

Recetario



**¡Tradición
en la cocina!**

Vinagreta de Guayaba

Por Chef Margarita Torres



INGREDIENTES:

- ❑ ½ taza de Pasta de Guayaba **BOHÍO**
- ❑ 1 taza de Aceite de Oliva
- ❑ 1/2 Pimiento Morrón **BOHÍO** en cuadros
- ❑ 2 hojas de recaó
- ❑ Vinagre **BOHÍO** a gusto
- ❑ Sal **BOHÍO** y pimienta a gusto

PROCEDIMIENTO:

- En una licuadora echar la pasta de guayaba, el recaó, el pimiento morrón, vinagre, sal y pimienta
- Incorporar poco a poco el aceite de oliva para crear la vinagreta de guayaba

Majado de Malanga

INGREDIENTES:

- ❑ 2 tazas de malangas picadas
- ❑ Sal **BOHÍO** a tu gusto
- ❑ 1 cdita de aceite de oliva
- ❑ Sazonador Criollo **BOHÍO**
- ❑ Cebolla
- ❑ Pimientos de Colores
- ❑ Recao

PROCEDIMIENTO:

- Hervir las malangas en sal ya picadas y lavadas
- Colocar en un sartén el aceite de oliva, la cebolla, los pimientos de colores, el recaó y sazonar
- Poco a poco incorporar los trozos de malanga cocidos y majarlas. De necesitar suavizar el majado utilizar parte del agua donde se cocinaron las mismas



Pechuga de Pollo con Salsa de Miel y Romero

Por Chef Margarita Torres



INGREDIENTES:

- ❑ Pechuga de pollo deshuesada
- ❑ Sazón **BOHÍO** bajo en sal
- ❑ 2 cdas de miel
- ❑ 2 cdas de aceite de oliva
- ❑ 1 ramita de romero fresco
- ❑ 2 cdas de mantequilla en barra

PROCEDIMIENTO:

- Sazonar la pechuga de pollo a gusto con el sazón. Luego calentar el sartén a fuego mediano alto y añadir el aceite de oliva. Una vez el sartén esté caliente, colocar las pechugas y cuando estén caramelizadas, voltearlas y cocinarlas por unos 7 minutos más. Añadir la ramita de romero y la mantequilla en barra la cual nos ayudará a crear la salsa y al final agregar la miel para dar el toque dulce.



Chili de Carne

Por Chef Margarita Torres



INGREDIENTES:

- ❑ 2 lbs de carne de res magra, puede utilizar molida de pollo, pavo, ternera o soya
- ❑ ½ taza de cebollas blancas picadas en pequeños cuadros
- ❑ 8 oz de habichuelas rojas
- ❑ 4 oz de pimiento verde picado
- ❑ 2 oz de aceite de oliva
- ❑ 4 oz de Recaito Criollo **BOHÍO**
- ❑ 2 cdas de comino en polvo
- ❑ 1 oz de Vinagre **BOHÍO**
- ❑ 3 cdas de ajo en polvo
- ❑ 2 cdas de Sazón Criollo **BOHÍO**
- ❑ 8 oz de tomate picado en pequeños cuadros
- ❑ 4 oz de queso mozzarella
- ❑ 4 oz de crema agria
- ❑ 4 oz de salsa de tomate
- ❑ 2 papas asadas opcional
- ❑ 2 oz de cebollines picados

PROCEDIMIENTO:

- En un sartén a fuego mediano incorpore la carne molida y añadir todos los ingredientes excepto el queso mozzarella, la crema agria, los cebollines y las papas asadas
- Luego cocinar a fuego bajo por 35 minutos hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos y obtengas una salsa ligeramente espesa
- Al servir en la mesa colocar la crema agria, los cebollines, el queso, plantillas de harina o maíz al igual que papas asadas o fritas para que cada miembro de la familia pueda crear su propia versión con este delicioso chili



Tomates Asados Rellenos de Quinoa y Dorado

Por Chef Margarita Torres



INGREDIENTES:

- ❑ 4 tomates enteros para ensaladas
- ❑ 5 oz de pescado Dorado picados en pedazos pequeños
- ❑ 2 cdas de Adobo Light **BOHÍO**
- ❑ 2 cdas de ajo en polvo
- ❑ 1 taza de cebolla picada en pequeños pedazos
- ❑ 1 taza de quinoa de cualquier color (blanca, negra, roja)
- ❑ ¼ taza de recaon picado
- ❑ ¼ taza de cilantrillo picado
- ❑ 2 oz de Vinagre de Manzana **BOHÍO**
- ❑ ¼ taza de aceite de oliva
- ❑ ¼ taza de albahaca fresca picada
- ❑ 2 cdas de jugo de limón
- ❑ Sal **BOHÍO** a gusto

PROCEDIMIENTO:

- En un colador colocar la quinoa y enjuagar por 2 minutos en agua fría. Luego colocar en un sartén a fuego mediano para secarla y tostarla por unos 3 minutos. Cuando el grano comience a abrir, retirar del fuego y reservar. Para poder rellenar el tomate debes cortar la parte superior de los tomates, y retirar el contenido de adentro con una cuchara. El contenido del tomate lo picamos en pequeños pedacitos y reservar mientras debes precalentar el horno a 350 grados Fahrenheit. Sazonar el pescado con el ajo y el adobo y en un sartén colocar el aceite de oliva y sofreír a fuego mediano alto la cebolla. Cuando la cebolla esté transparente añadir el vinagre, el pescado, la parte de adentro de los tomates y la quinoa.
- Cocinar por unos 3 minutos, moviéndolo de vez en cuando, luego añadir el cilantrillo, el recaon, sal y cocinar por unos 5 minutos a fuego mediano. Retirar de la estufa y agregar la albahaca fresca picada y el jugo de limón.
- Rellenar los tomates y colocarlos en un plato para hornear. Tapar los tomates con la parte superior que reservamos y añadir el aceite de oliva y sal a gusto.
- Hornear los tomates por 15 minutos y servir al momento junto con su acompañante favorito.



Empanadas Rellenas de Dulce de Lechosa y Queso Crema

Por Chef Margarita Torres



INGREDIENTES:

- ❑ 1 taza de Lechosa **BOHÍO**
- ❑ 1/2 taza de Cherries Maraschino **BOHÍO**
- ❑ 6 oz de queso crema
- ❑ 1/2 taza de azúcar 10X
- ❑ 1/2 taza de azúcar blanca
- ❑ 1/2 cucharada de vainilla
- ❑ 1/4 taza de canela en polvo
- ❑ 2 tazas de aceite para freír
- ❑ 12 plantillas de freír tamaño pequeñas

PROCEDIMIENTO:

- En una cacerola pequeña combinar el dulce de lechosa con la canela en polvo y la vainilla. Cocinar por 4 minutos, remover del fuego para bajar temperatura y en una cacerola colocar el aceite para freír a fuego mediano.
- Colocar una plantilla sobre nuestra mano y rellenar con una cucharada de queso crema y una cucharada de la lechosa cocida, la cerramos y la freímos por ambos lados por 4 minutos.
- En un plato hondo mezclar el azúcar blanca con la canela y al retirar las empanadas ya doradas del sartén, pasar la empanada por la mezcla del azúcar y canela. Puedes adornar con la azúcar 10X y cherries.



Arroz con Coco y Escalope de Cerdo en Salsa de Guayaba

Por Chef Margarita Torres



INGREDIENTES: Arroz con Coco

- 1/2 cdita aceite vegetal
- 2 tazas de Arroz Grano Largo **BOHÍO**
- 1/2 cdita de Sal **BOHÍO**
- 2 tazas de Leche de Coco **BOHÍO**
- 1/2 taza de Crema de Coco **BOHÍO**
- 1 3/4 tazas de agua
- 1/4 de taza de coco seco tostado
- 2 cdas de cilantrillo picado

PROCEDIMIENTO:

- Colocar el aceite en una olla profunda y calentar a fuego mediano.
- Añadir el arroz y sofreír por unos minutos. Luego añadir la sal, el agua, la crema y la leche de coco. Lo movemos para asegurarnos que todo el arroz este bien cubierto por el líquido. Colocar a fuego mediano-alto y dejar hervir. Mueva el arroz ocasionalmente para evitar que el arroz se pegue al fondo de la olla.
- Una vez que el líquido haya comenzado a burbujear suavemente, bajar el fuego, cubrir y cocinar por unos 15 a 20 minutos.
- Verifique que esté cocido moviéndolo con un tenedor poco a poco.
- Pruebe la sal, agregue un poco más si es necesario.

INGREDIENTES: Escalope de Cerdo en Salsa de Guayaba

- 1 lb filete o lomo de cerdo limpio y picado a 1 pulgada de grosor
- Adobo Criollo **BOHÍO** con sazón y pimienta
- 1/2 taza de pimientos de colores picado en finas tiras (corte juliana)
- 1/2 taza de Harina de Trigo **BOHÍO**
- 1/2 taza de Cascos de Guayaba **BOHÍO**
- 1/2 de taza de Vino de Cocinar **BOHÍO**
- 2 cdas de mantequilla fría
- 1 cda de ajo en polvo

PROCEDIMIENTO:

- Para crear el escalope colocar la carne de cerdo sobre un picador y colocar papel transparente.
- Con un objeto para aplanar la carne le vamos a dar de manera pareja para que quede de un grosor bastante fino, condimentar con el adobo y pasarlo por la harina de arroz.
- En un sartén a fuego mediano colocar un poco de aceite y colocar los escalopes hasta que doren, 2 minutos por cada lado.
- Remover los escalopes y colocar sobre una servilleta para que absorban el aceite.
- En el mismo sartén a fuego mediano sofreír los pimientos de colores por 1 minuto, añadir el vino para desglasar el sartén, añadir los cascos de guayaba, el ajo en polvo y finalizar con la mantequilla para crear la salsa de guayaba.
- Servir el arroz con coco y decorar con el coco seco, el escalope, la salsa de guayaba y los pimientos salteados.



Dorado al Limón

Por Chef Margarita Torres



INGREDIENTES:

- ❑ 2 Filetes de dorados limpios y frescos
- ❑ 1 limón amarillo picado a mitad
- ❑ 1/2 taza de vino blanco
- ❑ 1/4 taza de aceite de oliva
- ❑ Sazonador Criollo **BOHÍO**
- ❑ 2 dientes de ajo, picado
- ❑ 1 ramita de romero y una de tomillo fresco
- ❑ 2 cucharadas de mantequilla

PROCEDIMIENTO:

- Sazonar los filetes. En una sartén caliente a fuego mediano colocamos el aceite de oliva para sellar y cocinar los filetes de Dorado.
- Los sellamos por ambos lados, desalar el sartén con el vino, luego le incorporamos el ajo y las hierbas frescas.
- Cocinar por 8 minutos por ambos lados, bajamos el fuego y le incorporamos el jugo de limón y la mantequilla.



Asopao de Gandules con Pollo

Por Chef Margarita Torres



INGREDIENTES:

- ❑ 2 latas de gandules, escurridos y lavados
- ❑ 5 tazas de agua
- ❑ 2 oz de pasta de tomate
- ❑ 3 tallos de celery picados
- ❑ 1 taza de papas picadas en cuadros
- ❑ 1 taza de zanahoria picada en cuadros
- ❑ 1/2 taza de cebolla picada en cuadritos
- ❑ 1/2 taza de Arroz **BOHÍO** cocido
- ❑ 1 cda de Vinagre de Manzana **BOHÍO**
- ❑ 2 cdas de Sazón con Achiote **BOHÍO**
- ❑ 1 Cubito con Sabor a Calabaza **BOHÍO**
- ❑ 1 libra de pechuga o cadera de pollo
- ❑ Sazón con Pimienta **BOHÍO** a gusto
- ❑ 2 cdas de Sofrito Criollo **BOHÍO**
- ❑ 2 cdas de Recaíto Criollo **BOHÍO**
- ❑ 1/4 de taza de Aceitunas **BOHÍO**
- ❑ 2 hojas de laurel
- ❑ 1 lata de salsa de tomate
- ❑ 1/4 tazas de aceite de oliva

PROCEDIMIENTO:

• En una olla mediana a fuego mediano verter el aceite de oliva, una vez caliente añadir el sofrito, el recaíto, el celery, la zanahoria, las cebollas y el pollo adobado. Cocinar por alrededor de 8 minutos, luego incorporar el vinagre, añadir la pasta de tomate, la salsa de tomate, el cubito, las papas y las aceitunas. Cocine por 5 minutos y añada el agua.

• Subir el fuego a mediano alto y cocinar por unos 15 minutos. Al final, añadir las hojas de laurel, y el arroz cocido, bajar el fuego a mediano bajo y cocinar por unos 10 minutos.



Rollos de Lasagna Rellenos de Pollo y Queso Muenster

Por Chef Margarita Torres



INGREDIENTES:

- ❑ 9 hojas de Lasagna cocidas y escurridas
- ❑ 2 ½ de taza de salsa marinara
- ❑ 3 tazas de pollo cortado en pedazos
- ❑ 2 cdas de Recaíto **BOHÍO**
- ❑ 3 cdas de Sofrito **BOHÍO**
- ❑ 2 cdas de Sazón Criollo **BOHÍO**
- ❑ 6 lascas de queso muenster
- ❑ ¼ de taza de queso parmesano rallado
- ❑ ½ taza de espinaca fresca picada
- ❑ Sal **BOHÍO** y pimienta a gusto
- ❑ Cilantrillo para decoración

PROCEDIMIENTO:

- Cocinar el pollo añadiéndole el recaíto y sofrito. Una vez esté listo desmenuzar y reservar.
- Precalentar el horno a 350F grados, en un recipiente de cristal o aluminio para hornear colocar spray para hornear.
- En un envase hondo colocar y mezclar el pollo estofado, la espinaca fresca y sazonar a gusto.
- En el recipiente para hornear vas a comenzar a montar la lasagna con salsa marinara para cubrir el fondo, preparar el rollo de lasagna relleno con el queso muenster y el pollo, luego enrollar. Luego colocar un poco de salsa sobre la pasta y el queso parmesano.
- Colocar papel de aluminio al molde y llevar al horno por 25 minutos o hasta que el queso este gratinado.
- Decorar con el cilantrillo y servir.
- Puede cambiar la proteína por tofu, carne de soya, pescado desmenuzado o vegetales salteados.



Paella Navideña

Por Chef Margarita Torres



INGREDIENTES:

- ❑ 2 tazas de Arroz Mediano **BOHÍO**
- ❑ 2 cdas de ajo en polvo
- ❑ 1 cda de aceite de oliva
- ❑ 5 oz de lomo de cerdo en cuadritos
- ❑ 3 oz de pechuga de pollo en cuadros
- ❑ 3 oz de longaniza de cerdo cocinadas previamente y picada en ruedas
- ❑ 6 oz de Vino de Cocinar Oro **BOHÍO**
- ❑ 5 oz de gandules lavados y escurridos
- ❑ 2 tazas de amarillos
- ❑ 3 tazas de agua
- ❑ 2 cdas de Sazonador Criollo **BOHÍO**
- ❑ 1 sobre de Sazón **BOHÍO** con Culantro y Achiote
- ❑ 4 cdas de Sofrito Criollo **BOHÍO**
- ❑ 2 cdas de Recaíto Criollo **BOHÍO**
- ❑ ½ cebolla blanca picada en cuadros pequeños
- ❑ ½ taza de pimientos de colores picados en cuadros pequeños
- ❑ 2 oz de Pimiento Morrón **BOHÍO** en cuadros

PROCEDIMIENTO:

- En un sartén a fuego mediano bajo incorporar el aceite de oliva, una vez esté caliente cocinar las cebollas, los pimientos de colores, el recaíto, el sofrito, y sofreír por 3 minutos. Luego incorporar todas las carnes, sofreír por 5 minutos sin permitir que doren demasiado, desglasar el sartén con el vino blanco, y añadir 3 tazas de agua para crear el caldo.
- Cocinar por unos 8 minutos y luego añadir el arroz, el sazón y el condimento, moverlo una vez y cubrir. Una vez el arroz esté cocinado en su punto, alrededor de 25 minutos, le podemos añadir los gandules y el recaio.
- Para finalizar, colocar mini pasteles o pasteles picados a mitad, Esparragos frescos, amarillos y aguacate.



Tembleque de Coco con Jengibre Bohío



INGREDIENTES:

(10 porciones)

- ❑ 1 Lata de Leche de Coco **BOHÍO**
- ❑ 1 Lata de Crema de Coco **BOHÍO**
- ❑ 1/3 taza de Fécula de Maíz
- ❑ 1/2 taza de agua
- ❑ 1/3 taza de azúcar
- ❑ 1 cda. de jengibre fresco rallado
- ❑ 2 palitos de canela entera
- ❑ 2 bellotas anís estrella

PROCEDIMIENTO:

En una taza mezcle bien la fécula de maíz con el agua. Asegúrese que no tenga grumos. En una cacerola amplia, coloque el resto de los ingredientes a calentar mezclando bien para que los sabores sean uniformes. Suba la temperatura y mezcle constantemente. Una vez note que va a hervir, baje la temperatura y agregue la mezcla de la fécula de maíz con agua, y continúe mezclando bien.

Cocine a temperatura baja unos 20 minutos más, mezclando ocasionalmente para que no se queme. Si los va a presentar en copas, deje que la mezcla enfríe un poco para evitar que el cristal se rompa por el calor. Vierta la mezcla en las copas de presentación, o en los platos o moldes de presentación que vayan a utilizar. Enfríe de un día a otro. Al momento de servir, adorne con canela en polvo o coco rallado.



¡Échale... Todo Saborrrrr!



Tradición en la Cocina

