, por 15 minutos, a 250 grados centígrados.

Salsa de Maracuyá

- Reducir el jugo de naranja, maracuyá y la miel.
- Licuar todos esos ingredientes y colarlos.
- Terminar de reducir hasta alcanzar un punto napé (más espeso).

Puré de elote

- Cocinar los elotes en agua con sal.
- Una vez listos, se licuan con la mantequilla, la natilla y el queso seco; tapar y reservar.

Vainicas

- Se cocinan en agua, luego se saltean con los tomates cherry, se agrega la sal, los ajos y la pimienta.

Recomendación:

Montar el platillo y decorarlo en una fuente adecuada.

Categoría: Plato fuerte.



Pollo

Cantidad Ingredientes

2 g.	Sal
300 g.	Pollo
1 und.	Chile
100 g.	Cebolla
1 rollo.	Culantro coyote
1 rollo.	Culantro castilla
10 g.	Ajo
1 rollo.	Hierba buena
5 g.	Achiote
50 g.	Manteca de cerdo
1 cda.	Apio
1 cda.	Jengibre
50 g.	Papas bebé
2 und.	Huevos de codorniz
	Tomillo

Arroz

Cantidad Ingredientes

1 g.	Pimienta
50 g.	Arroz
25 g.	Cebolla
1 g.	Ajo
1 g.	Achiote
1 und.	Naranja agria
1 und.	Pepino

Salsa Limón

Cantidad Ingredientes

100 g.	Tomate
1 rollo.	Culantro castilla
1 rollo.	Culantro coyote
1 und.	Chile dulce
1 L.	Caldo de gallina
1	Chile congo

Gallina criolla achiotada

Preparación

- Cortes de pechuga intercalados con arroz achotado, papas y huevos de codorniz.
- Reposar en un espejo de salsa criolla y tapado con la misma.
- Terminar con un crocante de plátano.
- Acompañar de una delicada salsa de limón y una ensalada criolla de pepino.



Costilla de cerdo en salsa de culantro coyote

Cantidad	Ingredientes
300 g.	Costilla de cerdo marinada
2 cda.	Naranja agria
2 cda.	Hierba buena
2 cda.	Aceite vegetal
125 g.	Salsa de culantro coyote (culantro coyote, miel de abeja, semillas de marañón horneadas sin sal)
	Picadillo (chilote, ayote, chayote, flor de ayote)

Preparación

- Costillas de cerdo delicadamente entrecruzados, en un espejo de salsa de culantro coyote.
- Con una crocante de semilla de marañón, acompañado de Picadillo de chilote.

Categoría: Plato fuerte.

Sopa de albóndigas



Cantidad	Ingredientes
60 g.	Masa de maíz
800 ml.	Caldo de pollo
300 g.	Pollo
5 g.	Consomé de pollo
2 cda.	Chile dulce
25 g.	Cebolla
1 cda.	Culantro
1 cda.	Culantro coyote
1 cda.	Hierba buena
1 cda.	Apio
1 g.	Ajo
50 g.	Zanahoria
50 g.	Papa
1 und.	Chayote
1 g.	Achiote

Preparación

- Cocinar el pollo para obtener su caldo.
- Desmenuzar el pollo para agregarlo a la masa.
- Amasar con el chile, el consomé, la cebolla, el apio, el culantro castilla, el coyote, la hierba buena y el achiote.
- Cocinar los vegetales en el caldo del pollo. Agregar los ingredientes, para sazonar después.
- Se agregan las albóndigas y cocinar por 30 minutos promedio.

Recomendación:

Elegir una fuente adecuada para el montaje, decorar con crocante de guineo cuadrado, culantro y hierba buena.

Categoría: Plato fuerte.



Cantidad	Ingredientes
200 g.	Camarones
1 g.	Achiote en polvo
100 ml.	Coyol
1 rollo.	Tomillo-albahaca
1 und.	Pitahaya
1 und.	Pepino-cebollino
1 und.	Pipían-vainica
50 g.	Zanahoria
1 und.	Chile dulce amarillo
100 g.	Yuca /hoja de plátano
1 und.	Piña / vinagre de guineo
	Flores de Jamaica al gusto
	Vino de anís al gusto

Camarones al anís en salsa de flor de Jamaica

Preparación

- Marinar los camarones por 24h, junto con la pimienta, el tomillo, la albahaca, el coyol y el achiote.
- Reducimos las flores en agua y azúcar, junto con el vino de anís.
- Se pican los vegetales en chips y bronuise (dados pequeños, 1 a 2 mm de lado).
- Se elaboran lascas con la yuca y se frien.
- La piña cortada en cilindros a la parrilla.
- Envolvemos los camarones en papillote y hornear.
- Decoramos con una flor de jamaica.
- Hacemos una reducción con el vinagre de guineo y mora.

Pargo encostrado con torre de aguacate



Cantidad	Ingredientes
300 g.	Pargo
100 g.	Arroz
1 und.	Aguacate
1 rollo	Culantro Castilla
250 ml.	Crema Dulce
100 g.	Semillas de Marañón
25 g.	Yuca
1 onz.	Ron Colorado
100 g.	Mora
5 g.	Flor de Jamaica
1 ltr.	Aceite de girasol
1 g.	Sal
1 g.	Pimienta

Preparación

- Encostrar el filet de pargo, con las semillas de marañón.
- Picar el aguacate en dados.
- En un sartén, incorporar el arroz, los dados de aguacate y el pesto de culantro, mezclar bien.
- Agregar la crema dulce.
- Cocinar el filet temperatura media.
- Incorporar la mora, la flor de jamaica y el ron Colorado, macerar y reducir.
- Hacer las lascas de yuca y freír.
- Montar el plato y decorar.

Categoría: Plato fuerte.

Pez Loro al Tamarindo



Cantidad	Ingredientes
600 g.	Pez Loro 3 filet (200grs c/u)
500 g.	Tamarindo
250 g.	Cebolla
250 g.	Chile dulce
100 g.	Jengibre
250 g.	Papaya verde
150 g.	Palmito
12 unds.	Hojas de Chaya
150 g.	Yuca
150 g.	Camote
150 g.	Remolacha
100 ml.	Aceite de oliva
200 ml.	Aceite de soya
1 L.	Agua
1 cdita.	Azúcar
Al gusto.	Sal, pimienta, cúrcuma y vino.

- Agregar la reducción del tamarindo.
- Picar el palmito y la papaya verde, en dados pequeños
- Luego se sofríe con la cebolla, el chile dulce, el ajo y la cúrcuma.
- Salpimentar al gusto.
- Blanquear las hojas de chaya y rellenar con el picadillo, para realizar los timbales.
- Chips de yuca, remolacha y camote: se cortan en julianas y se fríen en aceite caliente.

Preparación

- Disolver el tamarindo en agua, a punto de reducción.
- Sofreír los ingredientes, agregando el tamarindo colado, reducir y condimentar.
- Sofreír la cebolla, el chile dulce, el ajo y el jengibre, con la cúrcuma.

Categoría: Plato fuerte.

Glosario

Bronuise: Corte en verduras, en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado).

Chile congo: Chile en forma de bombillo navideño pequeño.

Chilote: Tipo de maíz.

Encostrar: Cubrir con costra algún alimento.

Frappé: Preparación con hielo picado o que su consistencia quede como hielo picado.

Julianas: Corte en tiras.

Lasca: Trozo fino de un alimento.

Macerado: Es el proceso de extracción solido – líquido.

Napé: espeso.

Pitahaya: Fruta también conocida como del dragón.

Punto Frozen: Congelado o helado.

Tomate cherry: Tomates minis.

Créditos

Este Recetario es una producción de:
Asesoría de Comunicación INA

Dirección: Lorena Sibaja Saborío

Edición: Sofía Soto Saborío y María Jara Quirós

Diseño y Diagramación: Natalia Monge Chaves

Fotografía: Jeison Arce Oviedo

Regional Chorotega:

Dirección Regional: Mario Chacón Chacón

Dirección Centro de Formación Liberia: Carlos Villegas Rodríguez



COSTA RICA
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA