

Comidas



Vigorón

índice

Arroz aguado de cerdo	22
Chorizo de cerdo	
Punche relleno	
Chanco con yuca	
Enchiladita leonesa	23
Quesillo	
Macho en Carrera o Peor es nada	
Pescado a la Tipitapa	
Torta de Sardina	24
Nacatamal	
Tamuga	
Consumido	
Vigorón	25
Ayaco o Ajiaco	
Picadillo	
Chanfaina	
Maruca	26
Montuca	
Güirila	
Tamal pisque relleno	
Frijoles Camagües cocidos	27
Cabeza de Chanco en Pozol	
Picadillo de cascara de plátano con huevo o carne	
Quesos Artesanales	
Enchiladita Boaqueña	28
Arroz con Chacalines	
Baho de Cuaresma	
Gaspar con arroz aguado	
Sopa de Mondongo	29
Sopa de albóndigas	
Sopa de Huevo de Toro	
Sopa de Piedra en Santa Lucía	
Sopa de Queso o Cuajada	30
Sopa de Chotes	
Guiso de Flor de Espadillo	
Guiso de Quelite	31
Caure o Nacarigüe	
Guiso de Mostaza	
Guiso de Makengue	
Arroz de maíz	32
Nacatamal de plátano	
Güirilas chorreadas	
Tayuya	

índice



Rondón	33
Gallo pinto o Rice and Beans	
Paty	
(Crab Soap) Sopa de Cangrejo	
Beans and dumplings (frijoles rojos con albóndigas)	34
Ostión asado	

Arroz aguado de cerdo o pollo



El arroz en sus diferentes formas de preparación es un alimento básico en la comida nicaragüense y parte importante de la dieta diaria, por lo que el arroz aguado es una de las principales recetas del país.

Chorizo de cerdo

El chorizo criollo es un plato tradicional de Nicaragua, se acostumbra acompañar de huevo revuelto o como parte de platos de fritanga y caballo bayo.



Punche relleno



La cercanía de las costas del Océano Pacífico provee los productos del mar, por lo que se pueden elaborar platillos hechos con mariscos, uno de ellos es el Punche Relleno tradicional del Pacífico de Nicaragua.

Chancho con yuca

El Chancho con yuca es un platillo nicaragüense, que se consume mucho principalmente en los departamentos del Pacífico, se sirve en hojas de plátano.



Enchiladita leonesa



El uso del maíz en la cocina nicaragüense es importante y básico. En León, Las Enchiladitas son uno de los aperitivos más gustados. Pequeñas frituras de maíz acompañados por chile y vinagre, que se venden en casi todo el país, siempre como “Enchiladitas Leonesas”.

Quesillo

No se sabe con exactitud donde se originó el Quesillo. Sin embargo su comercialización está asociado al ferrocarril de Nicaragua a mediados del siglo pasado. A pesar de que el ferrocarril desapareció, el Quesillo se sigue vendiendo en casi todo el país.



Macho en Carrera o Peor es nada

Este platillo tradicional es vegetariano, ya que no incluye carnes y relativamente de bajo costo. Sus ingredientes pueden ser adquiridos en todos los mercados populares de Nicaragua.



Pescado a la tipitapa



El municipio de Tipitapa es conocido en el ámbito nacional por su reconocida comida local Pescado a la Tipitapa. Su preparación se distingue del resto, ya que el pescado antes de ponerlo a freír se le extrae toda la espina dorsal sin que el mismo se vea afectado en su forma.

Torta de Sardina



La Torta de Sardina es uno de los platos tradicionales del municipio de Mateare y su consumo incrementa en época de Semana Santa, debido a que se comercializa en algunos mercados de la Managua.

Nacatamales

Una de las comidas emblemáticas de Nicaragua es el Nacatamal (del nahua nacatl, carne y tamalli, tamal), es una especie de tamal grande relleno de carne de cerdo o de pollo entre otros ingredientes. De origen precolombino, El Nacatamal integró dentro de su receta ingredientes coloniales que dieron origen a este platillo muestra del mestizaje de nuestro país



Tamuga



La Tamuga es una comida tradicional de Masatepe y es muy parecida al Nacatamal, pero base es el arroz y carne de res. Estos ingredientes no existían en la cocina precolombina, sin embargo, la forma de prepararse es de origen ancestral.

Consumido

La preparación del Consumido es bastante similar al del Pebre, con la diferencia de que este estofado se deja por mayor tiempo en el fuego y por consecuencia es más denso y espeso que el primero.



Vigorón



El historiador granadino Fernando López explica que para 1914, María Luisa Cisneros Lacayo, una granadina del barrio La Islita, a quien apodaban "La Loca" sirvió por primera vez de la forma que hoy conocemos el "Vigorón" y le designó dicho nombre.

Ayaco o Ajiaco

El Ajiaco es un platillo tradicional del sur de Nicaragua, es una sopa espesa de carne y verduras.



Picadillo



El Picadillo es uno de los platillos tradicionales del municipio de Diriamba y se elabora especialmente durante la fiesta patronal en honor a la imagen de San Sebastián.

Chanfaina

La Chanfaina es un plato tradicional de varios municipios correspondiente al Pacífico de Nicaragua



Maruca



Esta comida es tradicional de la zona de Estelí, Las "Marucas" son creaciones propias de doña María Rodríguez, una pobladora esteliana.

Montuca

La Montuca es un alimento que se elabora principalmente en la región norte de Nicaragua. Es una especie de tamal de maíz tierno y carne de pollo o de cerdo.



La Güirila



La Güirila es una especie de tortilla de maíz sin nixtamalizar, generalmente se hace con maíz tierno y recién cortado de la milpa.

Tamal pisque relleno

Los Tamales son una herencia precolombina. En toda Mesoamérica se consumió este tipo de comida y en nuestro país se degusta acompañado de cuajada fresca, ahumada o crema.



Frijoles Camagües cocidos



El termino camagües se refieren al frijol tierno, de color rosado y extremadamente suaves. Los frijoles forman parte de la familia de las leguminosas, son de origen mesoamericano y desde el año 7000 a.C se cultivaban en Guatemala y el sur de México.

Cabeza de Chanco en Pozol en Pojol

La cabeza de chanco en pozol es otra de las comidas que se elabora a base de la cabeza de cerdo y es conocida así principalmente en la región norte de Nicaragua.



Picadillo de cáscara de plátano con huevo o carne



Esta comida tradicional de la zona de Chontales, es hecha a base de cáscara de plátano entre otros y es altamente nutritiva.

Quesos Artesanales

La leche es uno de los componentes esenciales de la dieta humana. El animal productor de leche más extendido en todo el mundo es la vaca, que puede concentrarse en todos los continentes y prácticamente en todos los países. Es así que la leche es el componente esencial de los quesos y su presencia en la mesa de los nicaragüenses es casi indispensable en los tres tiempos de comida. Entre los quesos más consumidos está el fresco, el queso crema, seco y el mozzarella.



Enchiladita Boagueña



Dentro de las tradiciones culinarias, el maíz figura como la base principal de nuestra cocina, que con el mestizaje ha dado origen a nuestra actual comida nicaragüense, así las tortillas y sus variantes son tradicionales en todo el país, en Boaco Las enchiladitas son un platillo particular.

Arroz con Chacalines

El arroz con Chacalines es una comida que se elabora durante el periodo de Cuaresma y Semana Santa principalmente en el Pacífico de Nicaragua



Baho de Cuaresma



Se le llama "Vaho" porque es una comida que se hace al vapor; a fuego lento para que todos sus ingredientes suavicen. El Baho de Cuaresma tiene como ingrediente principal el pescado.

Gaspar con arroz aguado

El gaspar es una especie de pez propio de agua dulce, distribuida en ríos, esteros, humedales y lagunas desde el sur de México hasta Costa Rica, y al sur de Nicaragua. Con él se elabora la comida gaspar con arroz aguado tradicional en tiempos de Cuaresma y Semana Santa.



Sopa de Mondongo



La Sopa de Mondongo es una mezcla culinaria entre ingredientes de Europa y América, considerado un plato representativo de Nicaragua. Su ingrediente principal es el estómago de la res.

Sopa de albóndigas

Las aves de corral han formado parte de los hogares desde la época precolombina en las que se criaban los chompipes o pavos, a estas aves durante la colonia se les sumaron las gallinas, que trajeron los conquistadores y gran parte de las recetas que a diario consumimos llevan a las gallinas como ingrediente esencial.



Sopa de Huevo de Toro



La zona norte de Nicaragua se ha caracterizado por las haciendas de ganado. La actividad ganadera es uno de los rubros más importante del país, por tal razón la carne vacuna es uno de los ingredientes principales de la cocina norteña.

Sopa de Piedra

Hay pocas referencias de la receta de la Sopa de Piedra, prácticamente ya casi no se elabora en el presente, sin embargo en Santa Lucía-Boaco aún se elabora.



Sopa de Queso o Cuajada

La Sopa de queso es un platillo tradicional que se disfruta generalmente en La Cuaresma o Semana Santa, no obstante se puede gustar en cualquier época del año.



Sopa de Chotes



La Sopa de Chotes es tradicional de Carazo. El Chote es una especie de caracolito que se encuentra en los ríos de este municipio.

Guiso de Flor de Espadillo

Dentro de las tradiciones culinarias, las hierbas, hojas y flores son las menos conocidas, aunque en la época precolombina formaron parte de la dieta diaria de nuestros ancestros. Un ejemplo de estas flores, hojas o hierbas es la flor de espadillo, una de las pocas flores que se consumen actualmente en el país.



Guiso de Quelite



Las hierbas formaron parte de la dieta diaria de nuestros ancestros, poco a poco se han ido perdiendo en el proceso de mestizaje de nuestra cocina. Un ejemplo de estas hojas o hierbas es el Quelite, con las que aún se cocinan ciertos platos como el Guiso de Quelite.

Caure o Nacarigüe

El Caure o Nacarigüe es una forma de preparación de los alimentos, consiste en un guiso de maíz molido grueso y tostado con la que se cocina una carne, ya sea de monte (animales salvajes cazados para comer) o de rancho (animales de corral).



Guiso de Mostaza



La cocina del norte de Nicaragua utiliza algunos ingredientes poco comunes, como las hojas de mostaza con la cual se elabora un guiso propio de esta zona.

Guiso de Makengue

Una de las recetas más singulares de Nueva Segovia es la del Guiso de Makengue, esta planta se encuentra en las montañas del norte del país y es poco conocida en otras regiones, incluso está en peligro de desaparecer.

Arroz de maíz



Con el maíz se preparan infinidad de recetas, es la base de nuestra alimentación tradicional y esta receta es una variante para sustituir el arroz.

Nacatamal de plátano

Nuestro nacatamal es un ejemplo claro del mestizaje que forma parte de nuestro presente, una mezcla de tradiciones ancestrales y europeas. Lleva elementos precolombinos como la masa de maíz e ingredientes europeos como el arroz.



Güirilas chorreadas



La "Güirila Chorreada" se diferencia del resto de güirilas pues su consistencia es casi líquida antes de la cocción y el resultado de la misma es más dulce que las otras güirilas de Nicaragua, esto producto del uso de maíz tierno.

Tayuya

Este platillo es tradicional Del pueblo Matagalpa sobre todo en las poblaciones rurales de Samulalí, Guibuse, Palsila y Susulí. Actualmente sus herederos las preparan para degustarlas.



Rondón



El Rondón es un plato tradicional de la cocina caribeña nicaragüense. El nombre Rondón proviene de las palabras inglesas "run down", frase utilizada para expresar la intención de buscar, refiriéndose en este caso a las verduras o raíces sancochadas en la leche de coco.

Gallo pinto o Rice and Beans

El Gallo pinto es un plato tradicional de la cocina Nicaragüense y es un ejemplo del mestizaje cultural al combinar el arroz, traído por los españoles, con los frijoles mesoamericanos.



Paty



El Paty forma parte de la gastronomía del Caribe nicaragüense. Sus orígenes se remontan a la colonización inglesa de las islas del Caribe, como una mezcla de la repostería británica con la tradición culinaria africana. El antecedente más directo del Paty nicaragüense es el Paty jamaicano.

(Crab Soap) Sopa de Cangrejo

Los habitantes de Corn Island y Little Corn Island celebraron la declaración de la emancipación de los esclavos locales (1841) con Sopa de Cangrejo. Esta celebración popular se convirtió en el evento tradicional más importante de las islas donde se reparte Sopa de Cangrejo.



Beans and dumplings (frijoles rojos con albóndigas)



Entre los ingredientes principales de esta receta están los frijoles rojos siendo estos los de mayor consumo en Nicaragua.

Ostión asado

El Ostión asado es una comida tradicional del pueblo Rama ubicado en la Costa Caribe de Nicaragua y su elaboración no es compleja solo basta colocar el ostión con todo y concha en las brasas y listo.

