

RECETAS VEGANAS DE CENTROAMERICA

Rellenitos de plátano

Guatemala

Ingredientes:

- 4 plátanos
- 1 cazo pequeño de frijoles colados
- aceite vegetal
- azúcar y canela (opcional)

Preparación:

Se cuecen los plátanos hasta que estén blanditos, ya cocidos se machacan hasta que queda un puré, luego se hacen bolitas y se le abre un hueco al centro y se le ponen dos cucharaditas de frijol, se cierran y se ponen a freír en aceite bien caliente. Se les puede poner azúcar y canela encima ya terminados.

Gallo pinto

Nicaragua

El Gallo pinto un plato típico muy nicaragüense. Se prepara en 10 minutos.

Ingredientes:

- 1 taza de frijol rojo (del frijol nicaragüense del pequeñito), previamente cocidos
- 2 tazas de arroz blanco, cocinado del día anterior
- 1 trozo de cebolla finamente picada
- 3 cucharadas de aceite

Preparación:

Se pone la cazuela, paila o sartén a precalentar, luego se agrega el aceite al gusto de acuerdo a la cantidad a cocinar. De igual manera la cebolla finamente picada, cuando la cebolla está blanda no quemada, se agregan los frijoles rojos, cosechados en Nicaragua, se fríen estos, antes que los frijoles se sequen se les agrega el arroz. Se mezclan procurando que esta mezcla quede homogénea, suelta, ligeramente tostaditos.

Se sirve sobre hijas de chaguite (plátano), con ensalada de repollo con tomate, sal y limón, con unos chilitos ligeramente picantes, y tajadas de plátano verde, frito.

Indio viejo

Nicaragua

La receta "Indio Viejo" es origen Nicaragua, como en toda la cultura americana, antiguamente los productos se preparaban a base de maíz. Esta consiste en mezclar todos los ingredientes a fuego lento. El origen y razón todavía son de origen desconocido, fue transmitiéndose de generación en generación. Estudios revelan que a partir del asentamiento a orillas del lago Xolotlan proveniente de México se han descubierto instrumentos, vasijas y otros utensilios en los que preparaban esta receta. La ración para la cual se brinda ingredientes es para aproximadamente 6 personas.

Ingredientes:

- 3 tazas de masa de Maíz (el maíz molido)
- 1/2 cebolla partida en trozos pequeños
- 5 dientes de ajo molido
- 2 chiltomas verdes grandes en trocitos
- 6 ramitas de Hierbabuena (cultivada en Nicaragua)
- 5 ramitas de culantro (o cilantro en otros países)
- 1/2 cucharadita de sal al gusto
- 10 vasos de agua (para evitar consistencia dura de masa)
- 1 cucharadita de salsa inglesa (opcional)

(No se le pone tomate ya que lo daña)

Preparación:

1. Preparar en un recipiente la masa diluyéndola en agua de manera que no quede espesa, echar una cucharada de salsa inglesa.
2. Freír a término medio en una olla la cebolla, ajo, chiltoma con un poquito de sal.
3. Cuando esté sofrito mezclar con masa diluida en recipiente.
4. Mover constantemente y poner a fuego lento.
5. Mezclar con agua si la consistencia es muy espesa.
6. Cuando esté hirviendo un poco mezclar con hierbabuena y culantro cortados en ramitas pequeñas.
7. Esperar que hierva y no dejar que se adhiera a la olla.
8. Servir en tazas o porciones pequeñas acompañado de ensalada y arroz si así lo desea.
9. Por ser de maíz, no se acompaña con tortilla, se acompaña con pan.

No dejar que la consistencia sea dura, la espesura del caldito dependerá del tiempo de cocción entre 20-35 minutos y de la cantidad de agua así como del fuego lento.

Carne de soya a la salvadoreña

El Salvador

Recuerda sólo remojar la carne de soya por 10 minutos no más.

Ingredientes:

- 2 tazas de carne de soya
- aceite de soya o vegetal sin colesterol (a tu gusto)
- 1 tomate finamente picado
- 1 chile verde picado (dulce)
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/2 libra de lorocos finamente picado
- 2 cucharaditas de harina
- 4 cucharadas de pan molido

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes, luego se divide en porciones para hacer las tortitas, luego las fríes con aceite vegetal o de soya.

Las puedes acompañar con vegetales al vapor o con una buena ensalada fresca.

Ceviche de plátano

Costa Rica

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes
- 1 ramito de culantro (pequeño)
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 chile dulce
- 2 limones
- 1/4 de cucharadita de sal

Preparación:

Se pelan los plátanos y se hierven en agua con la sal, luego de que los plátanos están hervidos se pican y se ponen en un tazón, se les agrega el chile, la cebolla, el culantro y el jugo de los dos limones, se revuelve todo y ¡listo!

La cantidad de cebolla, chile y culantro puede variarse según el gusto de la persona, se le puede agregar sal junto con el jugo de los limones

Gallo Pinto

Costa Rica

Es el plato típico y se come en cualquiera de las tres comidas, aunque es más común al desayuno. Hay numerosas variantes, cada quien le agrega a la receta básica de arroz y frijoles los condimentos que desea. En la costa caribeña se cocina en leche de coco y se le llama "Rice & Beans". Así que esta es mi variante.

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco
- 2 tazas de frijoles negros (si no tiene, rojos)
- cebolla
- chile dulce rojo (pimiento, opcional)
- culantro fresco (cilantro)
- ajo
- mantequilla o aceite de oliva
- pimienta negra al gusto
- salsa inglesa
- hojas de laurel (opcional)

Preparación:

En un sartén se pone la mantequilla o aceite, se fríe la cebolla al gusto, picada bien finita, luego se agrega el ajo, el chile dulce, y cuando está dorado todo, se ponen los frijoles cocinados enteros, se fríen bien, y se le agrega el arroz, también cocinado. Condimente al gusto y de último le agrega la salsa inglesa, y el culantro picado finamente para que al servir esté fresco y no cocido.

Si quiere el gallo pinto seco se le echa muy poco caldo de frijoles, con dos tazas de caldo de frijol negro, queda "jugosito". Las proporciones de frijol van con las de arroz.

Pico de gallo

Costa Rica

Es una receta muy propia y antigua de Costa Rica, creada por nuestros campesinos, es de tal gusto que nuestros jóvenes lo prefieren mucho como bocas o entradas, en cualquier lugar. Que lo disfruten e implementenlo en su dieta diaria.

Ingredientes:

- 7 tomates maduros
- 3 cebollas
- Culantro al gusto (1-2 rollos) (cilantro)
- 1 chile dulce rojo
- Jugo de 3 limones
- 1 cdta de vinagre de manzana
- 1 cdta de aceite de oliva
- 1 cdta de vinagre balsámico
- 1/4 cdta de chile picante o aceite picante
- sal - pimienta (recién molida), al gusto

Preparación:

Partir los tomates en cuadritos con las semillas y la piel, apartar, pelar y partir la cebollas en rodajas de media luna, apartar, extraer el jugo a los limones y adherir a la cebolla y al tomate, mezclar, picar finamente el cilantro y agregar al tomate con la cebolla y el limón, mezclar, agregar los vinagres, aceite de oliva, el picante, sal, pimienta, mezclar. Dejar "cocinar" en el refrigerador de 2-3 horas. Acompañar con arroz, papas, etc. La cebolla también se puede partir en cuadritos igual que el tomate.