

(III)

PASTELON CAMAGUEYANO

INGREDIENTES:

- 2 tazas de harina de hacer pan;
- 1.1/2 cucharadas de tuétano;
- 1 cucharada de manteca;
- 1/2 cucharadita de bicarbonato;
- 1/2 cucharada de mantequilla;
- 1 cucharada de vino seco;
- 3 huevos enteros;
- 1/2 cucharadita de sal;
- 6 cucharadas de azúcar.

MODO DE PROCEDER:

Se echa en un mármol la harina ya cernida, se le abre un hueco en el centro. Se disuelve el bicarbonato en el agua y se echa junto con los demás ingredientes en el hueco que se formó a la harina; se amasa con las manos hasta que todo esté bien ligado. Se deja enfriar por una hora en el refrigerador. Se saca y se divide en dos partes, una más grande que la otra y se les pasa el rodillo. Se coloca la mitad más grande en un molde previamente engrasado, se hace un buen relleno de picadillo de puerco, de carne de res o de pescado y se rellena el pastel. Se tapa con la masa que quedó, se adorna con lo que sobresalga del molde y se cocina en horno caliente a 450 grados F., por una hora.

Este típico y sabroso pastel criollo puede rellenarse con pollo o con el picadillo que más guste.

(III)

POLVORONES CRIOLLOS

INGREDIENTES:

- 1 libra de harina de trigo;
- 1/2 libra de almidón o sagú;
- 1 huevo;
- 1/2 libra de almendras;
- 1/8 cucharadita de nuez moscada;
- 1/4 cucharadita de sal;
- 1 cucharadita de royal o bicarbonato;
- 1/4 taza de leche;
- 1/2 libra de manteca de puerco fría;
- 1 cucharada de mantequilla;
- 3/4 libra de azúcar;
- 1/4 cucharadita de ralladura de limón.

MODO DE PROCEDER:

Crema la manteca y mantequilla con el azúcar, póngale la ralladura y la nuez moscada y después el huevo (clara y yema) y la leche. Ligue todo con una cuchara.

Agregue la harina y el almidón o sagú medida después de cernida y amase ligeramente para que no coja correa. Con las manos enharinadas, tome porciones de la pasta del tamaño de un huevo pequeño y forme bolits, aplástelas ligeramente y en el centro entierre una almendra pelada. Horno a 350 grados.

Coloque los polvorones en una tartera y hornee hasta que estén dorados clarito.

Sáquelos del horno, déjelos refrescar y despréndalos con un cuchillo. Guárdelos en una lata empapelada con tapa hermética. Se conservan así varios días tostados y frescos.

NOTA: Si se usa almidón tiene que ser hecho en la casa.

(I)

PUDIN DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1.1/2 lbs. de calabaza bien amarilla, cocinada y reducida a puré;
- 1/8 libra de mantequilla;
- 1 taza de leche;
- 1/4 cucharadita de sal;
- 3/4 taza de azúcar;
- 4 cucharadas de fécula de papa;
- 1 cucharadita de vainilla;
- 1/2 taza de pasas sin semilla;
- 1/2 taza de almendras peladas y picaditas.
- 4 huevos;

MODO DE PROCEDER:

Se añade al puré de calabaza caliente la mantequilla y azúcar y sal. Se liga bien. Se deja enfriar a la temperatura ambiente. Se añade a la fécula gradualmente la leche y se disuelve bien. Se añade esta mezcla gradualmente a la calabaza. Se añaden los huevos uno a uno, no añadiendo el segundo hasta que el anterior no esté bien ligado. Se añaden las pasas y almendras y vainilla. Se vierte la preparación en un molde bien engrasado y se cocina en el horno a 350 grados F., hasta que se dore y esté bien firme. Se retira del calor y se deja enfriar.

CAFE

CAFE CRIOLLO En manga

INGREDIENTES:

2 tazas de agua;
1/2 taza de azúcar;
1 taza de café.

MODO DE PROCEDER:

Se hierve el agua con el azúcar y cuando rompa el hervor se le añade el café, se retira del fuego y se revuelve bien, se tapa durante tres minutos y se cuela.

NOTA: La medida de la taza se refiere a la taza de medida de ocho onzas y esta medida sirve para ocho tacitas de café.

INDICE

	PÁG.
Introducción	5
Cómo usar este libro	7
Grupos básicos de la nutrición.....	8
Menú de una dieta balanceada	12
Productos cosechados cada mes.....	13
Platos fuertes	15
Salsas y ensaladas	47
Varios	55
Sopas	75
Postres	81
Café	111
Indice	117

INDICE POR PLATOS

	PÁG.
Ajiaco bayamés	17
Ajiaco de Cárdenas	18
Ajiaco de Puerto Príncipe.....	18
Ajies rellenos con maíz.....	42
Alegría de ajonjolí	83
Alegría de mani	83
Aliño corriente	49
Almíbar	84
Almíbar para los buñuelos.....	89
Arroz a la criolla	59
Arroz blanco	57
Arroz con frijoles negros	60
Arroz con gandul	19
Arroz con pechuga de pollo	20
Arroz con tasajo camagüeyano	22
Arroz sin compadre	58
Berenjena — Almodrote.....	44
Bien me sabe.....	84
Bisté en cazuela a la criolla.....	33
Bistés en rollitos.....	34
Bocado habanero	85
Bolas de ajonjolí	86
Bolas de boniato con tasajo	46
Bollos de frijoles de carita	61
Boniatillo seco.....	87
Boniatos asados	62
Boniatos con chicharrones	63
Brazo gitano de yuca	88
Buñuelos	89
Café	113
Camarones a la duquesa empanizados.....	37
Carne de puerco frita.....	23
Catibía	90

	PÁG.
Cerence	24
Coco con boniato, "Atropellado"	91
Cusubé	92
El cura se desmayó	45
Chayotes rellenos	93
Chocolate pinarense	94
Dulce de leche "en cajoncitos"	95
Empanadas de maíz orientales	25
Ensalada mixta	49
Flan de naranja	96
Frangollo	97
Frijoles negros pascuales	26
Frituras de ñame	64
Fufú	65
Gazpachada	66
Guiso de plátanos verdes	27
Guiso de quimbombó con plátanos	43
Huevos a la habanera	67
Jalea de arroz	98
Langosta enchilada	38
Lechón asado	28
Maicena de guanábana	99
Masarreal de guayaba	100
Matahambre	101
Matahambre tradicional	102, 103
Matarrabia	104
Mermelada de fruta bomba	105
Migas de gato	68
Migas de Teruel	69
Mojo criollo	28, 52
Mojo para la yuca y el ñame	52
Montería	31
Palanqueta	106

	PÁG.
Panetela de nueces	107
Pastelón camagüeyano	108
Pavito relleno a la criolla	35
Pernil de puerco asado	29
Pescado asado	39
Pescado asado a la cubana	40
Pierna de puerco mechada con jamón y ciruelas pasas	30
Plátano verde frito (chatinos)	70
Polvorones criollos	109
Pollo frito a la criolla	36
Pudín de calabaza	110
Relleno	73
Salpicón	32
Salsa cubana	53
Salsa de perro	41
Salsa encebollada	52
Salsa esmeralda	50
Salsa guajira	53
Salsa roja para servir con frijoles negros	51
Sopa cubana	77
Sopa de casados	78
Sopa de plátanos	79
Tortilla de regalo	71
Yuca con mojo	72