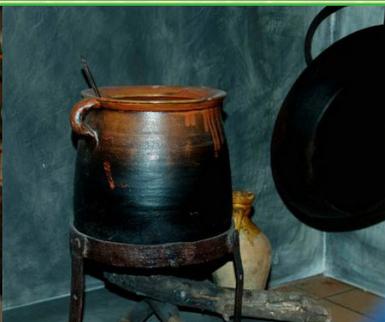


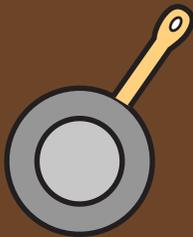
RECETAS MÁGICAS...

ESO SON LAS RECETAS DE MI ABUELA (Recetas cañaderas)



Nilia Vera de Pineda - Nilia Pineda Vera





—  **RECETAS MÁGICAS...**  —

ESO SON LAS RECETAS DE MI ABUELA

(Recetas cañaderas)

Nilia Vera de Pineda - Nilia Pineda Vera



2022



© 2022, Nilia Vera de Pineda, Nilia Pineda Vera. Recetas mágicas... eso son las recetas de mi abuela. (Recetas cañaderas)

Editor: Jorge Luis Barboza

Primera edición: junio de 2022

Hecho el depósito de ley: ZU2022000160

ISBN: 978-980-7984-27-0

Ediciones Clío

Director: Jorge Fyrmark Vidovic López



Esta obra está avalada y catalogada en:

 **REDIB** | Red Iberoamericana
de Innovación y Conocimiento Científico

 **zenodo**

Cabimas, estado Zulia, Venezuela.

Esta obra está bajo licencia:



Contenido

Nota del Editor	7
Prólogo	10

RECETAS MÁGICAS... ESO SON LAS RECETAS DE MI ABUELA

Dedicatoria	17
Recetas Mágicas... ..	19

ESTOS SON MIS CALDOS Y SOPAS PREFERIDAS

Mondongo	22
Sancocho de Gallina	24

ESTAS SON MUY BUENAS Y PUEDEN SERVIR DE ACOMPAÑANTE O ENTRADA

Arepas de Coco	26
Arroz Aguao (Arroz Piraguero).....	28
Arroz de Maíz	30
Bollitos de Agua	32
Hallacas	34
Pancitos	36
Pastelitos	37

AQUÍ LES VAN MÁS RECETAS DE PLATOS PRINCIPALES ¡PARA CHUPARSE LOS DEDOS!

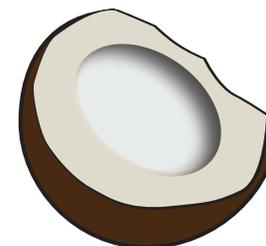
Bocachica Rellena Asado.....	40
Bocachica Rellena con Verduras y sus Lomos en Coco.....	41
Bollos de Pescado	43



Caldo de Coco de Pescado	45
Caldo de Coco de Fideos.....	47
Carne Asada (Parrilla)	49
Carne Esmechada en Coco o Pollo en Coco	50
Carne en Charpa	51
Chaquetas.....	52
Chivo u Ovejo en Coco	53
Fideos Secos	55
Fideos en Caldo de Coco.....	57
Lisa Rellena	59
Lomo Negro.....	61
Macarronada.....	62
Mojito de Pescado en Coco	64
Pichón (Rollo de carne).....	66
Revuelto de Bacalao	68
Revuelto de Pollo o Gallina	70

**ESTAS SON MIS RECETAS DE DULCES
¡DISFRÚTENLAS!**

Besitos de Coco	73
Cacao o Chocolate	74
Cocadas.....	75
Conserva de Maduro (Plátano).....	76
Dulce de Limonsón	77
Huevos Chimbos	79
Majarete.....	80
Paledonias	80
Quesillo	82
Mote	84





Nota del Editor

Este libro está impregnado de amor. Amor a la familia, amor a los amigos, amor al arte de cocinar, al terruño.

Alrededor de 2009, siendo Editor de la UNERMB, Nilia Pineda Vera¹ me preguntó sobre la posibilidad de publicar este libro, ella tenía dudas porque no era un libro académico. En ese momento puse en duda lo que llamábamos *libro académico*.

Esta obra es más que un conjunto de recetas de La Cañada de Urdaneta, estado Zulia, Venezuela, este conjunto de ingredientes y procedimientos, también es una visión cultural compleja de un modo de ser y de ver el mundo. Recuerdo que dentro de tantas conversas que tuvimos sobre este tema, me contó que su abuela, siendo Nilia una niña, ante la pregunta “abuela, ¿Cómo se hace esto? La abuela le respondía: “como Dios te haga entender”. Esta frase enigmática, encierra la sabiduría popular, la transmisión del conocimiento de generación a generación, de una pedagogía intuitiva de dejar que la experiencia se apropie del ser y este comprenda un acto tan simple como picar algún alimento, o más complejos como mezclar ingredientes o apagar el fuego porque la comida está en su punto. Es decir, dejar que la aprendiz hiciera su razonamiento y desarrollara su comprensión de la lógica que implica el arte culinario.

1 Psicóloga (URU), Maestría en Recursos Humanos (UNERMB) y Doctorado en Ciencias de la Educación (URBE).

Asimismo, a pesar de ser un texto de instrucciones, los textos contienen giros y expresiones propias del Zulia y, especialmente, de La Cañada. Los cañaderos tienen un habla diferenciada del resto del Zulia, y esta es ya bastante particular en Venezuela; tienen una fuerte nasalización y un tono bastante acentuado. Los cañaderos son orgullosos de ser cañaderos, se saben particulares, son jocosos y con expresiones que muchas veces solo ellos entienden.

Nilia me contaba que la receta del Arroz Aguao nace de la necesidad de los pescadores de cocinar en medio del Lago de Maracaibo, donde permanecían durante largas jornadas. Cocinaban en la pequeña embarcación y es, en mi opinión, una especie de *risotto* cañadero. En algunos casos encontraremos recetas sencillas y de pocos ingredientes, pero, en otros, habrá recetas profusas en ingredientes y de sabores intensos, lo que la convierte en una culinaria barroca.

También podemos observar la comensalidad² cuando se cocina en grandes cantidades, ello se debe a que es tradición la reunión familiar de los fines de semana o de las ocasiones especiales, como cumpleaños, bodas, aniversarios, bautizos, y otros, donde

2 “El concepto de comensalidad proviene entonces de las ciencias sociales y remite al hecho de comer y beber juntos alrededor de la misma mesa. Es el espacio simbólico en el que el grupo social comparte y transmite sus valores y sentidos sociales, es decir su identidad cultural. En la comensalidad se establecen, refuerzan y reeditan en cada comida las relaciones que sostienen a la familia y a la sociedad.” Comensalidad, Mónica García Barthe. Tomado de (18/30/2022): <http://revistape-diatria.com.ar/wp-content/uploads/2014/12/03-255-Comensalidad.pdf>

asisten los miembros de la familia con cónyuges y sus hijos, es decir, la comida es un acto de celebración en sí mismo y motivo de unión familiar, es la repetición del acto del sagrado de compartir los alimentos, tal como Jesús con sus seguidores.

La cocina tradicional cañadera gira alrededor del fogón. El fogón es una cocina externa a la casa, y es muy probablemente que dentro de la casa también haya una cocina convencional de uso menor o de adorno. El fogón, generalmente, es una troja o un espacio muy rústico en el cual se cocina a leña, es un lugar de conversaciones, aquí el conocimiento de las cosas cotidianas se transmite de mayores a jóvenes. Además, me decía Nilia, que había una manera de cocinar “orillera”, así llamaban a los que viven a la orilla o cerca de la playa, y otra de los que viven en las haciendas. Estas recetas son orilleras, por ello encontraremos abundante comida cuyo ingrediente esencial es el coco.

Además de rendirle homenaje a estas tres mujeres, María Ocando, Nilia Vera de Pineda y Nilia Pineda Vera, de dejar un registro de su legado, homenajeamos a una de las memorias más importante de los pueblos: el arte de cocinar. En conclusión, esta es otra visión de la *academia*.

Finalmente, agradecemos a Carlos Augusto Pineda Vera y a Juan Carlos Pineda Vera, por autorizarnos publicar este libro.

Jorge Luis Barboza

Prólogo

La cocina es el espacio mágico de un alquimista en el cual los sabores, texturas, colores y temperaturas se funden en un plato, que nace del amor de quien como en una orquesta hace que todo armonice para deleitar al comensal. Venezuela tiene una inmensa diversidad gastronómica, que en el Zulia se enriquece por el pasado migratorio de los barcos que llegaban de Europa y otros lados de Latinoamérica, trayendo consigo viejas recetas autóctonas de sus regiones, las cuales se confundieron con las propias de nuestra geografía. El resultado fue un conjunto de platos únicos y exquisitos que se tropicalizaron con la presencia de elementos propios de la flora y fauna nacional.

La tradición familiar zuliana incluye los recetarios de la estirpe, pasan de una generación a otra, con especial dedicación cada uno defiende la forma como se cocina un plato en la familia, aunque el del vecino también sea muy rico.

En ese conjunto de familias aparecieron dos mujeres madre e hija, la primera maestra de primaria en los campos petroleros de la Costa Oriental del Lago de Maracaibo, su nombre Nilia Vera de Pineda y la segunda su hija, Psicóloga de profesión y docente universitaria por convicción. Ambas tenían la costumbre de atesorar los secretos de la familia a través de la elaboración de platos típicos del occidente del país. Nilia Vera nació en la Cañada de Urdaneta, allí adquirió el conocimiento básico de las costumbres



culinarias de los Vera; su hija, nació en Cabimas, pero además de los conocimientos familiares, aderezó su repertorio culinario con la investigación etnográfica y la mezcla con la cultura trujillana, zona en la cual habitaban por largo tiempo durante los periodos vacacionales.

Quienes conocimos la casa solariega de Isnotú, con sus grandes pinos y extensos jardines, también comimos unas parrillas exquisitas que se asaban sin condimento solo lavando la carne, para luego, con los tiempos marcados agregar sal, pimentón, orégano y cuanta hierva consiguieran para darle sabor. El resultado era exquisito nunca he comido carne como esa. Sus hallacas eran únicas, la típica receta zuliana, cañadera. Si cierro los ojos puedo recordar a Doña Nilia Vera pelar ajos y depositarlos en un frasco lleno de aceite, para tener aderezo siempre listo. Eran dos mujeres que vivían la navidad a través de sus sabores, de la diversidad de platos y de compartir con su familia y amigos toda la sabiduría culinaria que siempre iba precedida de una oración a Cristo por el don de la vida.

Algo recuerdo de ambas, entre tantas cosas que viví con ellas y que me marcaron para siempre: una noche hablamos de la muerte, sin razón alguna, solo por hablar, su respuesta al unísono fue: no importa cuando toque porque estamos preparadas todos los días para unirnos al Padre, porque vivimos por su gracia. Eso pasó en 2015 cuando las recetas de este libro estaban en proceso de revisión.

Nunca me imaginé que, en 2021, con veinticuatro horas de diferencia, víctimas del COVID-19, la hija se fuese primero y la madre después.

Su alegría y su fe están en cada receta, en cada ingrediente y creo que repetirlas una y otra vez es hacer el homenaje más hermoso que como amigos podemos ofrecer a dos mujeres incomparables. La mayoría estamos fuera de nuestra amada Venezuela y al no poder poner una rosa sobre sus tumbas elevamos una oración y ofrecemos este recetario póstumo.

Jorge Pantaleón Cuba

RECETAS MÁGICAS...
ESO SON LAS RECETAS DE MI ABUELA





Nilia Vera de Pineda



Dedicatoria

Agradezco a mi Dios y Señor Jesucristo, el haberme dado la sabiduría y la fortaleza para escribir las recetas de cocina con la cual mi madre nos mantuvo y nos vio crecer hasta ser hombres y mujeres, y a la vez transmitir las a los nietos.

Yo Señor sé que sin ti es imposible hacer las cosas; tú eres el que pone el hacer como el querer y aumentas mis fuerzas como la del búfalo. Por esto quiero reconocer tu grandeza y tu poder dándote la gloria y la honra, agradeciéndote que durante tantos años nos hayas dejado a nuestra madre.

“Como palmeras florecen los justos; como cedros del Líbano crecen. Plantados en la casa del SEÑOR, florecen en los atrios de nuestro Dios. Aún en su vejez, darán fruto; siempre estarán vigorosos y lozanos, para proclamar: «El SEÑOR es justo; él es mi Roca, y en él no hay injusticia».” Salmo 92:12-15.

El señor elogió a mi madre como la mujer virtuosa que teme a Jehová y es alabada. Junto a mi padre formó un hogar basado en el respeto y la honestidad. Agradezco a mi madre que a pesar de sus 94 años ha contribuido en la elaboración de este libro, para que así continúe la tradición de nuestras “comidas típicas cañaderas”, heredadas de nuestros antepasados.

Debo también agradecer a mi hija Nilia que me estimuló y animó a hacer realidad lo que por mucho tiempo llevaba en mi mente. Ella constantemente me decía “mamá ustedes algún día no van a estar con nosotros y muchas de las recetas que saben elaborar no las sabemos hacer, dejá algo por escrito, para que los que seguimos tengamos un soporte y así elaborarlas”.

Gracias, señor, porque en mi madre María de Jesús Ocando de Vera se ha cumplido la palabra; honra a tu padre y a tu madre, que tus días se te alegren sobre la tierra.

Para ti Mamá,
Nilia Vera de Pineda

Recetas Mágicas...

La cocina ha sido, en muchas ocasiones, tema de tratados, libros, recetarios, novelas y cuentos. En la mayoría de los casos se refería a los viandas que hacen parte de la vida y momentos de la historia de las personas, basta recordar, por ejemplo, que doña Flor; la de los dos maridos, mantenía a su primer esposo con el producto de sus clases de cocina.

Mucha más explícita fue la relación entre la comida y letras entablada en el famoso libro de Laura Esquivel “Como agua para chocolate”. En esa espectacular novela mexicana la cocina más que hacer parte de la trama, es el hilo conductor de la historia. Y en la conclusión de esta obra es tan sencilla como compleja: para que un plato quede delicioso se debe preparar con amor... con mucho amor.

He aquí entonces la retribución al inmenso amor que en el sustento de su familia dedicó la Abuela María y al haber convertido a su cocina en su hilo conductor.

Mientras escribo estas letras, conclusión de un hermoso trabajo de meses de dedicación, en mi cocina se puede oler una de mis recetas preferidas del repertorio de la abuela, mojito en coco. Los olores mágicos que salen de ella me recuerdan momentos de mi niñez en las cocinas de las diferentes casas donde me crie. Los recuerdos me traen imágenes hermosas de armonía, amor y dedicación. Recuerdo a mi abuelo Temis, encargado de cortar las verduras y a mi abuela en el fogón, y a mí alrededor tratando de

ayudar y la sentencia inequívoca de la abuela: “Ya te tocará a vos hacerlo”. Estos recuerdos forjaron mi vida, yo mujer criada en fogones, que aprendió el placer de compartir los placeres de la cocina y la satisfacción de la reunión familiar alrededor de ella.

Este recetario es el elogio a tu dedicación y a la clara comprensión de que la cocina es manifestación de amor, a los miles de días dedicados a la crianza de mis hermanos y el mío propio, al gran legado que haces a la historia de vida de la familia Vera Ocando y a toda tu descendencia. Por todo, abuela, mil gracias...

Nilita

ESTOS SON MIS CALDOS Y SOPAS PREFERIDAS



MONDONGO

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 2 Horas aprox.

Ingredientes:

- 2 Kilos de panza
- 2 Patas de res
- 1 Recao de olla³: ½ Kilo de yuca, auyama⁴, 3 mazorcas tiernas, zanahoria, ñame, ocumo, chayota, vainitas, cebolla larga, ajés dulces, pimentón, ajo porro (cebolla de verdeo), cebolla redonda, papas, repollo y cilantro.
- Aceitunas
- Alcaparras
- Pasta en forma de caracoles (al gusto)
- Sal al gusto

Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

Las verduras se sofríen con un poco de aliño especial de la abuela y se reservan. Remojar la panza con limón y lavarla bien con los limones. Quitar el cuero o paño, cortarla en trocitos. Ponerlo a hervir con bastante agua hasta que ablande. Cortar las verduras y agregar a la cocción junto con el resto de

*Recetas Mágicas...
Eso son las recetas de mi abuela*

los ingredientes, agregarle el aliño especial de la abuela y dejar hervir hasta que la verdura ablande. Se agregan las verduras sofritas a la preparación.



SANCOCHO DE GALLINA

Tiempo de preparación: ½ Hora

Cocción: 2 Horas

Ingredientes:

- 1 Gallina
- 1 Recao de olla: ½ kilo de yuca, ayama, 3 mazorcas tiernas, zanahoria, ñame, ocumo, chayota, vainitas, cebolla larga, ajíes dulces, pimentón, ajo porro (cebolla de verdeo), cebolla redonda, papas, repollo y cilantro.
- Ajo al gusto
- Arroz
- Fideos
- Sal al gusto

Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

Despresar la gallina, ponerla a hervir junto con las mazorcas hasta que ablanden.

Preparar el recaó de olla, agregar todas las verduras a la olla, agregar el aliño especial de la abuela y los fideos y el arroz, cocinar hasta que las verduras estén...

**ESTAS SON MUY BUENAS Y PUEDEN SERVIR DE
ACOMPANANTE O ENTRADA**



AREPAS DE COCO

Tiempo de preparación: 1 Hora

Cocción: 1 Hora.

Ingredientes:

- 1 Kilo de maíz
- 3 Cocos
- 1 Coco para el melado
- 1 Panela
- Hojas de uvero⁵ o plátano



Uvero de playa

Preparación:

Cocinar el maíz para arepa corriente, dejarlo enfriar y luego molerlo con los 3 cocos y la panela, amasar bien hasta que esté suave, luego hacer las arepas y colocarlas en unas hojas de uvero o plátano y ponerla a la brasa.

Con el otro coco se licúa y se le extrae la leche y se mezcla con la panela. Luego se van bañando las arepas en esa mezcla mientras se están asando, repetir hasta que estén asadas.



Arepas de coco



ARROZ AGUAO (ARROZ PIRAGUERO)

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 1 pollo
- 2 ½ tazas de arroz
- 2 ramas de cebolla larga
- 2 cebollas redondas
- 10 ajíes dulces
- 1 pimentón
- 1 rama de ajo porro (cebolla de verdeo)
- Ajo al gusto
- 2 papas
- 1 zanahoria
- 6 vainitas
- 1 mazorca de maíz tierna
- 2 trozos de yuca
- 1 tomate



Pescador del Lago de Maracaibo

- Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

Cortar el pollo en trozos pequeños, lavarlo y ponerlo a hervir junto con la mazorca en trozos. Cortar los vegetales en trocitos pequeños, menos los ajíes agregar el arroz previamente lavado con suficiente agua. El arroz debe quedar en caldo, cuando esté blando se le agregan los ajíes.



Pescadores y embarcaciones en el Lago de Maracaibo

ARROZ DE MAÍZ

Tiempo de preparación: 3 horas

Cocción: 1 ½

Ingredientes:

- 1 kilo de maíz amarillo
- 1 kilo de carne de res
- 1 frasco de aceituna
- 1 frasco de encurtidos
- 1 frasco de alcaparras
- 3 cocos
- ¼ de kilo de garbanzos ablandados
- ½ de cebolla larga
- ½ de ajíes dulces
- ½ kilo de pimentones
- ½ de cebolla redonda
- 2 ramas de ajo porro (cebolla de verdeo)
- ½ kilo de vainitas
- 4 mazorcas de maíz jojotos (tierno)



Jojotos

- ½ kilo de zanahoria
- Ajo al gusto licuado
- Sal al gusto

Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina. Si desea, le puede agregar trozos pequeños de ayama, yuca o papa.

Preparación:

Se pone en remojo el maíz el día anterior. La carne se mete al horno o se hierve hasta que ablande y luego se desmecha y se reserva. Cortar las verduras pequeñas, las mazorcas en trozos pequeños o desgranar. Licuar los cocos y extraerle la leche, hasta conseguir 4 litros, moler el maíz en la moledora eléctrica o manual, no muy fino. Colocar todos los ingredientes en una paila y llevar al fuego. Desde ese momento se debe revolver, sin cesar, con una paleta de madera, hasta que espese y haya hervido lo suficiente. Cuando el maíz y las verduras estén blandas y la preparación hierba y haga besos de vieja⁶, se retira del fuego y se coloca en moldes o platos para enfriarlo y se endurezca. Luego puede desmoldar y servir.

BOLLITOS DE AGUA

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 1 kilo de maíz
- 3 cocos
- Anís en grano
- Hojas de bijao
- 1 rollo de pabilo
- Sal al gusto



Preparación:

Cocinar el maíz como si fuera para hacer arepas, molerlo con el coco, amasar, agregarle el anís en grano. Con la masa hacer como tabaquitos y envolverlos en las hojas de bijao⁷, amarrarlos como hallacas y ponerlos a hervir por 1 hora. Sacarlos, escurrirlos y servir.



La Hoja
BIJAO

HALLACAS⁸

Tiempo de preparación: 4 horas

Cocción: 1 ½ hora

Ingredientes:

- 5 kilos de cerdo
- 1 kilo de cebolla larga (cebollín)
- 1 de cebolla redonda
- 1 kilo de pimentón
- ½ kilo de ají dulces
- 1 kilo de ajo porro (cebolla de verdeo)
- 2 kilos de papas
- 2 cajas de pasitas (uvas pasas)
- ½ kilo de jamón ahumado
- 1 litro de aceite de maíz



Hallaca

8 La hallaca es el plato navideño venezolano por excelencia. Básicamente, existen dos formas de hacerlas: una, tal como presentan las autoras, con el guiso previamente cocinado. Dos, los ingrediente mezclados sin cocinar, se envuelven crudos en la masa; en este caso el tiempo de cocción es más largo, 3 horas. Por otro lado, existen las variantes de cada región y familia en cuanto a los ingredientes. En ambos casos, la masa se envuelve en las hojas de plátano o de bijao.

- 2 litros de vino tinto (la sagrada familia)
- 1 frasco de alcaparras (500 gr)
- 1 frasco de aceituna (500 gr)
- 1 frasco de vegetales en encurtidos (500 gr)
- 3 kilos de hojas de plátano
- Salsa al gusto: salsa 57, mostaza, tomate e inglesa.
- Sal al gusto

Aliño especial de la abuela: mezclar cilantro en grano, ajo, onoto y pimienta, agregar al guiso al gusto durante la cocción.

Preparación:

Cocinar previamente el puerco, dejar enfriar y cortar. Luego se cortan en dados pequeños el resto de los ingredientes, se colocan en una paila grande todos juntos y se le agrega el resto de los ingredientes. Se coloca al fuego moderado y se deja hervir hasta que se ablande la papa y el puerco. Se baja del fuego y se deja reposar.

Para la masa: se amasa un paquete de harina de maíz amarilla con sal al gusto. Luego se limpian las hojas se extiende la masa en ellas con un rodillo hasta que queden finitas, se agrega el guiso y se envuelven. Se dejan hervir por media hora contada a partir del hervor.

PANCITOS

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 1 kilo de maíz
- Sal al gusto
- ½ kilo de queso madurado⁹ rallado
- 1 Panela

Preparación:

Cocinar el maíz, molerlo fino. Luego amasar con el queso y la leche. Hacer las arepas con forma de pancitos y hornearlas. Preparar con el resto de la leche y la panela una mezcla y bañar las arepas mientras se cocinan. Sacar del horno o leña cuando estén cocidas.



Panelas

PASTELITOS

Tiempo de preparación: 2 horas

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 1 kilo de carne
- ½ kilo de papas
- 4 ramas de cebolla larga
- 2 cebollas redondas
- 8 ajíes
- 1 pimentón
- 1 rama de ajo porro (cebolla de verdeo)
- 2 cajitas de pasitas
- ½ frasco de encurtidos
- Ajo al gusto
- Sal al gusto
- Aceite
- 2 tazas de agua



Pastelitos

Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Para la masa:

- 1 kilo de harina de trigo
- 1 huevo
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- 1 cucharada de sal
- 4 tazas de agua tibia
- Aceite
- Sal al gusto

Preparación:

Se coloca la carne en una olla o paila con el ajo y la sal, se sofríe por un rato, luego se le agregan las verduras cortadas en cuadritos pequeños. Se le agrega el aliño espacial de la abuela, el aceite al gusto y 2 tazas de agua, se tapa y se deja hervir hasta que seque. Dejar enfriar.

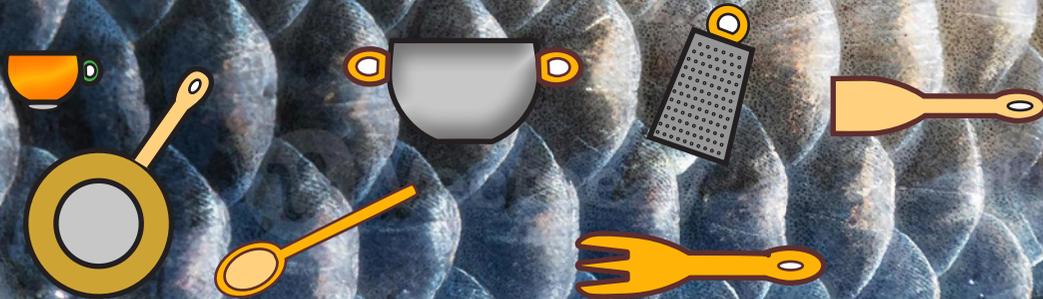
En una taza grande se coloca la harina y se le agrega el resto de los ingredientes, poco a poco se le va agregando el agua y se amasa hasta que la mezcla esté homogénea. Se deja reposar por media hora.

Luego se estira la masa colocando harina sobre el mesón para que no se pegue, se estira hasta que este fina, después con un vaso o molde se marcan las ruedas del pastelito, se coloca en cada circulo una porción de carne y se cubre con otra capa de harina previamente estirada. Luego se cortan los pastelitos.

Previamente se calienta el aceite suficiente y se ponen a freír.

Si desea que la masa quede tostada elimine el huevo de la mezcla.

**AQUÍ LES VAN MÁS RECETAS DE PLATOS PRINCIPALES
¡PARA CHUPARSE LOS DEDOS!**



BOCACHICA¹⁰ RELLENA ASADO

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 5 bocachicas
- ¼ kilo de cebolla larga
- ¼ kilo de cebolla redonda
- ¼ kilo de ajíes dulces
- Sal al gusto
- Ajo al gusto



Bocachica

Preparación:

Sazonar las bocachicas con sal, ajo y colocarles dentro las verduras previamente picadas. Colocarlos sobre hojas de uvero o plátano con aceite y ponerlo en las brasas o al horno, hasta que se cocinen.

10 *Prochilodus reticulatus*

BOCACHICA RELLENA CON VERDURAS Y SUS LOMOS EN COCO

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 4 bocachicas saladas
- 3 cocos
- ¼ kilo de cebolla larga
- ¼ kilo de cebolla redonda
- 10 ajíes dulces
- 2 pimentones
- 1 rama de ajo porro (cebolla de verdeo)
- 1 tomate grande
- 2 papas
- Sal al gusto
- Ajo al gusto



Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

Desalar el pescado, cortarles los lomos y cortando a lo ancho con cortadas juntas y profundas, cortar las verduras y las papas en cuadritos pequeños. Aliñar el pescado con el ajo y el aliño especial de la abuela, meterle los lomos dentro. Aparte licuar los cocos y extraerle la leche y colocarla en una paila junto con las verduras y las papas, agregarle un poco del aliño especial de la abuela y dejar hervir hasta que merme un poco. Luego colocar los pescados dentro de la leche de los cocos y dejar que estén en salsa.

Este procedimiento es igual para hacerlos guisados sin coco, se le agrega agua en el lugar de la leche de coco.



Bocachica rellena

BOLLOS DE PESCADO

Tiempo de preparación: 3 horas

Cocción: 2 horas

Ingredientes:

- 2 kilos de pescado salado (bagre rallado, dorado, toruno o paletón)
- ½ kilo de cebolla larga
- 1 kilo de cebolla redonda
- ½ kilo de ajíes dulces margariteño
- ½ kilo de pimentón
- ½ kilo de ajo porro (cebolla de verdeo)
- ½ kilo de garbanzos
- 1 kilo de papas
- 1 frasco de encurtidos
- 1 frasco de alcaparras
- 1 frasco de aceitunas
- ¼ kilo de pasitas
- 4 paquetes de harina de maíz amarilla
- Salsa al gusto o medio frasco de cada una de ellas: mostaza, salsa inglesa, salsa de tomate y salsa 57
- Ajo al gusto



Bollos de pescado

- 1 litro de aceite
- 1 paquete de hojas de bijao
- Sal al gusto

Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

Desalar el pescado a gusto, ponerlo a secar al sol para que se escurra el agua. Cortarlos en cuadritos pequeños, colocarlo en una paila. Luego se cortan las verduras pequeñas, se agregan al pescado, posteriormente cortar las papas en cuadritos pequeños y agregarlos a la preparación, luego colocar las salsas, las pasitas, garbanzos previamente ablandados, continuar agregando el ajo, el aliño especial de la abuela, las alcaparras, aceitunas, encurtidos, previamente lavados y escurridos. Este espectacular guiso no se cocina, es crudo.

Para la preparación de las masas: se amasa 1 paquete de harina de maíz amarilla, luego hace una bolita de masa, ahuecarla como una cesta, que quede bien fina y colocar adentro el guiso y envolver en hojas de bijao, darle forma de bollo con la hoja y amarrarlo.

Poner a hervir agua y echarlos cuando este hirviendo, al comenzar de nuevo el hervor se deja cocinar 1 hora.

CALDO DE COCO DE PESCADO

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 2 pescados frescos o salados
- 3 cocos
- 2 cebollas redondas
- ¼ de kilo de cebolla larga
- 8 ajíes dulces
- 2 pimentones
- 1 rama de ajo porro
- 2 mazorcas
- ½ kilo de yuca
- Sal al gusto
- ½ de auyama



Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

Se cortan las verduras y se reservan. Se licuan los cocos y se extrae leche suficiente para una sopa. Se pone a hervir con las mazorcas cortadas en trozos y las verduras, se le agrega el aliño especial de la abuela. Se deja hervir hasta que las verduras estén blandas. Agregar el pescado previamente desalado (si es salado) o condimentarlo con sal, si es fresco. Dejarlo hervir hasta que el pescado esté cocido.



Caldo de coco de pescado

CALDO DE COCO DE FIDEOS

Tiempo de preparación: 2 horas

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 2 mazorcas
- 2 cocos
- 4 papas
- 2 rama de cebolla larga
- 2 cebolla redondas
- 2 pimentones
- 6 ajíes dulces
- 1 rama de ajo porro
- Un trozo al gusto de auyama
- Sal al gusto
- Un trozo al gusto de yuca

Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

Licuar los cocos para extraerle la leche suficiente para hacer una sopa.

Colocar en una olla las verduras y el aliño especial de la abuela, dejarla hervir y cuando esté hirviendo, agregar los fideos. A esta sopa se le puede agregar huevo y hacer una variación llamada caldo de coco de huevo.



CARNE ASADA (PARRILLA)

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 1 kilo de carne de res
- 1 kilo de puerco
- Sal al gusto
- Ajo al gusto
- Pimienta
- Aceite
- Sal al gusto
- 1 saco de carbón

Preparación:

Lavar las carnes, escurrirlas hasta que no quede agua. Prender el carbón hasta que estén hechos brazas. Poner la carne hasta soasarla. Hacer con el ajo, la sal y la pimienta, aderezo que se le coloca a la carne al estar semicocida. Luego se le agrega aceite a la salsa que quedó en la bandeja donde estaba la carne. Una vez aderezada, se coloca en el carbón hasta que ésta este asada. Este procedimiento se repite con las diferentes carnes.



CARNE ESMECHADA EN COCO O POLLO EN COCO

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 2 kilos de carne o pollo
- 3 cocos
- ½ de cebolla larga
- ½ kilo de cebolla redondas
- ½ de ajíes dulces
- ½ de pimentón
- Sal al gusto
- 1 rama de ajo porro



Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

Llevar al horno la carne y cuando esté blanda, desmechar. En caso de ser pollo sancochar hasta ablandar y después desmechar.

Licuar o rallar los cocos y extraerle la leche cortar las verduras pequeñas y colocar todo en una paila, menos la carne o el pollo. Se deja hervir por media hora y después colocar la carne o el pollo y la sal. Dejar secar.

CARNE EN CHARPA

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 2 hora aproximadamente

Ingredientes:

- 1 kilo de lomo de aguja
- Ajo al gusto
- ¼ de kilo de cebolla larga
- ¼ de kilo de cebolla redonda
- ¼ de kilo de ajíes dulces
- 2 pimentones grandes
- 1 rama de ajo porro
- Pimienta
- 2 tomates grandes
- Sal al gusto

Preparación:

Asar las carnes en las brasas, luego machacar con una piedra, colocarlos en una paila y agregar las verduras y el resto de los ingredientes, llevar al fuego y dejar que se cocinen las verduras.

CHAQUETAS

Tiempo de preparación: 2 horas

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 4 palometas¹¹ saladas (pescado salado)
- 3 ramas de cebolla larga
- 2 cebollas redondas
- 6 ajíes dulces
- Sal al gusto
- Aceite



Palometa

Preparación:

Desalar el pescado, prender carbón o leña y asar el pescado. Luego se coloca en agua para que enfríe. Se corta en pedazos pequeños con la mano y se coloca en una paila con los vegetales y el aceite y se deja sofreír por 10 minutos.

CHIVO U OVEJO EN COCO

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 2 kilos de chivo u ovejo
- 3 cocos
- ½ de cebolla larga
- ½ de cebolla redonda
- ½ de ajíes dulces
- ½ de pimentón
- Una rama de ajo porro
- Sal al gusto
- Ajo al gusto
- Pimienta si desea



Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

Licuar los cocos y sacarle la leche, ponerlos en una paila con las verduras cortadas pequeñas. Agregar el ajo, el aliño de la abuela, ponerla a hervir y cuando haya hervido un rato se le coloca el chivo u ovejo hasta que se seque y este blando.

Si el chivo u ovejo es duro, se pone a ablandar antes y después se coloca el coco.



FIDEOS SECOS

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 1 kilo de fideos
- 10 ajíes dulces
- 2 pimentones
- ½ kilo de cebolla larga
- 1 cebolla redonda
- 1 rama de ajo porro
- Mostaza al gusto
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- Aceite
- Queso rallado
- 4 huevos
- 3 papas

Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.



Preparación:

Cortar las verduras pequeñas, sofreírlas en aceite con un poco de sal y el aliño especial de la abuela. Hervir los fideos hasta que estén blandos, colocarlos y dejarlos escurrir, luego en una olla se agregan 2 cucharadas de mantequilla, el queso rallado al gusto, la mostaza al gusto, y se agregan las papas, las verduras y dos huevos previamente cocidos, se cortan y se revuelve. Luego se le agregan dos huevos batidos a punto cremoso, se revuelve y se lleva fuego lento, se revuelve constantemente hasta que esté cocido el huevo y el queso derretido.



FIDEOS EN CALDO DE COCO

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 2 ½ kilo de carne previamente desmechada
- ¼ de kilo de fideo
- 3 cocos
- ½ de ayama
- ½ de yuca
- 3 mazorcas
- 3 ramas de cebolla larga
- 2 cebollas redondas
- 8 ajíes dulces
- 2 pimentones
- 1 rama de ajo porro
- Sal al gusto
- Ajo al gusto

Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.



Preparación:

Licuar los cocos y extraerle la leche, aproximadamente 3 litros. Poner a hervir en agua, agregarle la carne y las verduras. Dejar cocinar por una hora, luego agregar los fideos y dejar hervir hasta que estos estén cocidos.



LISA RELLENA

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 1 lisa grande
- 2 tomates grandes
- 1 rama de cebolla larga
- 2 cebollas redondas grandes
- 5 ajíes dulces
- 1 pimentón
- 1 rama de ajo porro
- 1 cucharada de aceite
- 4 dientes de ajo
- Sal al gusto



Aliño especial de la abuela: licuar ajo, onoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

Cortar las verduras pequeñas, sofreírlas con el ajo y el aliño especial de la abuela. Sazonar con sal la lisa y rellenar con la verdura sofrita. Colocar la lisa sobre las hojas de coco o plátano y llevarla a la brasa. Cuando se queman las hojas, se les quitan y se coloca directamente el pescado a la brasa hasta que este asado.



Lisa

LOMO NEGRO

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 1 ½ hora

Ingredientes:

- 1 muchacho redondo
- Panela o dos cucharadas de azúcar
- Clavitos de olor al gusto
- 2 cebollas redondas
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de agua
- Sal al gusto
- Salsa 57
- Salsa inglesa

Preparación:

Limpiar bien el muchacho redondo, en una paila grande colocar el aceite al fuego, luego se le coloca la panela o azúcar y se deja disolver. Después se pincha el muchacho con un cuchillo y se sofríe en el aceite con azúcar, esta cocción debe ser a fuego lento para sellar los jugos hasta que dore. Se le agregan dos cebollas redondas ralladas, los clavitos de olor, las salsas al gusto y las tazas de agua, se deja hervir hasta que la carne ablande. Se deja enfriar y se rebana para servir.

Se sugiere servir de acompañante con arroz blanco.



MACARRONADA

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 1 pollo
- 2 paquetes de macarrones
- ½ kilo de jamón
- ½ de queso mozzarella
- 2 barras de mantequilla
- 1 kilo de queso madurado¹² rallado
- ½ kilo de papa
- 5 huevos
- ¼ de kilo de tomates rallados
- 1 kilo de ajíes dulces
- ¼ kilo de cebollas largas
- ¼ kilo de cebolla redonda
- ¼ kilo de pimentón
- 1 rama de ajo porro
- Salsas: inglesa, salsa 57 y mostaza
- 4 cajitas de pasitas
- Sal al gusto



Preparación:

Cocinar el pollo, desmecharlo y ponerlo a hervir con las verduras cortadas pequeñas, hasta lograr un guiso.

Hervir los macarrones hasta que ablanden, escurrirlos y revolverlos con las salsas y un poco de la mantequilla, agregar el queso rallado. Enmantequillar un molde y colocar una capa de macarrones, seguir con una de pollo, capa de macarrones, queso mozzarella, capa de macarrones, otra de jamón, capa de macarrones, papas, y así sucesivamente de huevo, de cebolla, de tomate y espolvorear con el queso rallado en cada una de las capas. Continuar alternando las capas hasta terminar con los ingredientes o hasta que el molde alcance. Terminar la última capa con queso mozzarella y queso rallado. Luego licuar la cebolla redonda con leche y bañar la macarronada, llevarla al horno por una hora o hasta que dore.



Macarronada

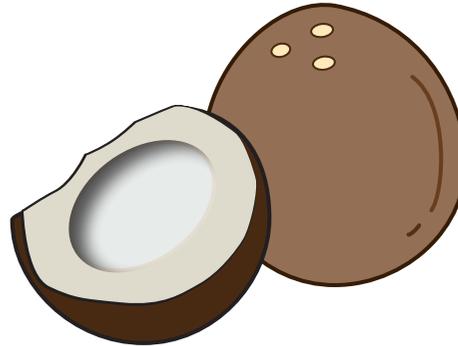
MOJITO DE PESCADO EN COCO

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 1 kilo de pescado
- 2 cocos
- ½ kilo de cebolla larga
- ½ de cebolla redonda
- ½ kilo de ajíes dulces
- ½ kilo de pimentón
- 1 rama de ajo porro
- Sal al gusto
- Ajo al gusto
- Pimienta si desea



Preparación:

Poner a cocinar el pescado, cuando ablande se baja del fuego y se deja enfriar para luego desmenuzarlo. Licuar los cocos poca agua, sacarle la leche, ponerlos en una paila, agregar las verduras en trozos pequeños, el ajo, el aliño y dejarlo hervir por media hora. Colocar el pescado y la sal al gusto, dejarlo hervir hasta que se seque y no tenga agua.



Mojito en coco acompañado de arroz lanco y tajadas

PICHÓN (ROLLO DE CARNE)

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 1 kilo de carne
- 3 papas
- 3 huevos
- 1 zanahoria
- ½ kilo de pimentón
- 1 cebolla redonda
- ¼ kilo de cebolla larga
- 4 ajíes
- 1 rama de ajo porro
- Sal al gusto
- Ajo al gusto

Preparación:

Aliñar la carne con ajo, licuar las verduras y agregar la carne con aliño. Cocinar las papas y los huevos. Cortar las papas en rodajas y los huevos, la cebolla redonda y el pimentón en julianas.

En un trozo de papel aluminio engrasado extender la carne y se rellena con las papas, los huevos y los vegetales cortados previamente. Si desea, puede agregar queso y jamón en lonjas. Enrollar con el papel y llevar al horno hasta que esté cocido, se corta en rodajas y se sirve.



Carne rellena

REVUELTO DE BACALAO

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 1 kilo de bacalao salado
- 1/2 kilo de cebolla en rama
- 1 cebolla redonda grande
- 10 ajíes dulces
- 1 pimentón rojo grande
- 1/2 pimentón verde
- 1 rama de ajo porro
- 1/2 kilo de garbanzos
- 3 papas grandes
- Salsa al gusto: salsa 57, inglesa y mostaza
- 1 frasco pequeño de aceituna
- 1 frasco pequeño de alcaparras
- 1 frasco pequeño de vegetales encurtidos
- 1 caja de uvas pasas
- 8 bollos de pan rallado
- 6 huevos



Revuelto de bacalao

- Aceite
- Sal al gusto
- 4 tazas de agua

Aliño especial de la abuela: licuar ajo, anoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

El día anterior se ponen en agua los garbanzos y al día siguiente se cocinan hasta ablandar.

Desalar el bacalao hasta que este al gusto, ponerlo a hervir para ablandar y desmenuzar, colocar en una paila con las verduras picadas y llevar al fuego moderado, luego agregar los aliños, el aceite, las salsas y los ajos. Agregar 4 tazas de aguas, taparlos y dejarlos hervir hasta que las papas estén blandas, se le agregan los garbanzos precocidos, las uvas pasas, las alcaparras, las aceitunas y los vegetales encurtidos y se continua la cocción hasta que se seque, cuando esté completamente seco se le agrega el pan rallado con los huevos, se continua la cocción por un rato más hasta que se cocine el huevo, si lo desea puede terminar la cocción en el horno por unos minutos más.

REVUELTO DE POLLO O GALLINA

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 1 gallina o pollo
- ½ kilo de pimentón rojo
- ¼ kilo de pimentón verde
- ¼ paquete de cebolla larga
- 1 cebolla redonda
- 10 ajíes dulces margariteños
- 1 rama de ajo porro
- 3 papas
- ¼ de kilo de garbanzos
- 1 frasco de encurtidos pequeños
- 1 frasco de aceitunas rellenas pequeñas
- 1 frasco de alcaparras pequeñas
- 2 cajas de pasitas pequeñas
- 6 panes franceses duro para rallar
- 6 huevos
- Dientes de ajos al gusto

- Salsa al gusto: mostaza, salsa 57, salsa inglesa y salsa de tomate
- Sal al gusto

Aliño especial de la abuela: licuar ajo, anoto, cilantro en granos, 1 taza de agua, licuar hasta conseguir una pasta fina.

Preparación:

Despresar la gallina o el pollo en pedazos pequeños. Colocar en una paila con aceite, luego cortar las verduras pequeñas y agregarlas. Posteriormente cortar las papas en dados medianos y ponerlas en la cocción.

Se le agrega el aliño especial de la abuela, el ajo, la salsa, los encurtidos, las aceitunas y las alcaparras previamente lavadas y escurridas, las pasitas y los garbanzos previamente cocidos; se continúa cocinando hasta que quede un guiso. Luego batir los huevos, rallas el pan, unes estos ingredientes a la preparación y se deja al fuego hasta que cocine el huevo y el pan. Se sugiere servir con arroz blanco y plátanos asados maduros o verde.

**ESTAS SON MIS RECETAS DE DULCES
¡DISFRÚTENLAS!**



BESITOS DE COCO

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 2 horas aproximadamente

Ingredientes:

- 1 kilo de harina de trigo
- 2 cocos
- 1 panela
- 1 cucharada de bicarbonato
- 2 huevos
- 1 taza de agua
- Granos de anís
- Clavitos de olor

Preparación:

Derretir la panela en una taza de agua junto con la canela y los clavitos de olor. Licuar los cocos en 4 tazas de agua y agregarlos a la mezcla anterior, incorporar los huevos y revolver hasta que la mezcla este homogénea o por 15 minutos.

Enmantequillar un molde, vaciar la mezcla y llevar al horno hasta que al meter el cuchillo o palito de madera este salga limpio.



CACAO O CHOCOLATE

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: ½ hora

Ingredientes:

- 1 kilo de cacao en grano
- Especies: canela, malagueta (guayabita dulce), clavos de olor, granos de cilantro tostados al fuego
- Cilantro en grano

Preparación:

Poner a tostar el cacao. Luego quitarle la concha. Una vez pelado agregarle las especias y el cilantro. Luego se le agrega un poquito de agua al ir moliéndolo, después se amasa la pasta obtenida y se va compactando en forma bolitas grandes. Luego se ponen a secar.

Para preparar la bebida se pone a hervir y se le agrega 2 bolitas de cacao, se deja hervir ahora con el cacao y se va batiendo con un batidor de mano, se le agrega azúcar al gusto y se sirve caliente.

COCADAS

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 2 horas aproximadamente

Ingredientes:

- 2 cocos
- 1 kilo de azúcar
- Tallos de canela
- Clavitos de olor
- Vainilla

Preparación:

Licuar los cocos con poca agua. Ponerlos en una paila con el azúcar, la canela y los clavitos de olor, llevar al fuego y dejar hervir hasta que tenga punto. Se prueba dejando caer un poco de la mezcla entre los dedos y la mezcla es como un chicle. Se baja del fuego, se le agrega la vainilla. Luego se vierte la mezcla en una tabla o platón y se deja enfriar, después se corta en cuadros pequeños del tamaño de una conserva.



Cocadas

CONSERVA DE MADURO (PLÁTANO)

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 2 horas aproximadamente

Ingredientes:

- 4 plátanos bien maduros
- 1 ½ kilo de azúcar
- Tallos de canela
- Clavitos de olor

Preparación:

Rallar los plátanos, ponerlos en una paila u olla con la azúcar, la canela y los clavitos de olor. Se lleva al fuego y se deja hervir hasta que la mezcla se desprende de las paredes de la paila. Hay que revolver constantemente durante la cocción para evitar que se pegue. Al desprender se baja del fuego, se vierte en un platón y se deja enfriar para luego cortar.



Conserva de plátano

DULCE DE LIMONSÓN¹³

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 2 horas aproximadamente

Ingredientes:

- 4 limonsones
- 1 kilo de azúcar
- Canela
- Vainilla

Preparación:

Pelar los limonsones, sacarle las tajadas partiéndolos en cruz. Luego colocarlos en agua por 1 hora. Luego a las tajadas se le quitan las nervaduras completas para que el dulce no quede amargo. A las tajadas se les lava con las tripas del mismo limonsón y luego se cocinan por 15 minutos enfriar y exprimir.



Dulce de limonsón

¹³ El limonsón es una fruta especial considerada como una combinación o injerto del limón y naranja. El limonsón es el hermano mayor de los hermanos citrus y, sin embargo, la experiencia indica que es el menos popular en algunas regiones del mundo. El limonsón no es limón ni es toronja, es pampelmusa. En el Estado Zulia (Venezuela) es común la realización del dulce de limonsón, hecho tanto con papelón como con azúcar dependiendo del gusto de cada quien. Tomado de (20/03/2022): <https://es.wikipedia.org/wiki/Limons%C3%B3n>

En una olla se coloca agua, azúcar, canela y los limonsones y se cocinan hasta que estén blandos y la miel espesa (cuando haga picos entre los dedos como chicle). Luego se baja del fuego y se le agrega la vainilla.

Si se quiere hacer calabazate¹⁴, se le agrega más cantidad de azúcar y las tajadas se cortan en tiras.

¹⁴ En la República del Zulia al noroeste de Venezuela. Dulce de limonsón, ojo no de calabaza, que se cocina, se seca y se abrillanta con azúcar en su superficie. Es un dulce espectacular propio de mi lar. Tomado de (20/03/2022): <http://blog.tubabel.com/definicion/38931>

HUEVOS CHIMBOS

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 2 horas aproximadamente

Ingredientes:

- 12 huevos
- 1 kilo de azúcar
- Clavitos de olor
- Tallos de canela
- Vainilla
- Ron o brandy

Preparación:

Se separan las yemas de las claras de huevo. Se baten las yemas hasta que estén cremosas. Colocarlas en una chimbera o en potecitos de algún enlatado pequeño. Se colocan a hervir en baño de maría hasta que estén cocidos, se prueba introduciendo un palito de madera al salir limpio están listos.

Previamente en una olla se pone agua, azúcar, canela, clavitos de olor, hasta que tome el punto de miel, se deja enfriar y se le agrega el ron y la vainilla y se le agregan los huevos. Se dejan terminar de enfriar y se envasan.



Huevos chimbos

MAJARETE

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 1 kilo de maíz
- 4 cocos
- 1 panela
- 4 tallos de canela
- Clavos de olor

Preparación:

Poner a remojar la noche anterior el maíz, luego se escurre y se muele fino. Se licuan los cocos y se le extrae la leche, 4 litros aprox. o lo suficiente para que cubra el maíz mientras se cocina. Se mezcla el maíz molido con la leche de los cocos. Previamente en una paila se han colocado los tallos de canela y los clavos de olor en agua a hervir y a esto se le agrega la mezcla del maíz, leche de coco y panela. Desde este momento hay que revolver constantemente hasta que el maíz este cocido y la mezcla comience a hacer besos de vieja¹⁵, luego se apaga y se coloca en molde para que endurezca.



Majarete

¹⁵ Se refiere a que cuando el líquido espesa y hierve, las burbujas forman hoyos. Si esto se imita con la boca, es como un beso (de vieja).

PALEDONIAS

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 2 horas

Ingredientes:

- 1 kilo de harina de trigo
- 1 panela
- 4 tazas de agua
- 1 cucharada de bicarbonato
- Clavitos de olor
- 2 huevos

Preparación:

Se coloca la panela con las 4 tazas de agua, la canela y los clavitos de olor. Se lleva al fuego hasta que se forme una miel. Retirar del fuego y dejar enfriar. Se le agrega harina poco a poco, los huevos y el bicarbonato y se mezcla todo muy bien. Debe quedar como una mezcla de torta.

Se enmantquilla el molde y se vacía la mezcla, se lleva al horno hasta que esté listo. Se comprueba metiéndole un cuchillo o palito de madera a la mezcla y si sale limpio, ya está. Se deja enfriar y se corta en cuadritos como una torta.



QUESILLO

Tiempo de preparación: 1 hora

Cocción: 2 horas

Ingredientes:

- 1 kilo de azúcar
- 1 litro de leche
- 12 huevos
- Tallo de canela
- Clavos de olor
- Vainilla
- Ron al gusto
- 3 cajas pequeñas de pasitas

Preparación:

Se coloca a hervir 1 litro de leche con 1 kilo de azúcar. La canela y los clavos de olor hasta que quede de espeso como la leche condensada. Dejar enfriar.

Batir los 12 huevos y agregar a la preparación anterior. Colocarle vainilla y ron a su gusto.



Enmantecillar un molde de quesillo o pote de leche, ponerle el azúcar que se reservó. Agregar las pasitas y verter la mezcla. Llevar al horno en baño de maría. Para saber si está listo se le introduce un cuchillo o palito de madera si sale limpio es que ya está.

MOTE

Tiempo de preparación: ½ hora

Cocción: 1 hora

Ingredientes:

- 1 Auyama¹⁶
- 1 Panela
- 3 Cocos, canela, clavos de olor

Preparación:

Pelar la auyama cortarla en trocitos, rallar los cocos y sacar la leche más o menos 3 litros.

Colocar la auyama en trozos con la panela, canela, clavos de olor y la leche de coco colocar en una paila y dejar hervir hasta que la auyama esté blanda y haga besos de vieja¹⁷, debe quedar como un puré. Ponerlo en una tasa para que enfríe. Servir frío.



Auyama

¹⁷ Se refiere a que cuando el líquido espesa y hierbe, las burbujas forman hoyos. Si esto se imita con la boca, es como un beso (de vieja).

*Recetas Mágicas...
Eso son las recetas de mi abuela*





Publicación digital de Ediciones Clío

Junio de 2022

Cabimas, estado Zulia, Venezuela



La cocina es el espacio mágico de un alquimista en el cual los sabores, texturas, colores y temperaturas se funden en un plato, que nace del amor de quien como en una orquesta hace que todo armonice para deleitar al comensal. Venezuela tiene una inmensa diversidad gastronómica, que en el Zulia se enriquece por el pasado migratorio de los barcos que llegaban de Europa y otros lados de Latinoamérica, trayendo consigo viejas recetas autóctonas de sus regiones, las cuales se confundieron con las propias de nuestra geografía. El resultado fue un conjunto de platos únicos y exquisitos que se tropicalizaron con la presencia de elementos propios de la flora y fauna nacional.

La tradición familiar zuliana incluye los recetarios de la estirpe, pasan de una generación a otra, con especial dedicación cada uno defiende la forma como se cocina un plato en la familia, aunque el del vecino también sea muy rico.

En ese conjunto de familias aparecieron dos mujeres madre e hija, la primera maestra de primaria en los campos petroleros de la Costa Oriental del Lago de Maracaibo, su nombre Nilia Vera de Pineda y la segunda su hija, Psicóloga de profesión y docente universitaria por convicción. Ambas tenían la costumbre de atesorar los secretos de la familia a través de la elaboración de platos típicos del occidente del país.

Jorge Panteleón Cuba

