



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*



SOMOS  
PUEBLO  
QUE VENCE!

RECETARIO

COMIDAS  
NICARAGÜENSES

## CONTENIDO

Pinol de Iguana ..... 4

### SABORES DE INVIERNO

Sopa de Costillas con Frijoles Camagües ..... 8

Arroz Aguado de Cerdo ..... 10

Sopa de Cola de Res con Ubre ..... 12

Guiso de Chilote (La Libertad) ..... 14

Sopa de Frijoles con Chicharrón ..... 16

Sopa de Huevos de Toro ..... 18

Sopa de Gallina con Albóndigas (El Castillo)... 20

Rice and Beans en Coco con Domplines ..... 22

Sopa de Gallina India con Albóndigas Rellenas de Quesillo ..... 24

Sopa a 100 Millas por Hora ..... 26

Arroz Aguado de Costilla y Posta de Cerdo .... 28

Chanfaina ..... 30

Gallina Sudada ..... 32

Guiso de Chilote (Ciudad Darío) ..... 34

Gallina en Caldillo con Guiso de Pipianes ..... 36

Sopa de Gallina con Albóndigas (El Realej)..... 38

Guiso Verde con Gallina India ..... 40

### COMIDAS DE CUARESMA

Arroz con Gaspar ..... 46

Sopa de Mariscos Mixtos Ahumados ..... 48

Sopa de los Dioses Sustancia de Pescado .... 50

Baho de Róbalo ..... 52

Pescado Seco en Pinol ..... 54

Arroz con Gaspar y Sardina ..... 56

Sopa de Pescados Mixtos con Albóndigas .... 58

### SABORES PATRIA BENDITA

Caldillo de Gallina India a base de Cúrcuma ... 64

Indio Viejo (San Jorge) ..... 66

Sopa de Gallina Criolla La Patriótica ..... 68

Sopa de Gallina con Albóndigas (Bonanza) ..... 70

Casado Típico Cardeneño ..... 72

Frijoles con Chorizo Criollo de Cerdo ..... 74

Sopa Caribeña de Mariscos Fritos con

Albóndigas de Cangrejo ..... 76

Indio Viejo (La Libertad) ..... 78

Arroz Aguado de Gallina India ..... 80

Masa de Cazuela ..... 82

Rondón de Mariscos Mixtos con

Cerdo Ahumado ..... 84

Variado Típico Nicaragüense ..... 86

### COMIDAS NAVIDEÑAS

Pollo Entero Ahumado en Salsa de Coco Navideña ..... 94

Lomo Pinchado con Relleno Navideño ..... 96

Lomo Relleno (San Pedro de Lóvago) ..... 98

Pavo Relleno en Salsa Navideña ..... 100

Lomo Relleno (Rivas) ..... 104

Lomo Pinchado de Cerdo (Diriá) ..... 106

### POSTRES Y BEBIDAS

Churros Bañados en Requesón ..... 109

Yoltamal ..... 110

Budín de Plátano ..... 112

Chocolate Caliente (Chichigalpa) ..... 114

Chocolate Caliente (León) ..... 115

Atol a Base de Café Mixto ..... 116

Dulce Invierno ..... 118

Atol de Café ..... 120

Atol Agrio ..... 122

Limonada Sanjuaneña ..... 123

Chocolate Caliente (Kukra Hill) ..... 124

Batido de Papas ..... 125



# Pinol de Iguana

Ninfa Nelly Ampié Rostrón

"Nelly Flor de Pino"

Mujer trabajadora, emprendedora,  
chef y pionera en la gastronomía típica  
nicaraquíense.

## — Ingredientes —

- » 2 iguanas con huevos
- » 1 libra de maíz
- » 1 moño de hierbabuena
- » 1 cabeza de ajo
- » 2 chiltomas
- » 2 cebollas medianas
- » 4 tomates
- » 1 bolsita de achiote
- » 1 sobre de pimienta
- » 120 mililitros de aceite
- » 1 cucharada de vinagre
- » ½ docena de limones
- » Agua
- » Sal al gusto

RINDE  
**18**  
porciones

DURACIÓN  
**2**  
horas

## — Preparación —

**PASO 1:** Lavar muy bien las iguanas, con limón y agua. Poner a dorar el maíz, y moler hasta dejarlo payaste. Aparte, cocer las iguanas con ajo, chiltoma, cebolla y sal, hasta que estén suaves, entre 15 a 20 minutos. Reservar el caldo.

Para poner a cocer los huevitos de la Iguana, quitarle la tripita donde vienen ellos y lavarlos bien. Luego en una olla aparte cocer los huevos a término medio con ajo y sal, (por 1 minuto), es decir pasarlos por agua hervida con ajo.

**PASO 2:** Desmenuzar las iguanas en hilachas, después prepararlas con cebolla rallada, pimienta y vinagre, luego sofreír con aceite, tomate, cebolla y chiltoma.

**PASO 3:** Agregar el pinol con el caldo a la iguana y se va cocinando a fuego lento por 2 horas, a la vez se le añade un poco de achiote, hierbabuena y vinagre, al terminar el proceso, agregar los huevos de iguana.

### Consejos

- El aspecto tiene que quedar como si fuera un indio viejo.
- No meter los huevitos de Iguana al refrigerador se ponen muy duros.
- Payaste: Al moler el maíz que este quede grueso, no fino.



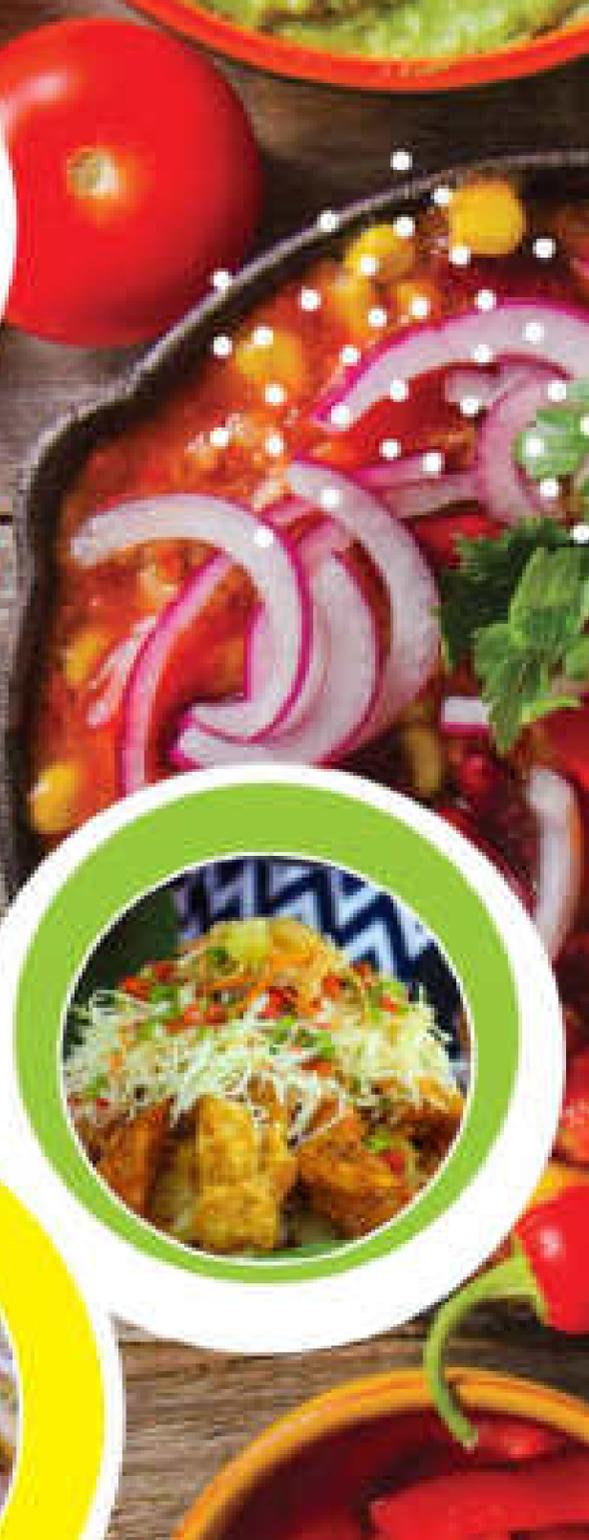
Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

RECETARIO

# Comidas Nicaragüenses

SOMOS  
PUEBLO  
QUE VENCE!



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

# Sabores de Invierno





## Sopa de Costilla con Frijoles Camagües

— Bryan José Vilchez Rodríguez

*Sabores de Invierno 2023  
Somoto, Madríz*

### — Ingredientes —

- » 2 libras de costillas de cerdo
- » 1 libra de frijoles camagües
- » 1 libra de tomates
- » 3 chiltomas
- » 1 libra de cebollas
- » 1 cabeza de ajo
- » 1 docena de chilotes
- » ½ docena de guineos verdes
- » 2 pipianes en aros
- » 1 ayote tierno en trozos
- » 2 naranjas agrias
- » ½ litro de aceite
- » 1 ½ litro de agua
- » Sal y culantro al gusto



### — Preparación —

- PASO 1:** Cortar en pedazos las costillas, lavar con naranja agria y sal, luego marinar con 1 cebolla, 2 tomates, 1 chiltoma, ajo picado y jugo de naranja agria, dejar reposando por 24 horas.
- PASO 2:** En un sartén con aceite sofreír las costillas marinadas y reservar.
- PASO 3:** Cocer los frijoles camagües en 1 ½ litro de agua, por 25 minutos, a fuego lento. Cuando estén blandos incorporar pipián, ayote, chilote y sal al gusto, dejar hervir por 15 minutos.
- PASO 4:** Agregar a la olla de frijoles, las costillas sofridas, culantro picado, chiltoma, tomate en aros y retirar del fuego.
- PASO 5:** Cocer por separado los guineos verdes.
- PASO 6:** Servir la sopa, agregar naranja agria y acompañar con guineos.



## Arroz Aguado de Cerdo

Martha Azucena Navarro Espinoza

Sabores de Invierno 2023  
San Rafael del Sur, Managua



### — Ingredientes —

- » 3 libras de costillas de cerdo
- » 3 libras de aguja de cerdo
- » 3 libras de arroz
- » 2 cebollas
- » 4 chiltomas
- » 2 tomates
- » 2 zanahorias en cuadritos
- » 2 libras de papas en cuadritos
- » 1 docena de chilotes en trozos pequeños
- » 1 chayote en cuadritos
- » 1 moño de hierbabuena
- » 2 moños de culantro
- » 3 cabezas de ajo
- » 10 cucharadas de consomé de su preferencia
- » 9 naranjas agrias
- » 3 litros de agua
- » Sal y achiote al gusto



### — Preparación —

- PASO 1:** Marinar la costilla y aguja de cerdo con 1 cebolla, 3 chiltomas, 2 cabezas de ajo ralladas, 2 tomates en juliana, 7 cucharadas de consomé, ½ taza de jugo de naranja agria y achiote al gusto, revolver y reposar por 5 minutos.
- PASO 2:** En una olla con 3 litros de agua, cocer el cerdo a fuego medio durante 25 minutos. Agregar 1 cebolla y 1 chiltoma en aros, ajo picado, papa, zanahoria, chilote y chayote.
- PASO 3:** Añadir el arroz a la olla, cocinar por 30 minutos, luego agregar sal al gusto, jugo de naranja agria, consomé, hierbabuena y culantro. Agregar más agua si es necesario, dejar reposar por 3 minutos y retirar del fuego.

Servir con plátano maduro cocido y decorar con perejil.





## Sopa de Cola de Res con Ubre

Anner Eliseo Paguaga Marchena

Sabores de Invierno 2023  
Dipilto, Nueva Segovia



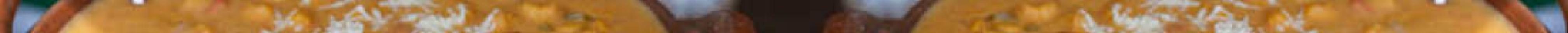
### — Ingredientes —

- » 2 libras de cola de res
- » 2 libras de ubre
- » 2 libras de yuca
- » 2 libras de papas
- » 2 libras de malangas
- » 3 plátanos maduros
- » 4 chayotes
- » 1 repollo
- » 1 libra de cebollas
- » 2 libras de tomates
- » 5 chiltomas
- » 3 ramas de apio
- » 1 moño de culantro
- » 2 libras de vainas de frijoles camagües
- » 1 docena de chilotes
- » 3 mazorcas de maíz
- » 1 taza de jugo de limón
- » 3 litros de agua
- » Sal al gusto



### — Preparación —

- PASO 1:** Lavar con limón y sal la ubre, luego escurrir y dejar al sol durante 2 horas.
- PASO 2:** Cortar la cola de res y la ubre en trozos grandes, colocarlos en un perol con 3 litros de agua, agregar sal al gusto, hervir por 40 minutos. Licuar 2 tomates, 1 cebolla y 2 chiltomas, agregar al perol y dejar a fuego alto.
- PASO 3:** Pelar y cortar todas las verduras (yuca, malanga, chayote, chilote, mazorca de maíz, papa) en trozos moderados para la sopa, dejar reposando en un recipiente con agua y sal, durante 10 minutos, luego incorporar al perol a fuego alto, por 30 minutos.
- PASO 4:** Cortar 3 chiltomas, 3 cebollas y 4 tomates en aros, agregar al perol, añadir jugo de limón, apio, culantro, frijoles camagües y dejar hervir por 40 minutos.
- PASO 5:** Incorporar los maduros en trozos con cáscaras y las hojas de repollo, hervir 15 minutos más. Agregar sal al gusto y más agua si desea.



## Guiso de Chilote (La Libertad)

Ereyda del Carmen García Fajardo

*Sabores de Invierno 2023  
La Libertad, Chontales*



### — Ingredientes —

- » 2 docenas de chilotes en trozos
- » 4 onzas de arroz
- » 2 cebollas en cuadritos
- » 1 libra de tomates en cuadritos
- » 2 chiltomas en cuadritos
- » 5 dientes de ajo picados
- » 1 libra de crema dulce
- » ½ libra de crema ácida
- » 1 barra de mantequilla
- » 1 cucharada de achiote
- » Agua, sal y pimienta al gusto



### — Preparación —

- PASO 1:** Cocer en una olla con agua los chilotes durante 15 minutos.
- PASO 2:** Remojar el arroz por 20 minutos, licuar con 1 cebolla, 1 chiltoma, 2 dientes de ajo, colar y reposar en un recipiente para hacer la mezcla del guiso.
- PASO 3:** En un sartén sofreír con mantequilla, cebolla, tomate, chiltoma y ajo, por 5 minutos a fuego medio, añadir los chilotes, mover y continuar la cocción. Agregar el licuado del Paso anterior, crema dulce y ácida, achiote, sal y pimienta al gusto, dejar por 10 minutos a fuego lento, mover hasta que el guiso obtenga consistencia espesa y jugosa.

Servir con queso rallado encima, acompañar con arroz blanco y plátano maduro cocido.



### — Ingredientes —

- » 1 libra de frijoles rojos
- » 1 libra de chicharrón
- » 4 onzas de crema ácida
- » ½ libra de queso crema
- » 5 tortillas
- » 2 cebollas
- » 2 chiltomas
- » 4 dientes de ajo
- » ¼ de aceite
- » 1 ½ litros de agua
- » Limón al gusto
- » Sal y chile al gusto



### — Preparación —

#### PASO 1:

En una olla con agua cocer los frijoles con ajo y sal al gusto, durante 40 minutos, cuando estén blandos separar de la sopa de frijoles.

#### PASO 2:

Licuar media taza (4 onzas) de frijoles, con cebolla, chiltoma y chile al gusto, agregar el licuado a la sopa de frijoles y hervir por 10 minutos, luego incorporar media libra de chicharrón y dejar a fuego medio por 5 minutos.



## Sopa de Frijoles con Chicharrón

Eusebia Cristina Delgadillo

Sabores de Invierno 2023  
León

#### PASO 3:

Por último, agregar la crema ácida y limón al gusto, esperar su hervor, luego retirar de la cocina.

#### PASO 4:

Cortar tortillas y queso en cuadros pequeños y freír en un sartén con el aceite.

Para servir agregar encima el queso, tortilla frita y más chicharrón al gusto.





# Sopa de Huevos de Toro

Tomasa Jeaneth Castilla Aguirre

Sabores de Invierno 2023  
San Pedro de Lóvago, Chontales

**Consejos**  
Colocar en un recipiente con agua las verduras lavadas, peladas y cortadas para mantenerlas frescas antes de integrarlas en la cocción.

## — Ingredientes —

- » 4 libras de huevos de toro
- » 4 libras de médula
- » 3 libras de sesos
- » 4 libras de orilla de costillas en trozos pequeños
- » 5 chiltomas en cuadritos
- » 2 libras de tomates en cuadritos
- » 2 libras cebollas en cuadritos
- » 1 ayote en trozos
- » 4 chayotes en trozos pequeños
- » 6 elotes
- » 5 docenas de chilotes
- » 4 libras de quequisques en trozos pequeños
- » 4 libras de yuca en trozos pequeños
- » 2 moños de culantro
- » 1 moño de hierbabuena
- » 3 libras de crema dulce
- » 4 litros de leche
- » 3 cabezas de ajo picadas
- » 2 chiles jalapeños
- » 2 naranjas agrias
- » ½ docena de limones criollos
- » 2 ½ litros de agua
- » Sal al gusto

## — Preparación —

**PASO 1:** Limpiar con agua y limón los huevos, médula, sesos y orilla de costilla. Licuar los tomates, 1 cebolla, ajo, 2 chiltomas y jugo de naranja agria, utilizar la mitad para marinar, reposar por 5 minutos para conservar el sabor.

**PASO 2:** Cocer las costillas y los huevos de toro en una olla con agua, agregar cebolla, chiltoma, ajo, chile jalapeño, sal al gusto, hervir y quitar los grumos para que no dañen la sopa, continuar la cocción por 30 minutos, hasta que suavice la carne; luego agregar la médula, los sesos, elote, chilote, quequisque, chayote, ayote y yuca.

**PASO 3:** Cuando las verduras estén cocidas, agregar leche, hierbabuena, culantro, el resto del licuado preparado en el Paso 1, probar y agregar más sal si es necesario, hervir por 5 minutos, agregar crema, cocinar 4 minutos más para que se integren los ingredientes, dejar reposar y servir.



# Sopa de Gallina con Albóndigas (El Castillo)

Alba Lidia Ocampo Rivas

Sabores de Invierno 2023  
El Castillo, Río San Juan



## — Ingredientes —

- » 1 gallina india de 6 libras cortada en piezas
- » 1 ½ libra de pechuga de pollo desmenuzada (para las albóndigas)
- » 1 libra de masa de maíz con especias
- » 1 cabeza de ajo picada
- » 1 chiltoma picada
- » 1 ½ libra de cebollas picadas
- » 4 libras de quequisques en trozos
- » 5 libras de yuca en trozos
- » 1 ayote en trozos
- » 1 moño de hierbabuena
- » 1 rama de apio
- » 1 libra de tomates en cuadritos
- » 3 naranjas agrias
- » 2 docenas de chilotes
- » 4 sobres de consomé de pollo (10 gramos c/u)
- » ½ barra de mantequilla
- » 2 huevos
- » ½ libra de crema dulce
- » 2 moños de culantro
- » ½ litro de caldo de pollo
- » 5 litros de agua
- » Achiote, sal y pimienta al gusto



## Consejo

Se recomienda realizar las albóndigas usando masa con especias y pechuga de pollo de granja.

## — Preparación —

**PASO 1:** Colocar la gallina en una olla con agua, agregar los tomates, achiote, ajo, sal, hierbabuena, apio y culantro, hervir por 1 hora y 30 minutos o hasta que la carne esté suave.

**PASO 2:** Agregar a la olla yuca, quequisque, ayote, chilote, luego añadir jugo de naranja agria y pimienta, hervir por 10 minutos más.

## PASO 3:

### » ELABORACIÓN DE ALBONDIGAS

En un sartén, a fuego medio, sofreír con mantequilla la cebolla, chiltoma y ajo, cuando esté listo agregar a la masa junto con el caldo de pollo, la pechuga desmenuzada, huevos, pimienta, hierbabuena, crema y consomé, mezclar y amasar todos los ingredientes hasta que tengan textura blanda, posteriormente, se forman las albóndigas.

**PASO 4:** Agregar las albóndigas a la sopa, dejar cocer por 15 minutos y servir.



## Rice and Beans en Coco con Domplines

Edda del Socorro Moreira

Sabores de Invierno 2023  
San Juan de Nicaragua, Río San Juan

### — Ingredientes —

- » 1 libra de arroz
- » 1 ½ libras de frijoles
- » 1 ½ libras de pechugas de pollo desmenuzadas
- » ½ libra de harina de trigo
- » 3 chiltomas picadas
- » 1 ½ libras de cebollas picadas
- » 4 chiles cabros picados
- » 2 moños de culantro picados
- » ½ litro de caldo de pollo
- » 2 litros de leche de coco
- » 3 cucharadas de aceite
- » 2 litros de agua
- » Ajo majado, al gusto
- » Sal al gusto



### — Preparación —

- PASO 1: Cocer los frijoles en una olla con agua y leche de coco, hervir por 45 minutos o hasta que estén suaves, agregar culantro, ajo y sal al gusto.
- PASO 2: En un sartén con aceite, sofreír cebolla, chiltoma y chile, luego agregar el arroz. Una vez sofrito el arroz se incorporan los frijoles con bastante sopa, de forma opcional se añade más culantro y se deja hervir.

### PASO 3: » PREPARACIÓN DE LOS DOMPLINES



En un recipiente colocar la harina, agregar el caldo y el pollo desmenuzado, mezclar los ingredientes hasta obtener una masa, con ella se realizan los fideos (domplines), dándole una forma delgada (como cuerda larga) y un tamaño entre 10 y 15 centímetros.

- PASO 4: Cuando ya esté hervido el arroz con frijoles del Paso 2, agregar los domplines y cocinar por 5 minutos. Servir y adornar.



## Sopa de Gallina India con Albóndigas Rellenas de Quesillo

— Douglas Antonio Jarquin Jarquin —

*Sabores de Invierno 2023  
Esquipulas, Matagalpa*



### — Ingredientes —

#### Para la Sopa

- » 1 gallina india de 3 ½ libras
- » 5 dientes de ajo picados
- » 2 chiltomas en aros
- » 1 libra de cebollas en aros
- » 3 ramas de apio picadas
- » 3 libras de yuca en trozos medianos
- » 3 chayotes en trozos medianos
- » 1 ayote en trozos medianos
- » 3 elotes en trozos medianos
- » ½ docena de chilotes
- » 1 libra de papas en trozos medianos
- » 5 naranjas agrias
- » ½ cucharada de achiote
- » 1 moño de hierbabuena
- » 5 litros de agua
- » Sal y pimienta molida al gusto

#### Para las albóndigas

- » 1 libra de quesillo
- » 1 libra de cuajada fresca
- » 2 libras de masa de maíz
- » 1 chiltoma picada
- » 1 cebolla picada
- » 1 moño de culantro picado
- » 1 moño de hierbabuena picado
- » 2 naranjas agrias
- » ½ cucharada de achiote
- » Sal y pimienta molida al gusto



### — Preparación —

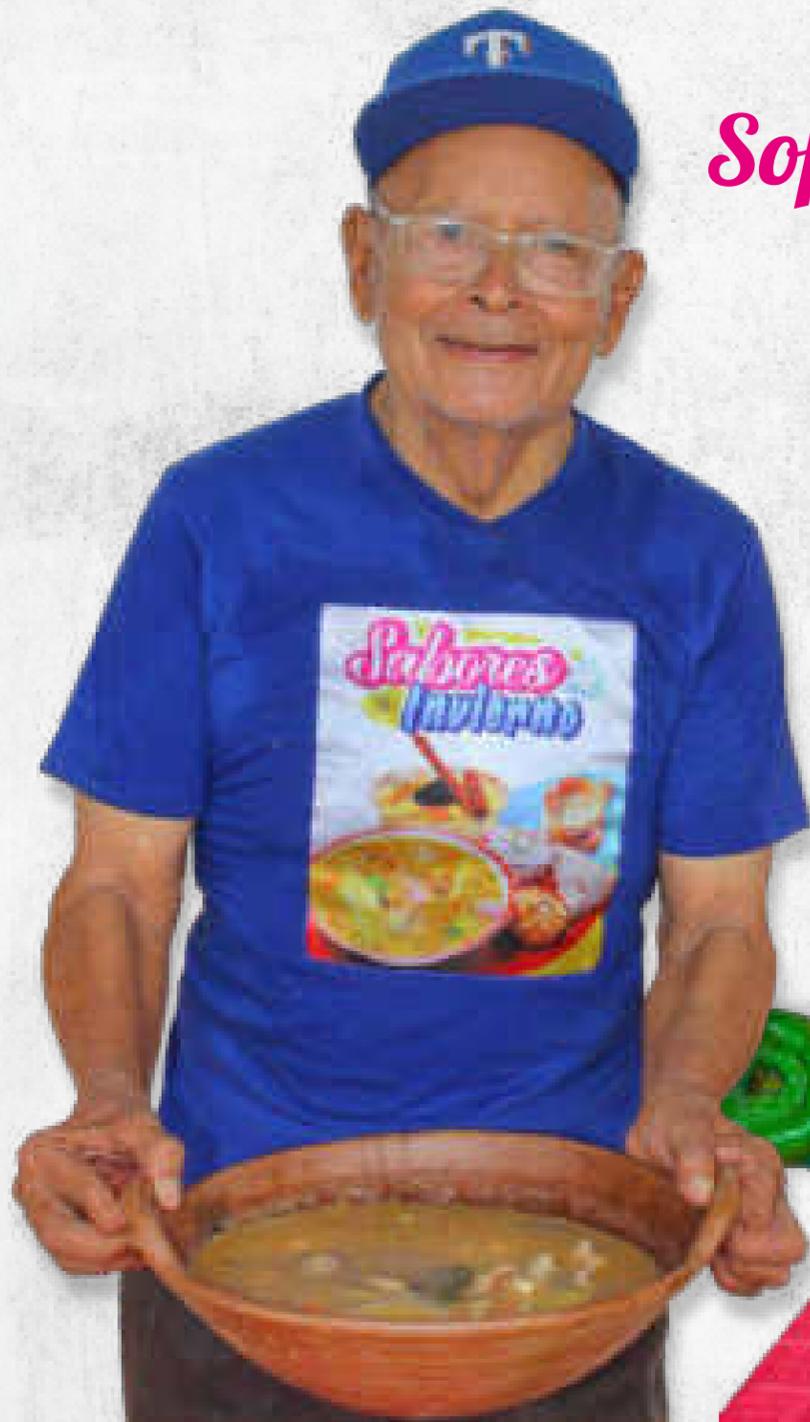
**PASO 1:** Cortar en piezas la gallina y lavar con naranja agria junto con las menudencias (titil y corazón), marinar con achiote, sal y ajo por 1 hora, luego cocer en una olla con ajo, cebolla, chiltoma y sal al gusto, durante 45 minutos.

**PASO 2:** Retirar la pechuga, desmenuzar y reservar. Agregar al caldo la yuca, elote, chilote, ayote, chayote, papa, chiltoma, apio, hierbabuena y dejar 10 minutos a fuego alto. Luego añadir las piezas y menudencias de la gallina, continuar la cocción.

**PASO 3:** **Preparación de albóndigas**  
Mezclar la masa con la pechuga desmenuzada, achiote, cuajada, cebolla, chiltoma, culantro, hierbabuena, jugo de naranja agria, sal y pimienta al gusto, hasta obtener la textura deseada, formar tortitas, incorporar en el centro quesillo rallado y sellar. Reservar masa para recado.

Preparar el recado mezclando masa con achiote, jugo de naranja agria, ajo y cebolla, añadir a la sopa para dar sabor y consistencia, hervir por 10 minutos más.

Agregar a la sopa las albóndigas, hervir a fuego alto por 15 minutos. Retirar del fuego y servir.



## Sopa a 100 Millas por Hora

Pedro Román Torres Delgado

Sabores de Invierno 2022  
Nandaime, Granada



### — Ingredientes —

- » 5 libras de chombón de res
- » 2 libras de cola de res
- » 4 huevos de toro
- » 1 libra de médula de res
- » 1 libra de sesos de res
- » 2 quequisques
- » 1 elote tierno
- » 1 chayote
- » 1 cebolla
- » 2 chiltomas
- » 4 tomates
- » 1 moño de culantro
- » 1 cabeza de ajo
- » 2 docenas de limones
- » 1 docena de naranjas agrias
- » 6 litros de agua
- » Sal al gusto



### — Preparación —

PASO 1: Limpiar con agua y limón los huevos, médulas, sesos y cola de res.

PASO 2: Quitar la grasa al chombón y cola de res, picar y cocer por 2 horas con sal al gusto. Luego sacar la carne, dejar enfriar en un recipiente, cortar en pedazos pequeños, quitar los huesos y reservar el caldo.

PASO 3: Cortar en cuadritos los quequisques y chayotes, desgranar el elote, licuar todo con ajo, cebolla, chiltoma y tomate, procurando no dejar tan fina la mezcla.

PASO 4: Agregar en una olla: el caldo del Paso 2, la médula, sesos, huevos de toro, la carne de chombón, cola de res y el licuado del Paso anterior, hervir de 20 a 25 minutos.

En los últimos hervores añadir hojas de culantro, jugo de naranja agria y sal al gusto.

# Arroz Aguado de Costilla y Posta de Cerdo

Lilliam del Socorro Jirón Cortez

Sabores de Invierno 2023  
Santa Teresa, Carazo

## — Ingredientes —

- » 2 libras de costillas de cerdo
- » 1 libra de posta de cerdo
- » 1 libra de arroz
- » 4 chiltomas en aros (2 verdes y 2 rojas)
- » 3 cebollas con tallo en aros
- » 6 tomates picados
- » 1 docena de chilotes en trozos pequeños
- » 1 moño de hierbabuena
- » 4 dientes de ajos picados
- » 3 naranjas agrias
- » 4 cucharadas de aceite
- » 1 litro de agua
- » Achiote molido al gusto
- » Sal al gusto



## Consejo

Agregar de último achiote, naranja agria y hierbabuena.

## — Preparación —

- PASO 1:** En una olla con agua, cocer las costillas y la posta de cerdo, a fuego moderado, agregar ajo y sal al gusto, dejar por 40 minutos, luego separar el caldo, colarlo y desmenuzar la carne de la posta.
- PASO 2:** Sofreír en otra olla el arroz con aceite, cebolla, chiltoma, tomate, chilote y sal al gusto, por 10 minutos. Agregar el caldo, cocinar por otros 20 minutos; posteriormente agregar la carne desmenuzada y costillas, añadir achiote, naranja agria y hierbabuena para darle sabor, color y textura, dejar a fuego lento por 5 minutos más.
- PASO 3:** Servir y decorar con cebolla, chiltoma en aros y hierbabuena.





# Chanfaina

— Grisalda del Carmen Monzón Valle —

*Sabores de Invierno 2023  
Esquipulas, Matagalpa*

## Consejos

Cocinar a fuego lento, para que los ingredientes se mezclen hasta obtener el resultado deseado.



## — Ingredientes —

- 3 libras de hígado de cerdo
- ½ libra de masa de maíz
- 1 libra de cebollas
- 1 ½ libra de tomates
- 5 chiltomas maduras
- 8 dientes de ajo
- 1 moño de hierbabuena
- 2 ramas de apio
- 4 naranjas agrias
- 1 cucharada de achiote
- 25 gramos de mantequilla
- ½ taza de manteca de cerdo
- 1 litro de agua
- Chile y sal al gusto



## — Preparación —

**PASO 1:** Cortar en trozos grandes el hígado, lavar con agua y naranja agria. Cocer en una olla con agua y sal por 1 hora, retirar los grumos, añadir 1 rama de apio, 1 cebolla y 1 chiltoma en rodajas, 3 dientes de ajo picados y continuar la cocción hasta que esté suave, luego picar el hígado y reservar el caldo.

**PASO 2:** Sofreír con mantequilla 2 tomates, 1 chiltoma y 2 dientes de ajo picados, durante 15 minutos a fuego medio.

**PASO 3:** Diluir la masa, el achiote y el caldo, colocar en un sartén, dejar a fuego lento por 5 minutos. Licuar tomate, ajo, cebolla, chiltoma, apio, hierbabuena, luego añadir jugo de naranja agria, manteca de cerdo, el hígado, sal y chile al gusto, mover y continuar la cocción por 15 minutos, incorporar el sofrito preparado en el Paso 2, mover constantemente, cuando hierva ya está lista la Chanfaina.

Servir con tortilla y arroz.

# Gallina Sudada

Alba Marino Pérez Díaz

Sabores de Invierno 2023  
Muelle de los Bueyes, Zelaya Central



## — Ingredientes —

- 1 gallina de 4 libras, limpia y cortada en piezas
- 5 cebollas picadas
- 10 tomates picados
- 6 chiltomas picadas
- 11 dientes de ajo picados
- 1 moño de culantro
- 1 moño de hierbabuena
- 1 rama de apio
- 2 hojas de laurel secas
- 1 sobre de consomé de pollo (10 gramos)
- 1 botella de salsa inglesa (130 mililitros)
- 3 papas cocidas
- ½ libra de queso mozzarella rallado
- 3 plátanos verdes sin cáscaras
- ½ litro de aceite
- 2 litros de agua
- Sal, comino y pimienta al gusto



## — Preparación —

### PASO 1:

En una olla con agua cocer las piezas de gallina, agregar 1 cebolla, 2 chiltomas, 3 dientes de ajo, 2 tomates, apio, ½ moño de culantro, hierbabuena, consomé, hojas de laurel, sal al gusto; tapar la olla y hervir por 30 minutos. Desmenuzar la pechuga y reservar una taza de caldo.

### PASO 2:

En un sartén sofreír con 2 cucharadas de aceite, 8 dientes de ajo y 6 tomates, pasado 2 minutos, agregar 3 chiltomas, 3 cebollas, las piezas de gallina, pechuga desmenuzada y el caldo, tapar y dejar a fuego lento por 20 minutos. Añadir salsa inglesa, pimienta, sal y comino al gusto, mezclar,

tapar y continuar la cocción por 5 minutos a fuego lento.

### PASO 3:

#### Preparación de papas rellenas

Cortar por la mitad las papas cocidas y con una cuchara extraer del centro la pulpa, formando un hueco, luego rellenar utilizando 6 cucharadas de la pechuga sofrida en el Paso 2, pulpa de la papa y queso mozzarella, hornear por 2 minutos hasta derretir el queso.

### PASO 4:

#### Preparación de empanadas de plátanos rellenas

Cocer a término medio 2 plátanos con sal al gusto, por 10 minutos; majar hasta formar una masa fina, luego hacer pequeñas tortillas, añadir 6 cucharadas de la pechuga sofrida en el Paso 2, doblar formando empanadas, sellar bien las orillas, freír en aceite a cada lado por 2 minutos, retirar el exceso de aceite con papel toalla.

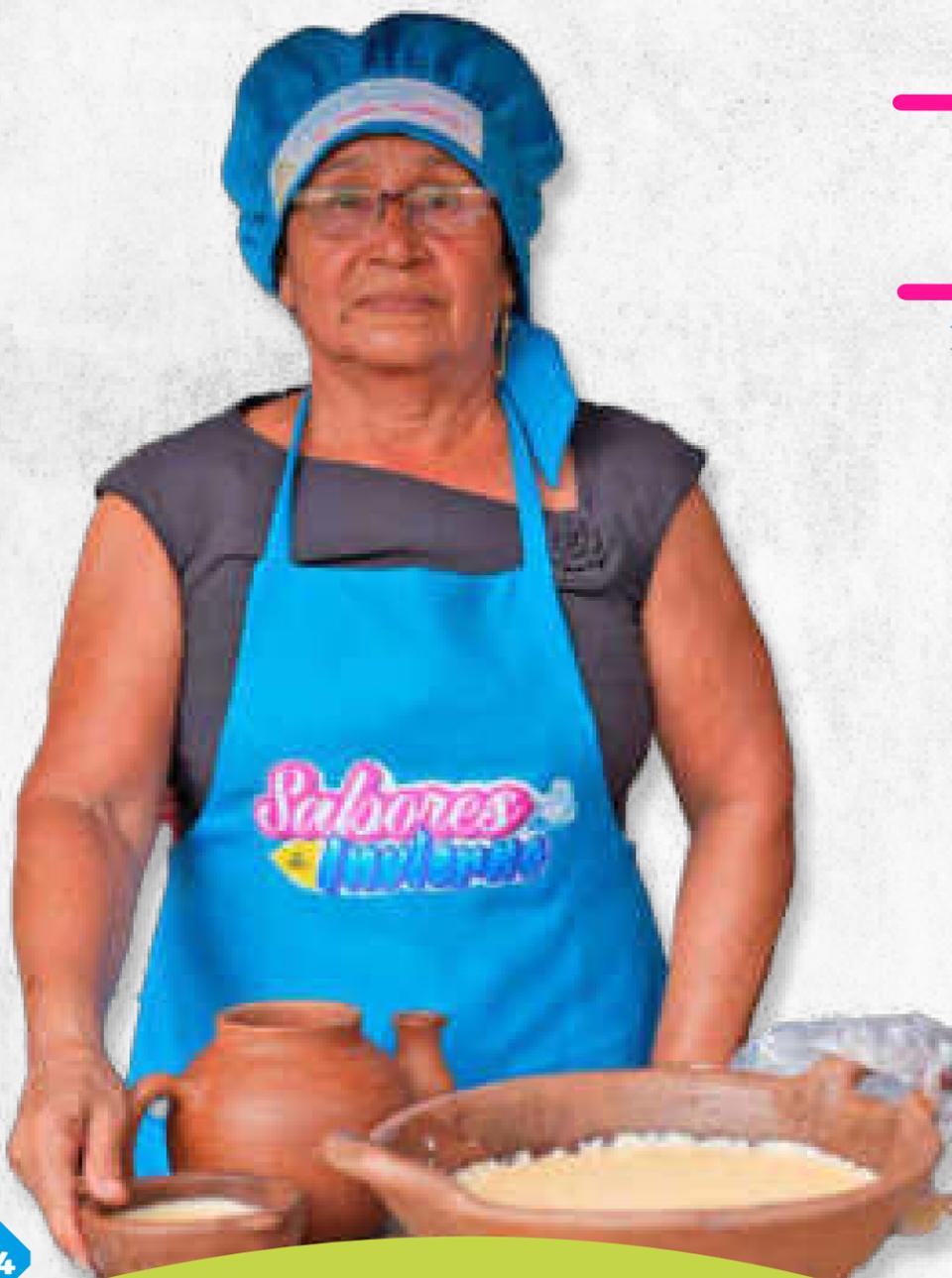
### PASO 5:

**Preparación de picadillo de plátano con carne de gallina**  
Cortar 1 plátano en cuadros pequeños y cocer en una olla, procurando que no queden muy suave.

En un sartén sofreír con 2 cucharadas de aceite, 1 cebolla, 2 tomates, 1 chiltoma, comino, sal y pimienta al gusto, tapar y dejar a fuego lento por 5 minutos. Añadir el plátano y el restante de la pechuga desmenuzada, revolver, tapar y dejar a fuego lento por 5 minutos más. Luego añadir culantro, dejar reposar por 2 minutos.

#### Servir por separado:

Las papas rellenas, empanadas de papas rellenas, el picadillo de plátano con carne de gallina y el caldo con las piezas de gallina.



## Guiso de Chilote (Ciudad Darío)

— Alicia Hurtado Urbina

*Sabores de Invierno 2023  
Ciudad Darío, Matagalpa*



### — Ingredientes —

- » 5 docenas de chilotes
- » 1 libra de tomates en cuadritos
- » 1 libra de cebollas amarillas en cuadritos
- » 3 chiltomas verdes en cuadritos
- » 2 libras de crema dulce
- » ½ barra de mantequilla
- » 3 litros de leche
- » ½ libra de arroz
- » 1 cabeza de ajo
- » 1 ½ litros de agua
- » Achiote y sal al gusto



### — Preparación —

**PASO 1:** En un recipiente lavar y dejar en agua el arroz durante 20 minutos, luego licuar con 1 taza de leche, ajo, achiote al gusto, hasta obtener una mezcla pastosa. Reservar.

**PASO 2:** Cortar los chilotes en pedacitos de medio centímetro aproximadamente, colocar en una olla con agua y cocer durante 30 minutos a fuego alto; cuando los chilotes estén suaves, escurrir el agua y reservar en un recipiente.

**PASO 3:** En un sartén sofreír con mantequilla, cebolla, ajo, chiltoma y tomate durante 5 minutos a fuego medio, agregar el licuado de arroz del Paso 1, leche, crema, cocinar por 5 minutos más a fuego medio.

**PASO 4:** Agregar los chilotes sin dejar de mover y sal al gusto, hervir por 5 minutos.



*Servir el guiso acompañado  
de arroz blanco y maduro.*

# Gallina en Caldillo con Guiso de Pipianes

Xiomara Raquel Acosta López

Sabores de Invierno 2023  
El Realejo



## — Ingredientes —

### Para la gallina en caldillo:

- » 1 gallina india de 3 libras limpia y en trozos
- » 2 ½ libras de papas blancas
- » 8 onzas de mantequilla
- » 4 tomates rojos
- » 4 cebollas
- » 4 chiltomas
- » 1 moño de culantro picado
- » 3 hojas de orégano picado
- » 1 hoja de laurel
- » 10 dientes de ajo
- » 2 tallos de apio picado
- » 6 onzas de jugo de naranja agria
- » 4 onzas de jugo de naranja dulce
- » 2 onzas de jugo de limón
- » 4 onzas de salsa de tomate



- » 1 cucharada de mostaza
- » 1 cucharada de salsa inglesa
- » 2 litros de agua
- » Pimienta y sal al gusto

### Para el guiso de pipianes con chilotes:

- » 3 pipianes en trozos de 2 cm
- » 1 docena de chilotes en trozos de ½ cm
- » ½ libra de crema dulce
- » 8 onzas de mantequilla
- » 4 tomates picados
- » 1 cebolla picada
- » 1 chiltoma picada
- » ½ litro de agua
- » Sal y pimienta al gusto



## — Preparación —

- PASO 1:** Preparación de la gallina en caldillo: Lavar la gallina con cáscaras de limones y naranja agria, enjuagar con abundante agua, agregar 1 onza de jugo limón, 1 onza naranja agria y 3 dientes de ajo triturado, dejar en reposo por 30 minutos. Luego sellar las piezas de gallina en una olla con mantequilla, posteriormente cocer con 1 litro de agua a fuego alto.

- PASO 2:** Licuar 2 chiltomas, 2 cebollas, ajo, jugo de naranja dulce, naranja agria, limón, mostaza, salsa inglesa y sal al gusto. Incorporar a la olla, continuar la cocción hasta que suavice, bajar y reservar junto con el caldo.

- PASO 3:** Pelar las papas, dejarlas enteras y sofreír con mantequilla, culantro, tomate, cebolla y chiltoma por 2 minutos. Incorporar la gallina, 2 tazas de agua, cocinar por 20 minutos, luego añadir, salsa de tomate, hoja de laurel, orégano, apio, el caldo reservado, pimienta y sal al gusto, si es necesario. Continuar la cocción por 30 minutos.

- PASO 1:** Preparación del guiso: En una olla con agua cocer los chilotes por 10 minutos.

- PASO 2:** En un sartén con mantequilla sofreír tomate, cebolla y chiltoma durante 3 minutos. Agregar los chilotes y continuar la cocción, incorporar los pipianes mezclando lentamente, cuando estén blandos, añadir la crema, sal y pimienta al gusto, dejar a fuego lento por 8 minutos más.

Para servir acompañar con arroz y bananos verdes cocidos.

## Consejos

Para un mejor sabor del Caldillo, la gallina debe ser "joven", de unos 8 meses, se debe amarrar un día antes sin ingerir alimentos y ponerle agua con un cuarto de ron blanco.



# Sopa de Gallina con Albóndigas (El Realejo)

— Ingredientes —

— Preparación —



— Ingredientes —

— Preparación —

Consejos

Para determinar la cocción ideal de las albóndigas, esperar que floten.

- » 1 gallina india de 4 libras
- » 3 libras de masa de maíz
- » 1 huevo
- » 4 cebollas
- » 3 chiltomas
- » 3 libras de yuca
- » 3 quequisques
- » 1 ayote
- » ½ docena de pipianes
- » 1 docena de chilotes
- » 2 moños de culantro
- » 2 moños de hierbabuena
- » 12 dientes de ajo
- » 2 cucharadas de achiote molido
- » 2 cucharadas de aceite de oliva
- » 1 docena de naranjas agrias
- » ½ docena de limones
- » 6 litros de agua
- » Sal al gusto

18 Porciones

2 horas 45 minutos

**PASO 1:** Frotar con cáscara de naranja agria la gallina y agregar jugo de limón. Cortar la gallina en 8 piezas, poner al fuego en un perol con 6 litros de agua, hervir con ajo, cebolla, chiltoma y todas las demás verduras en trozos medianos (yuca, ayote, chilote, quequisque y pipián), agregar sal al gusto hasta que estén bien cocidas y blandas. Retirar la pechuga y una taza de caldo para las albóndigas.

**PASO 2:** **Preparación de las albóndigas**  
Mezclar la masa de maíz con la taza de caldo, agregar la pechuga desmenuzada, achiote, huevo, naranja agria, hierbabuena, culantro, 2 chiltomas, 1 cebolla picada, aceite de oliva y sal al gusto, reservar una parte para recado. Formar las albóndigas y agregarlas a la sopa, luego verter jugo de naranja agria y puntear su sal.

**PASO 3:** **Preparación de recado**  
Diluir la masa de las albóndigas con el caldo, añadir a la sopa para que logre su consistencia y sazón, cocinar durante 10 minutos.

**PASO 4:** Cuando las albóndigas floten la sopa está lista, por último, agregar culantro, hierbabuena, cebolla picada y jugo de naranja agria si es necesario. Dejar reposar por 2 minutos.  
Servir en taza sopera, acompañado con un chilero de cebolla criolla, tortillas de maíz recién hecha y cuajada fresca.



# Guiso Verde con Gallina India

Altagracia Pérez Mercado

Sabores de Invierno 2023  
San Lucas, Madriz

— Ingredientes —

## Para la gallina

- » 1 gallina india de 5 libras en piezas
- » 1 cebolla en aros
- » 1 chiltoma en aros
- » 3 dientes de ajo majado
- » 1 cucharada de achiote en grano
- » 1 cucharada de comino
- » 2 naranjas agrias
- » 1 limón grande
- » 1 chile
- » 1 cucharada de aceite
- » 1 litro de agua
- » Sal al gusto



## Para el guiso

- » 2 docenas de chilotes en trozos pequeños
- » 5 hojas de culantro
- » 2 moños de hierbabuena
- » 1 chiltoma
- » 1 docena de tomates
- » 1 rama de apio
- » 1 cebolla grande
- » 1 hoja grande de orégano
- » 3 cucharadas de crema dulce
- » 3 cucharadas de harina de maíz
- » 1 cucharada de achiote
- » 1 litro de agua

## Para los frijoles molidos

- » 1 taza de frijoles camagües cocidos
- » 1 taza de caldo de gallina
- » 1 diente de ajo
- » 2 hojas de hierbabuena
- » 1 cebolla
- » Chile al gusto
- » Naranja agria al gusto

## Para la salsa vegetal

- » 1 docena de tomates
- » 2 hojas de hierbabuena
- » 2 hojas de orégano
- » 1 cebolla
- » 1 chiltoma
- » 1 rama de apio
- » 1 diente de ajo
- » 1 cucharada de crema dulce



— Preparación —

## PASO 1: Preparación de la gallina

Condimentar la gallina en piezas con achiote, comino, jugo de naranja agria, limón, chile y sal al gusto.

En una olla con 1 litro de agua cocer la gallina en piezas, con ajo, chiltoma, cebolla, dejar a fuego lento por 35 minutos, cuando esté suave, retirar del fuego y reservar el caldo para el guiso y los frijoles. Desmenuzar la pechuga y sofreír con aceite, retirar del sartén y sofreír el resto de piezas de la gallina.

## PASO 2: Preparación del guiso

Picar culantro, hierbabuena, tomate, apio, cebolla, orégano y chiltoma, luego sofreír.

Pasar por agua hervida los chilotes, cocerlos con el caldo de gallina, agregar el sofrito, crema dulce. Preparar un recado con harina de maíz y achiote diluido en media taza de agua e incorporar. Cocinar a fuego medio por 20 minutos.

## PASO 3: Preparación de los frijoles

Licuar los frijoles camagües con un poco de caldo de gallina, chile, ajo, cebolla, hierbabuena y jugo de naranja agria y cocinar por 10 minutos.

## PASO 4: Preparación de la salsa vegetal

Licuar tomate, hierbabuena, orégano, cebolla, chiltoma, apio y ajo, luego cocinar a fuego lento sin aceite y agregar poco a poco la crema dulce. Servir la gallina, el guiso, frijoles y salsa en recipientes individuales, acompañar con tortilla y cuajada.



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*



# RECETARIO COMIDAS NICARAGÜENSES



Gobierno del Estado de Veracruz  
y Unidad Nacional  
"El Azúcar, el Anís, el Achiote"

# Festival Gastronómico Sabores de Cuaresma





# Arroz con Gaspar

— Maria de los Angeles Vargas —

*Sabores de Cuaresma 2021  
Granada*

## — Ingredientes —

- » 1 libra de arroz
- » 1 libra de gaspar
- » 3 chiltomas en juliana (a lo largo)
- » 2 cebollas en juliana (a lo largo)
- » 1 libra de tomates en juliana
- » ½ cabeza de ajo majado
- » ½ docena de jocotes guaturcos
- » 3 naranjas agrias
- » 1 moño de hierbabuena picado
- » 1 moño de culantro picado
- » 2 ramas de perejil picadas
- » 2 ramas de apio picadas
- » 2 cucharadas de aceite
- » ½ litro de agua
- » Sal al gusto

## — Preparación —

**Paso 1:** Cocer el gaspar con 2 dientes de ajo, 1 rama de apio, perejil, tapar y conservar con su propia agua por 24 horas, sin refrigerar.

**Paso 2:** Sofreír en una olla cebolla, chiltoma, tomate, apio y ajo, luego integrar el arroz. Una vez sofrito agregar sal al gusto y medio litro de agua; cuando haya hervido mezclar el gaspar desmenuzado, después de 5 minutos integrar los jocotes guaturcos enteros, mezclar y mantener la cocción por 20 minutos más, posteriormente añadir hierbabuena, culantro y jugo de naranja agria.

Servir y acompañar con plátano maduro cocido y salsa sofrita a base de tomate, cebolla y vinagre.

DURACIÓN  
**1**  
hora

RETIRO  
**13**  
porciones



# Sopa de Mariscos Mixtos Ahumados

Fabiana Marisol Bons Thimpson

Sabores de Cuaresma 2021  
Bilwi

## — Ingredientes —

- » 4 pinzas de cangrejos gigantes (king crab) o 2 libras de cangrejos jaibas
- » 2 libras de langosta limpia
- » 1 libra de camarón jumbo limpio
- » 1 libra de caracol limpio
- » 4 pescados pargos rojos limpios
- » 1 cebolla en aros
- » 1 chiltoma en aros
- » 2 libras de yuca en trozos medianos
- » 2 libras de quequisques en trozos medianos
- » ½ docena de chilotes
- » 2 chayotes en juliana
- » 1 libra de zanahorias en juliana
- » 1 moño de culantro
- » 1 moño de apio picado
- » 2 chiles cabros enteros
- » 1 barra de mantequilla
- » ½ libra de crema ácida o dulce
- » 1 litro de leche de coco
- » ½ litro de agua
- » Sal y pimienta al gusto

## — Preparación —

### PAZO 1:

Filetear los pescados y separar las cabezas, luego condimentar con sal y pimienta junto con todos los mariscos: cangrejos, camarón, langosta, caracol, después colocarlos encima del fogonero para ahumarlos por 1 hora, envolver en papel aluminio y reservar.

### PAZO 2:

En una olla con agua colocar las cabezas de pescado, hervir por 15 minutos, añadir culantro, zanahoria, apio, chiltoma, cebolla, chilote, quequisque, yuca y chayote, cuando estén blandos agregar los mariscos ahumados, leche de coco, crema, mantequilla, chile cabro, salpimentar al gusto, mover para integrar los ingredientes y continuar la cocción por 10 minutos.

Para servir adornar con limón en rodajas y perejil, acompañar con arroz blanco.



### Consejos

Ahumar los mariscos y agregar leche de coco para dar el sabor exquisito a esta sopa.





~ Ingredientes ~

~ Preparación ~

# Sopa de los Dioses, Sustancia de Pescado

~ Elba María Arauz Úbeda ~

*Sabores de Cuaresma 2023  
San Rafael del Norte, Jinotega*

- » 15 pescados (3 pargos rojos, 3 pargos blancos, 3 macarenas, 3 guapotes, 3 tilapias) limpios
- » 5 libras de crema dulce
- » 3 moños de hierbabuena
- » 3 moños de culantro
- » 3 cabezas de ajo
- » 1 moño de apio
- » 5 libras de tomates
- » 3 libras de cebollas
- » 1 docena de chiltomas
- » 15 limones
- » 5 litros de leche
- » 2 litros de agua
- » Sal al gusto

15  
porciones

2  
horas

**PAso 1:**  
Marinar los pescados con jugo de 10 limones por 1 hora.

**PAso 2:**  
Colocar los pescados en una olla con 2 litros de agua, hervir 30 minutos hasta que estén suaves.

**PAso 3:**  
Licuar tomate, ajo, cebolla, 1 moño de culantro, 1 moño de hierbabuena y chiltoma, incorporar a los pescados, mientras se cocinan a fuego lento.

Agregar los moños restantes de hierbabuena, apio y culantro, cuando la sopa hierva retirarlos.

**PAso 4:**  
Añadir leche poco a poco, revolver lentamente para dar textura y mantener los pescados enteros.

Pasados 5 minutos, agregar la crema y sal al gusto, cocinar hasta lograr el espesor deseado, mientras está hirviendo añadir jugo de 5 limones, esperar 3 minutos más y servir.

**Consejos**  
El jugo de los 5 limones se agrega cuando la sopa está hirviendo, esto evita que se agrie.



# Baho de Róbalo

Blanca Estela Fletes Ruiz

Sabores de Cuaresma 2021  
El Castillo, Río San Juan



Se recomienda que sean pescados frescos.



## — Ingredientes —

- » 3 pescados róbalos (7.5 libras), cortados en pedazos y sin escamas
- » 5 libras de yuca en trozos
- » 10 plátanos verdes en trozos
- » 10 plátanos maduros en trozos y con cáscara
- » 5 libras de quequisques en trozos
- » 5 libras de malangas en trozos
- » 2 docenas de chiltomas grandes en aros
- » 2 libras de cebollas grandes en aros
- » 3 libras de tomates grandes en aros
- » 3 cabezas de ajo picadas
- » 1 moño de tomillo
- » 1 repollo rallado
- » 2 libras de zanahorias ralladas
- » 5 sobres de consomé de camarón (10 gramos c/u)
- » 2 ½ litros de leche de coco
- » ½ litro de vinagre de guineo
- » 6 hojas de chagüite
- » 5 galones de agua
- » Sal y pimienta al gusto



## — Preparación —

- PASO 1:** Colocar en un recipiente el pescado, condimentar con cebolla, chiltoma, ajo, sal al gusto, vinagre de guineo y pimienta.
- PASO 2:** Forrar la parte interna de una olla grande con 4 hojas de chagüite, con las puntas hacia afuera, colocar como base las cabezas y aletas de pescados, sobre ellas agregar yuca, quequisque, malanga, plátano verde y maduro, posteriormente, añadir tomate, chiltoma, cebolla, pimienta, tomillo y consomé de camarón.
- PASO 3:** Tapar con las mismas hojas de chagüite todos los ingredientes y verter el agua en la olla, procurando que solamente quede en los bordes, sin cubrir totalmente las hojas, hervir por 2 horas a fuego alto.
- PASO 4:** Pasado el tiempo indicado, destapar las hojas y verter leche de coco, colocar el resto de pescado envuelto en hojas de chagüite, hervir por 30 minutos más.

## Paso 5: Preparación de la Ensalada

En un recipiente mezclar repollo, zanahoria, cebolla y tomate, agregar vinagre de guineo y sal al gusto.



# Pescado Seco en Pinol

Martha Alicia Guzmán Gómez

Sabores de Cuaresma 2023  
Morrito, Río San Juan

## — Ingredientes —

- ▶ 8 libras de pescados limpios y en piezas (de preferencia mojarras blancas)
- ▶ 1 libra de cebollas
- ▶ 1 libra de tomates
- ▶ 2 chiltomas
- ▶ 2 cabezas de ajo
- ▶ 5 naranjas agrias
- ▶ 1 sobre de comino (10 gramos)
- ▶ 1 sobre de pimienta (10 gramos)
- ▶ 2 libras de maíz
- ▶ 1 barra de mantequilla
- ▶ 40 gramos de achiote (4 cucharadas)
- ▶ 3 cucharadas de aceite
- ▶ 3 litros de agua
- ▶ 1 libra de sal



## — Preparación —

- PASO 1:** Agregar abundante sal a los pescados y ponerlos al sol durante 4 días, luego enjuagar bien con agua para quitar excedente de sal.
- PASO 2:** En una olla con agua, colocar las cabezas de pescados, agregar cebolla, chiltoma y ajo, cocer por 5 minutos, hasta obtener un caldo que se utilizará más adelante.
- PASO 3:** En un comal de barro tostar el maíz, cuando esté listo retirar del fuego, dejar enfriar, luego moler y soplar para quitar la cascarilla del maíz, mezclar con agua y volver a moler para dejar la masa fina. Reservar.
- PASO 4:** Cocer cebolla, chiltoma y tomate, después licuarlos con ajo, comino y pimienta.
- PASO 5:** Colocar los trozos de pescados en un recipiente, agregar achiote y una taza del licuado, sofreír en un sartén con mantequilla durante 1 minuto.
- PASO 6:** En una olla con aceite, sofreír cebolla picada, después agregar la masa de maíz del Paso 3, junto con el licuado y el caldo de cabezas de pescados, mezclar todos los ingredientes, después de 5 minutos incorporar el pescado ya sofrido en el Paso anterior y jugo de naranja agria, remover por 5 minutos más.

Finalmente se prepara una salsa sofrida a base de cebolla y tomate en aros, la cual se coloca de adorno al momento de servir.

# Arroz con Gaspar y Sardina

Esperanza del Socorro López

Sabores de Cuaresma 2022  
El Rosario, Carazo

## Consejos

Dejar el arroz bien voladito, servir con pan o guineos cocidos y adornar con perejil.

## — Ingredientes —

- » 3 libras de sardinas
- » 3 libras de gaspar seco
- » 3 libras de arroz
- » 4 chiltomas picadas
- » 4 cebollas picadas
- » 1 cabeza de ajo picada
- » 3 ramas de apio picadas
- » 3 ramas de perejil picadas
- » 1 cucharada de salsa inglesa
- » 1 cucharada de mostaza
- » 1 bolsa de salsa de tomate (12 onzas)
- » 2 consomé de camarón (10 gramos c/u)
- » 1 sobre de pimienta negra (10 gramos)
- » 1 barra de mantequilla
- » ¼ de aceite
- » 1 litro de agua
- » Sal al gusto



## — Preparación —

- PASO 1:** Dejar el gaspar en un recipiente con agua durante 45 minutos; para quitar excedente de sal, pasar por agua caliente y limpiar. Luego desmenuzar con cuidado, quitándole todas las espinas.
- PASO 2:** Retirar las escamas de las sardinas, cortar las cabezas y limpiar, después tostar a fuego lento por 10 minutos.
- PASO 3:** Lavar el arroz y sofreír en un sartén con aceite, agregar chiltoma, cebolla, perejil, apio, incorporar sal y agua, cocinar de 20 a 25 minutos.
- PASO 4:** En otro sartén a fuego lento agregar mantequilla y ajo, una vez dorado, añadir el gaspar desmenuzado y la sardina tostada, después de 5 minutos incorporar salsa de tomate, pimienta, salsa inglesa, mostaza y consomé de camarón, mover todo hasta obtener consistencia y espesura como una pasta, una vez listo, mezclar con el arroz, tomando un color rojizo y olor agradable, listo para servir.

# Sopa de Pescados Mixtos con Albóndigas

— Ingredientes —

Mariela del Socorro Barrios  
Sabores de Cuaresma 2022  
Atagracia, Rivas

- » 5 libras de mojarra
- » 3 ½ libras de guapotes
- » 4 libras de sábalos
- » 4 libras de cangrejos
- » 3 libras de masa
- » 2 libras de cebollas picadas
- » 2 libras de tomates picados
- » 6 chiltomas picadas
- » 1 cabeza de ajo picada
- » 3 litros de leche de vaca
- » 3 litros de leche de coco
- » 9 cucharaditas de aceite de oliva
- » 5 litros de agua
- » Hierbabuena, achiote y sal al gusto



— Preparación —

PASO 1: Limpiar los pescados y los cangrejos con abundante agua, conservar en un recipiente.

PASO 2: Sofreír con aceite, 3 chiltomas, 3 tomates, 2 dientes de ajo y 1 cebolla, dejar enfriar y licuar.

PASO 3: **Preparación de albóndigas**  
Sofreír los guapotes, dejar enfriar, desmenuzar la carne, luego mezclar con la masa, cebolla, chiltoma, hierbabuena, añadir sal al gusto y formar las albóndigas.

PASO 4: **Preparación de la sopa**  
En una olla sofreír los cangrejos con aceite, ajo, cebolla y chiltoma, durante 15 minutos, agregar 3 litros de agua, dejar hervir y sacar los grumos.

Añadir a la sopa los pescados (mojarra y sábalos) junto con la leche de vaca, dejar hervir. Luego incorporar el licuado del Paso 2, hierbabuena, achiote, leche de coco, sal al gusto y las albóndigas, continuar la cocción a fuego medio por 10 minutos y servir.







Department of Education  
Office of the Regional Director  
Region III - Iloilo  
*Alas, Alas!*

# Festival GASTRONÓMICO Patria Bendita





## Caldillo de Gallina India a base de Cúrcuma

Jilma Chavarria Martínez

Sabores de Mi Patria 2022  
Nueva Guinea, Zelaya Central

### — Ingredientes —

- » 1 gallina de 3 libras cortada en piezas
- » ½ libra de harina de maíz
- » 6 elotes en trozos pequeños
- » 1 libra de tomates picados
- » 1 libra de cebollas picadas
- » 1 libra de papas en cuadritos
- » 1 libra de zanahorias en cuadritos
- » 2 chayotes en cuadritos
- » 1 lata de pitipúa (425 gramos)
- » 1 botella de salsa de tomate (397 gramos)
- » 5 ramas de apio picadas
- » 6 chiltomas picadas
- » 1 moño de hierbabuena picado
- » 1 moño de culantro picado
- » 1 docena de limones
- » 2 cabezas de ajo picadas
- » 2 sobres de cúrcuma molida (20 gramos c/u)
- » 1 cucharada de achiote
- » 2 cucharadas de aceite
- » 2 litros de agua
- » Pimienta y sal al gusto



### — Preparación —

**PASO 1:** Limpiar las piezas de gallina con jugo de limón, ajo y agua. Marinar con achiote, cúrcuma, pimienta, ajo y sal al gusto, dejar reposar por 10 minutos.

**PASO 2:** En un sartén con aceite sofreír tomate, cebolla, chiltoma, papa, zanahoria y chayote; cuando los vegetales estén blandos, agregar las piezas de gallina, cocinar a fuego medio durante 5 minutos, revolver con frecuencia, luego agregar 2 litros de agua y los elotes, pasado 20 minutos agregar apio, hierbabuena y culantro. Reservar una taza de caldo.

**PASO 3:** En un recipiente preparar recado con harina de maíz, añadir el caldo reservado, mezclar bien hasta desaparecer los grumos. Agregar poco a poco al caldillo del Paso 2, remover lentamente, integrar pitipúa, salsa de tomate, probar y salpimentar si es necesario, seguir cocinando por 10 minutos a fuego lento.

Servir el caldillo con arroz y tamal pisque.





## Indio Viejo (San Jorge)

— Maria Lorena Torrez Tobar —

*Sabores de Mi Patria 2023  
San Jorge, Rivas*



### — Ingredientes —

- ✦ 1 libra de carne de res (cecina)
- ✦ 1 taza de manteca de cerdo
- ✦ 6 tortillas grandes
- ✦ 4 tomates picados
- ✦ 2 cebollas picadas
- ✦ 1 chiltoma picada
- ✦ 2 moños de hierbabuena
- ✦ 1 cabeza de ajo picada
- ✦ 2 pimentones
- ✦ 1 cucharada de comino
- ✦ 1 cucharada de achiote
- ✦ 2 litros de agua
- ✦ Naranja agria, sal y pimienta al gusto

### — Preparación —

- PASO 1:** En una olla con agua, cocer la carne con chiltoma, 1 cebolla y ½ cabeza de ajo, hasta que suavice. Dejar enfriar, desmenuzar y reservar el caldo.
- PASO 2:** En un recipiente remojar las tortillas con un poco de caldo, por 30 minutos, luego licuar y reservar.
- PASO 3:** En una olla sofreír con manteca de cerdo cebolla, pimentón, tomate y ajo, por 5 minutos a fuego medio, incorporar la carne, continuar la cocción por 5 minutos más. Agregar el recado de tortillas, el restante del caldo, mezclar y dejar hervir. Luego incorporar jugo de naranja agria, hierbabuena, comino, achiote, sal y pimienta al gusto, cocinar por 5 minutos.

Servir y adornar con ramitas de hierbabuena.





# Sopa de Gallina Criolla La Patriótica

— Nieves Aidalino Balladares —

Sabores de Mi Patria 2022  
Siuna, Triángulo Minero

— Ingredientes —

*Para la Sopa*

- » 1 gallina de 4 libras cortada en piezas
- » 2 libras de yuca en trozos medianos
- » 1 ayote en trozos medianos
- » 2 libras de quequisques en trozos medianos
- » 1 libra de tomates en cuadrillos
- » ½ docena de chiltomas en juliana
- » 2 docenas de chilotes
- » 2 libras cebollas en rodajas
- » 4 moños de culantro picados
- » 4 moños de hierbabuena picados
- » 4 ramas de apio
- » 1 cabeza de ajo
- » 1 barra de mantequilla
- » 4 cucharadas de achiote

- » 3 naranjas agrias
- » 4 litros de agua
- » Sal al gusto

*Para las albóndigas*

- » 3 libras de pechuga de pollo
- » 1 libra de maíz
- » 2 barras de mantequilla
- » 1 cabeza de ajo picada
- » 1 libra de tomates en rodajas
- » 1 libra de cebollas en rodajas
- » 3 chiltomas en cuadrillos
- » 1 rama de apio picada
- » 3 naranjas agrias
- » 2 huevos batidos
- » 2 cucharadas de achiote
- » 2 moños de culantro
- » 2 chiles cabros enteros
- » 1 moño de hierbabuena
- » Pimienta y sal al gusto

15  
Porciones

2  
Horas  
30 minutos



**PASO 1:**

**Preparación de la masa**

En una olla con agua cocer el maíz con cal, a fuego alto por 40 minutos, reposar, luego lavarlo y molerlo con 1 cebolla, 1 chiltoma, culantro, hierbabuena, hasta obtener una masa fina para las albóndigas.

**PASO 2:**

**Preparación de la sopa**

En una olla sofreír con mantequilla cebolla, ajo, chiltoma, tomate y achiote, por 10 minutos a fuego medio, agregar 4 litros de agua, la gallina en piezas, la pechuga de pollo, sal gusto, mezclar los ingredientes, hervir por 30 minutos, retirar los grumos.

Luego agregar yuca, chilote, quequisque, ayote, hierbabuena, culantro y jugo de naranja agria, cocinar por 45 minutos o hasta que las verduras y la gallina estén blandas. Desmenuzar la pechuga de pollo y reservar una taza de caldo.

**PASO 3:**

**Preparación de las albóndigas**

Mientras la sopa está en cocción, sofreír en mantequilla cebolla, ajo, chiltoma, tomate, apio, el pollo desmenuzado, hierbabuena, achiote, naranja agria, sal y pimienta al gusto, durante 10 minutos a fuego medio, y dejar enfriar.

En un recipiente colocar la masa de maíz preparada en el Paso 1, el sofrito y huevos, mezclar hasta integrar bien los ingredientes, formar las albóndigas. Luego hacer recado mezclando masa de albóndigas con caldo. Integrar a la sopa junto con las albóndigas cuando las verduras estén suaves, dejar hervir 15 minutos, agregar 2 chiles cabros enteros.

Cuando las albóndigas floten ya están cocidas, retirarlas para conservar su textura.

Servir con ramas de perejil, aros de cebolla y tomate.

# Sopa de Gallina con Albóndigas (Bonanza)

— María Valle Collins —

Sabores de Mi Patria 2023  
Bonanza



## — Ingredientes —

### Para la Sopa

- » 1 gallina limpia cortada en piezas
- » 1 libra de cebollas
- » 4 chiltomas
- » 2 libras de tomates en rodajas
- » 2 chayotes en rodajas gruesas
- » 2 libras de zanahorias en rodajas gruesas
- » 3 libras de yuca en cuadros grandes
- » 2 libras de quequisques en cuadros grandes
- » 1 ayote en cuadros grandes
- » 1 docenas de chilotes
- » 10 naranjas agrias
- » 2 moños de hierbabuena picados
- » 5 ramas de apio picadas
- » 2 moños de culantro picados
- » 3 cucharadas de pasta de tomate
- » 4 litros de agua
- » 1 cabeza de ajo rallado
- » Sal y pimienta al gusto

### Para las albóndigas:

- » Pechuga de la gallina desmenuzada
- » 1 libra de masa de maíz
- » 1 cuajada rallada
- » 1 cebolla rallada
- » 2 chiltomas ralladas
- » 1 moño de hierbabuena picado
- » 2 ramas de apio picadas
- » 1 moño de culantro picado
- » 1 cucharada de pasta de tomate
- » 4 dientes de ajo picados



- » 2 naranjas agrias
- » Sal y pimienta al gusto

## — Preparación —

### PASO 1:

#### Preparación de la sopa

Condimentar la gallina con ajo, 1 cebolla y 1 chiltoma ralladas, jugo de 4 naranjas agrias, sal y pimienta al gusto, conservar por 3 horas.

En una olla con 4 litros de agua cocer la gallina, cuando esté suave retirar la pechuga, desmenuzar y reservar 2 tazas de caldo, luego añadir a la olla las verduras: chayote, zanahoria, yuca, quequisque, ayote, chilotes enteros, dejar hervir por 10 minutos a fuego medio, agregar tomate, cebolla y chiltoma en juliana, pasta de tomate, apio, naranja agria y sal al gusto, continuar la cocción por 20 minutos más.

### PASO 2:

#### Preparación de las albóndigas

En recipiente mezclar la masa con la pechuga desmenuzada, agregar ajo, chiltoma, cebolla, hierbabuena, culantro, apio, cuajada, naranja agria, sal, pimienta y pasta de tomate para dar color, remover bien para integrar todos los ingredientes, formar las albóndigas y reservar 8 onzas de la masa para el recado.

### PASO 3:

Preparar el recado mezclando la masa con el caldo reservado, cuando las verduras estén suaves, integrarlo a la sopa junto con las albóndigas, hierbabuena y culantro, dejar 15 minutos en cocción a fuego medio y servir.



# Casado Típico Cardeneño

Reyna Isabel Condaga Peña

Sabores de Mi Patria 2022  
Cárdenas, Rivas

## Consejos

Agregar sal al momento que se están friendo las tajadas para que tomen gusto.

## Ingredientes

- » 2 libras de róbalo limpio
- » 2 libras de sábalo limpio
- » 2 libras de mojarra limpio
- » 1 libra de masa de maíz
- » 5 plátanos
- » ½ docena de tomates
- » 2 libras de cebolla
- » ½ docena de chiltomas
- » 3 cabezas de ajo
- » ½ docena de limones
- » 2 hojas de culantro
- » 2 moños de hierbabuena
- » 2 sobres de pimienta (10 gramos)
- » 1 litro de aceite
- » Hojas de chagüite
- » Papel aluminio
- » Achiote, chile y sal al gusto



## Preparación

- PASO 1: Preparación de tortas de sábalo**  
Colocar sobre un fogón los pescados de sábalo para ahumarlos, luego desmenuzar. Mezclar la mitad de la carne con la masa, agregar ajo rayado, cebolla, chiltoma picadas, achiote, sal y pimienta, formar tortas medianas y freír.
- PASO 2: Preparación del chorizo de sábalo**  
Sofreír cebolla y chiltoma picadas, agregar la otra mitad de la carne de sábalo desmenuzada, achiote, jugo de limón, pimienta y sal al gusto.

## PASO 3: Preparación de róbalo asado

Marinar los pescados de róbalo con ajo rallado, sal, achiote, pimienta, jugo de limón, cebolla y chiltoma en aros, luego asar a fuego lento, envueltos en papel aluminio y hojas de chagüite.

## PASO 4: Preparación de ceviche de mojarra

Cortar las mojarra en trozos pequeños, colocar en un recipiente, agregar hierbabuena, culantro, cebolla y chiltoma picadas, jugo de limón, sal al gusto, mezclar y reservar.

## PASO 5: Preparación de canastas y tajadas de plátanos fritos

Freír en aceite 3 plátanos cortados en rodajas medianas, dejar a media cocción, retirar del fuego, aplastar los plátanos con un exprimidor de limón formando canastas, volver a freír y dejar bien doradas.

Cortar 2 plátanos finamente en tajadas, freír, luego retirar del fuego y dejar escurrir.

## PASO 6: Elaboración de ensalada

En un recipiente mezclar tomate, cebolla, culantro, chiles picados, sal y limón al gusto.

## Servir por separado:

Las canastas de plátano con el chorizo encima. Las tajadas, ceviche y tortas de róbalo. El pescado asado en hojas de chagüite. Acompañar con gallopinto y tortilla frita.



## Frijoles con Chorizo Criollo de Cerdo

Levy María Cerda Tercero

Sabores de Mi Patria 2023  
Santa Teresa, Carazo

### Ingredientes

- 2 ½ libras de posta de cerdo
- 1 libra de tocino de cerdo
- 2 libras de frijoles
- 3 chiltomas verdes
- 3 cebollas
- 1 cabeza de ajo majada
- 1 ½ libra de queso mozzarella derretido
- ½ barra de mantequilla
- 2 cucharadas de achiote
- 2 hojas de laurel
- ½ taza de vinagre negro
- 2 cucharadas de aceite
- 2 litros de agua
- Comino, pimienta y sal al gusto

### Preparación

**PASO 1:** Preparación de los frijoles  
Cocer los frijoles en 2 litros de agua con ajo y sal al gusto, cuando estén suaves dejar enfriar, luego licuar con 1 chiltoma, 1 cebolla, 1 diente de ajo y laurel. Sofreír con mantequilla por 15 minutos a fuego bajo.

**PASO 2:** Preparación del chorizo criollo  
Picar la posta de cerdo y el tocino, para condimentar; licuar 2 chiltomas, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, vinagre, pimienta, comino, achiote y agregar a la carne, dejar reposar por un mínimo de 15 minutos. Luego sofreír con aceite, añadir ajo y dejar en cocción durante 30 minutos a fuego medio.

Para servir, colocar en un comal de barro hojas de chagüite, agregar los frijoles, encima el chorizo y queso mozzarella derretido.

Se puede acompañar con tortillas fritas y pico de gallo.



# Sopa Caribeña de Mariscos Fritos con Albóndigas de Cangrejo

~ Néstor Javier González Ballesteros ~

Sabores de Mi Patria 2021  
Bilwi

**Cangrejos**

Extraer la carne de cangrejo de las pinzas.



## ~ Ingredientes ~

### Para las albóndigas

- » 1 libra de carne de cangrejo
- » 1 huevo
- » 4 cucharadas de harina de maíz o pan tostado rallado
- » 2 tomates
- » 1 cebollín picado
- » 1 cebolla picada
- » 1 chiltoma picada
- » 3 dientes de ajo
- » 1 naranja agria
- » 1 litro de aceite
- » Sal, orégano y pimienta al gusto

### Para la Sopa

- » 2 libras de langostas limpias
- » 2 libras de pescados limpios
- » 1 libra de jaiba limpia
- » 1 libra de caracol limpio
- » 1 libra de camarón jumbo limpio
- » 1 ½ libra de yuca en trozos
- » 2 chayotes en cuadros
- » ½ docena de chilotes
- » 3 quequisques en trozos
- » 3 naranjas agrias
- » 1 lata de leche evaporada (410 gramos)
- » 1 barra de mantequilla
- » 1 chiltoma en cuadritos
- » 1 cebolla en cuadros

- » 2 tomates en cuadritos
- » 3 dientes de ajos picados
- » 2 litros de leche de coco
- » 1 litro de agua
- » Sal, orégano y pimienta al gusto

## ~ Preparación ~

**PASO 1: Preparación de las albóndigas**  
Colocar en un recipiente la carne de cangrejo, agregar licuado de: ajo, orégano, cebolla, chiltoma y tomate, incorporar jugo de naranja agria, sal, pimienta al gusto, cebollín, huevo, harina de maíz o pan tostado y mezclar; luego formar las albóndigas y freír en aceite por 30 minutos.

**PASO 2: Preparación de la sopa**  
Sofreír con mantequilla el pescado, la langosta y camarones salpimentados durante 13 minutos y reservar.

En una olla, cocer leche de coco a fuego bajo, agregar agua, chilote, chayote, quequisque, yuca, cebolla, tomate ajo y chiltoma, dejar por 5 minutos.

Incorporar leche evaporada, los mariscos fritos, la jaiba, caracol y las albóndigas de cangrejo, naranja agria, sal, orégano y pimienta al gusto, cocinar de 10 a 15 minutos o más, luego servir.



# Indio Viejo (La Libertad)

Mildred Lilliam Miranda

Sabores de Mi Patria 2023  
La Libertad, Chontales



## — Ingredientes —

- » 4 libras de trasera de cecina
- » 2 libras de maíz
- » 2 barras de mantequilla
- » ½ taza de manteca de cerdo
- » 3 libras de cebollas picadas
- » 3 libras de tomates picados
- » 6 chiltomas picadas
- » 2 cabezas de ajo picados
- » 3 moños de culantro
- » 5 moños de hierbabuena
- » 4 ramas de apio picadas
- » 5 naranjas agrias
- » 6 litros de agua
- » Chile, achiote y sal al gusto



## — Preparación —

**PASO 1:** En una olla cocer la cecina en 4 litros de agua, añadir 1 cabeza de ajo, apio, 2 cebollas, 2 chiltomas, 1 moño de hierbabuena, 1 moño de culantro y sal al gusto, dejar en el fuego por 1 hora o hasta que la carne esté suave, luego desmenuzar y conservar el caldo.

**PASO 2:** Cocer el maíz en 2 litros de agua, dejar enfriar y moler hasta obtener una masa fina, luego añadir achiote y 4 tazas de caldo, mezclar bien hasta obtener recado espeso.

**PASO 3:** En una olla sofreír con manteca de cerdo, cebolla, chiltoma, tomate y ajo, por 5 minutos a fuego medio, agregar la carne desmenuzada, mover y continuar la cocción por 5 minutos más.

Incorporar el recado, mantequilla, mover y agregar el caldo restante, hierbabuena y culantro continuar moviendo hasta obtener la consistencia deseada, añadir jugo de naranja agria, sal y chile al gusto, cocinar durante 15 minutos, sin dejar de mover.

Servir caliente acompañado de arroz y maduro.

# Arroz Aguado de Gallina India

Paula Borge Jirón

Sabores de Mi Patria 2022  
Jalapa, Nueva Segovia

## — Ingredientes —

- » 1 gallina india
- » ½ libra de arroz
- » 1 cebolla
- » 2 chiltomas
- » ½ libra de tomates maduros
- » 1 cucharada sopera de salsa inglesa
- » 1 cucharada de mostaza
- » 2 naranjas agrias
- » 1 docena de limones
- » 1 cucharada de aceite
- » 1 moño de culantro
- » 4 dientes de ajo
- » 1 moño hierbabuena
- » 2 onzas de orégano
- » Sal y achiote al gusto
- » 2 litros de agua

16  
porciones

3  
horas

## — Preparación —

- PASO 1:** Limpiar bien la gallina, cortar en piezas, agregar limón y enjuagar.
- PASO 2:** En una olla con 2 litros de agua colocar la gallina, dejar a fuego alto hasta hervir.
- PASO 3:** Mientras la gallina hierve, sofreír en un sartén con aceite, tomate, cebolla y chiltoma, agregar el sofrito a la olla, incorporar ajo, orégano, hierbabuena, achiote y sal al gusto.
- PASO 4:** Cuando la carne esté blanda, agregar el arroz, salsa inglesa y mostaza. Incorporar jugo de naranja agria y culantro al gusto. Una vez cocido el arroz, bajar del fuego sin que se consuma.

### Consejos

Para dar mayor sabor a la sopa, pueden agregar los huevos de gallina india.

# Masa de Cazuela

José Anastacio Rodríguez Gutiérrez

*Sabores de Mi Patria 2021  
El Rosario, Carazo*

## — Ingredientes —

- » 4 libras de posta de cerdo
- » 5 libras de harina de maíz
- » ½ libra de crema
- » ½ libra de queso seco
- » 6 chiltomas
- » 3 libras de tomates
- » 2 libras de cebollas amarillas
- » 1 libra de cebollas con tallo
- » 1 moño de apio mediano
- » 2 moños de hierbabuena
- » 6 naranjas agrias
- » 3 cucharadas de achiote
- » 1 cabeza de ajo
- » ½ litro de manteca de cerdo
- » 8 litros de agua
- » Sal al gusto



## — Preparación —

- PASO 1:** Hervir la posta de cerdo con 5 litros de agua y sal al gusto. Picar 1 cabeza de ajo, apio, las cebollas con tallo y agregar a la carne. Incorporar más agua de manera gradual, dejar en el fuego hasta que la carne esté suave, luego desmenuzar y conservar el caldo.
- PASO 2:** Mezclar la harina de maíz con 2 litros de agua y achiote, hasta obtener una consistencia espesa.
- PASO 3:** Picar 1 libra de cebollas amarillas, 3 chiltomas, 2 libras de tomates y hierbabuena. Rallar el queso y reservar en recipientes separados.
- PASO 4:** En una olla mediana, sofreír en manteca de cerdo, los ingredientes picados en el Paso anterior, después agregar la carne desmenuzada, dejar que dore e incorporar la masa del Paso 2, mover constantemente, agregar el caldo de carne hasta obtener la consistencia deseada, añadir jugo de naranja agria y dejar que se cocine durante 45 minutos. Transcurrido el tiempo, bajar el nivel del fuego, añadir el queso rallado, crema y cocinar por 10 minutos más.
- PASO 5:** Sofreír en un sartén con manteca de cerdo; 3 chiltomas, 1 libra de cebollas amarillas, 1 libra de tomates y sal al gusto, agregar a la masa de cazuela para servirla. Acompañar con arroz y guineos cuadrados.



## Rondón de Mariscos Mixtos con Cerdo Ahumado

Alexander Bans Thimpson

Sabores de Mi patria 2020  
Bilwi



### Ingredientes

- » 1 libra de cerdo ahumado en trozos medianos
- » 2 libras de cangrejos gigantes (king crab) limpios y cortados en trozos
- » 1 libra de langosta limpia
- » 1 libra de camarón jumbo limpio
- » 1 libra de caracol limpio
- » 2 libras de jaibas limpias
- » 2 libras de yuca en trozos
- » 2 libras de quequisques en trozos
- » 1 malanga en trozos
- » 2 chiles cabros picados
- » 2 chiltomas verdes cortadas en aros
- » 2 cebollas blancas cortadas en aros
- » 5 hojas de orégano o albahaca
- » 3 dientes de ajo majados
- » ½ barra de mantequilla
- » 1 litro de leche de coco
- » ½ litro de agua
- » Sal y pimienta al gusto



### Preparación

**PASO 1:** Condimentar la carne de cerdo con 1 diente de ajo, sal y pimienta al gusto, reposar por 20 minutos, después colgar sobre el fogón, por 1 hora para ahumarla.

**PASO 2:** Cocer en una olla la leche de coco a fuego medio, por 10 minutos, añadir los mariscos junto con la yuca, quequisque, malanga, cebolla, chiltoma, ajo, chile cabro, luego agregar agua, pimienta y sal al gusto, continuar la cocción a fuego alto otros 10 minutos o hasta que las verduras estén blandas.

**PASO 3:** Agregar a la sopa la carne de cerdo ahumada, hojas de orégano o albahaca y mantequilla; mezclar todos los ingredientes, cocinar otros 12 minutos a fuego bajo y servir.

### » LECHE DE COCO

Rayar un coco en un recipiente hondo, agregar 1 litro de agua y colar.

## Variado Típico Nicaragüense

Griselda Norberta Parra Rojas

Sabores de Mi Tierra Patria Bendita 2023  
El Jicaral



### Ingredientes

#### Ingredientes del Nacatamal:

- 2 libras de posta de cerdo en trozos
- 2 libras de tocino en trozos
- 2 libras de arroz
- 2 libras de maíz
- 1 libra de papas en rodajas
- 2 libras de cebollas
- ½ docena de chiltomas
- 2 libras de tomates
- 1 cabeza de ajo majada
- ½ libra de achiote
- 6 naranjas agrias
- 5 chiles congos
- 2 moño de hierbabuena
- ½ litro manteca de cerdo
- 7 litros de agua para cocer el maíz y el nacatamal
- Sal y achiote al gusto
- Mecate o vena de hoja de chagüite para amarrar
- 1 rollo de hojas de chagüite



- 1 cabeza de ajo majada
- ½ cuchara de achiote
- 1 naranja agria
- 1 moño de hierbabuena
- 1 cuchara de manteca de cerdo
- Sal al gusto

#### Ingredientes del Baho:

- 5 libras de pecho de res
- 2 libras de tomates en rodajas
- 3 chiltomas
- 1 libra de cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 2 plátanos remaduros
- 2 plátanos amarillos
- 4 libras de yuca en trozos
- 3 naranjas dulces
- 3 cucharadas de azúcar
- ½ litro de vinagre
- 4 litros de agua
- 3 hojas de chagüite
- Sal al gusto

#### Ingredientes de Indio Viejo de Gallina:

- 1 pechuga de gallina india cocida y desmenuzada
- 2 tazas de caldo de gallina
- 1 libra de maíz nezquizado y lavado
- 1 libra de tomates picados
- 1 cebolla picada
- 1 chiltoma picada

### Ingredientes de Vigorón Mixto

- 2 libras de costilla de cerdo
- 1 libra de chicharrón
- 2 tomates en rodajas
- ¼ de repollo
- 2 libras de yuca
- 1 cabeza de ajo
- 2 naranjas agrias
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 litros de agua
- Sal, pimienta y achiote al gusto

### Ingredientes de gallo pinto:

- ½ libra de frijoles cocidos
- 1 libra de arroz cocido
- ¼ de cebolla
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- ½ moño de culantro picado
- 4 dientes de ajo picados
- ¼ de cebolla picada
- ¼ de chiltoma picada

### — Preparación —

PASO 1:

#### Preparación del nacatamal:

Nesquizar el maíz (cocer con cal) hasta que esté suave, lavarlo y moler.

PASO 2:

Cocer la masa con 2 litros de agua, agregar licuado de 2 cebollas, 2 chiltomas, 2 dientes de ajo, 2 tomates, achiote y sal al gusto, añadir manteca de cerdo, naranja agria, mover constantemente, continuar la cocción a fuego medio por 1 hora y 30 minutos

PASO 3:

Cortar la posta de cerdo en pedazos y salpimentar al gusto.

PASO 4:

Para armar el nacatamal, colocar 2 hojas de chagüite cruzadas, agregar en el centro ¼ taza de masa preparada previamente, añadir encima arroz, carne, tocino, papa, hierbabuena, chile al gusto, tomate y cebolla en rodajas, luego doblar la hoja, amarrar con mecate o vena de chagüite y colocar en un perol grande con suficiente agua para cubrirlos, tapar y dejar a fuego alto por 4 horas o hasta que la masa esté cocida. Retirar del fuego y enfriar.

### Consejos

Amarrar los nacatamales en cruces y a todos los lados, para que no le entre agua al cocerse.

PASO 1:

#### Preparación de indio viejo de gallina:

Moler el maíz nezquizado con cebolla, chiltoma, tomate, ajo, achiote y sal al gusto, para obtener una masa fina, luego mezclar con el caldo de gallina.

En una olla con manteca de cerdo cocinar la masa por 1 hora, incorporar la pechuga de gallina, mezclar, luego agregar jugo de naranja agria, hierbabuena, mover constantemente hasta obtener la textura deseada, luego servir en un recipiente.

PASO 1:

#### Preparación de baho:

Filetear la carne, salarla, agregar ajo, vinagre y poner al sol por 4 días.

PASO 2:

Colocar en un perol ramas delgadas de guayaba o de escoba lisa formando una cama, posteriormente forrar con hojas de chagüite, luego colocar una capa de yuca en trozos, encima los plátanos enteros, la carne, tomate, cebolla y chiltoma en rodajas. Agregar jugo de naranja, sal, vinagre y azúcar al gusto.

PASO 3:

Tapar con las hojas de chagüite y agregar 4 litros de agua, dejar al fuego por 4 horas, hasta que se evapore el agua y se ablanden todos los ingredientes.

Servir con ensalada de repollo, tomate, pepino, sal y vinagre al gusto.

### Consejos

El agua no se debe filtrar en las hojas de chagüite.

PASO 1:

#### Preparación de vigorón mixto:

Cortar la costilla en trozos de 4 cm, marinar con ajo, pimienta, achiote, naranja agria y sofreír durante 1 hora a fuego medio.

PASO 2:

Cortar en trozos pequeños la yuca y cocerla con 2 litros de agua durante 40 minutos.

PASO 3:

Cortar el repollo finamente, añadir tomate, vinagre y sal al gusto, mezclar bien.

Servir en hojas de chagüite, colocar la yuca, luego el chicharrón, la costilla y encima la ensalada de repollo.

PASO 1:

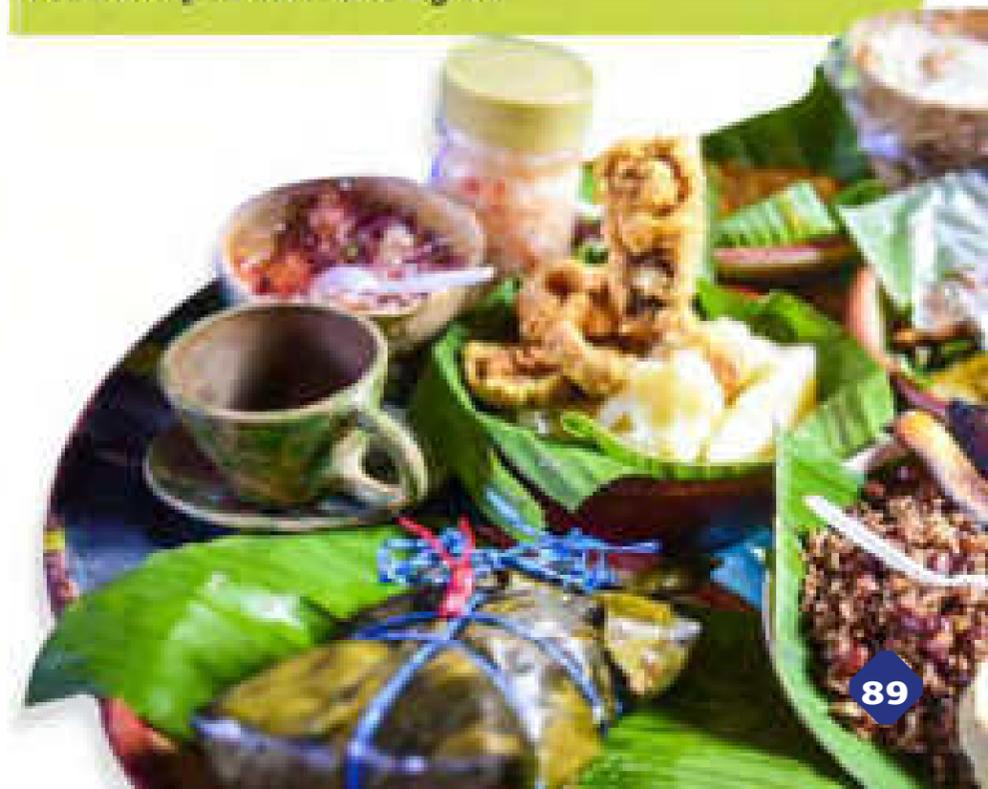
#### Preparación del gallo pinto:

Sofreír los frijoles en manteca de cerdo, con ajo, cebolla, chiltoma, culantro y sal al gusto, luego de 10 minutos incorporar el arroz, mezclar bien y dejar a fuego lento por 5 minutos.

Servir en un recipiente y degustar junto con el nacatamal, indio viejo, baho, y vigorón mixto.

### Consejos

Puede acompañarse con chile al gusto.







Celebración de Navidad  
y Sabores Navideños  
El Pueblo, Aguascalientes

# Festival de Sabores y Tradiciones Familiares Navideñas





## Pollo Entero Ahumado en Salsa de Coco Navideña

~ Belsy Yamileth Louis Brown ~

*Sabores y Tradiciones Familiares Navideñas 2022*  
*Bilwi*



### ~ Ingredientes ~

- » 1 pollo entero de 5 libras limpio
- » 1 litro de leche de coco
- » ½ libra de crema dulce
- » ½ barra de mantequilla
- » 1 piña en cuadritos
- » 1 cebolla blanca
- » 1 chiltoma verde
- » 1 libra de zanahorias en cuadritos
- » 2 libras de papas en cuadritos
- » 3 ramas de apio
- » 2 cucharadas de ralladura de jengibre
- » 1 cabeza de ajo
- » 1 naranja agria
- » 2 cajas de pasas (28 gramos c/u)
- » 1 lata de maíz dulce (432 gramos)
- » 1 lata de pitipúa (432 gramos)
- » 4 onzas de azúcar
- » 3 cucharadas de aceite vegetal
- » Maní y almendras al gusto para la salsa
- » ½ litro de agua
- » Orégano y canela en raja al gusto
- » Sal y pimienta al gusto



### ~ Preparación ~

- PASO 1:** Condimentar el pollo entero con sal y pimienta, colocarlo sobre el fogón por 2 horas para ahumarlo.
- PASO 2:** Licuar apio, ajo, cebolla, chiltoma, sal, pimienta, jugo de naranja agria y 1 taza de agua, hasta obtener una mezcla homogénea y reservar.
- PASO 3:** **Preparación de la crema de coco**  
Licuar el maní, almendra, 1 cucharada de azúcar, canela, jengibre, crema, agua, leche de coco, sal y pimienta al gusto, luego cocinar a fuego medio por 15 minutos y reservar.
- PASO 4:** En una sartén colocar aceite, mantequilla y azúcar a fuego alto, hasta que el azúcar se dore, incorporar el pollo entero ahumado, sofreír por 5 minutos. Luego agregar el licuado del Paso 2, la crema de coco, canela en raja, un toque de azúcar, maíz dulce, pitipúa, piña, papa, zanahoria, pasas, jengibre, sal y orégano al gusto, hervir por 15 minutos.  
Al momento de servir decorar con lechuga, rodajas de naranja dulce, uvas, cebolla morada y manzana en cuadritos.





## Lomo Pinchado con Relleno Navideño

Carla Vanesa Montenegro Ruiz

Sabores Navideños 2022  
Tola, Rivas

### Consejos

Marinar la carne 12 horas antes de cocinar.

### Ingredientes

- » 3 ½ libras de lomo de cerdo
- » 1 libra de tocino
- » 1 libra de jamón
- » 1 libra de cebollas en cuadrillos
- » 1 chayote en cuadrillos
- » 3 zanahorias en cuadrillos
- » 3 chiltomas en cuadrillos
- » 1 cabeza de ajo
- » 1 moño de apio
- » 4 limones

- » 2 latas de maíz dulce (432 gramos c/u)
- » 2 latas de pitipúa (432 gramos c/u)
- » 2 barras de mantequilla
- » 1 caja de pasas (250 gramos)
- » 1 sobre de paprika (10 gramos)
- » 3 sobres de consomé de pollo o res (10 gramos c/u)
- » 1 sobre de pimienta negra molida (10 gramos)
- » 1 botella de salsa de tomate (28 onzas)
- » 1 botella de salsa inglesa (280 mililitros)
- » 1 taza de vino blanco
- » 1 taza de vinagre de guineo
- » 1 litro de gaseosa negra
- » 1 lata de cerveza (350 mililitros)

### Para la ensalada:

- » 1 lechuga
- » 1 piña hawaiana
- » 12 aceitunas verdes sin semillas
- » 1 ½ libra de uvas
- » 1 caja de tomate cherry
- » 1 chiltoma
- » 1 cebolla
- » 1 zanahoria
- » 2 naranjas dulces
- » Sal y limón al gusto



### Preparación

- PAZO 1:** Preparación del lomo pinchado  
Lavar el lomo con limón y pinchar usando tenedor o cuchillo, luego marinar con licuado de cebolla, ajo, chiltoma, apio, vinagre de guineo, pimienta, paprika, consomé y gaseosa, dejar reposar.
- PAZO 2:** En un sartén con aceite, sellar el lomo en todos los extremos.
- PAZO 3:** Preparación del relleno navideño  
En otro sartén con aceite, sofreír cebolla, tocino y jamón por 3 minutos, añadir el resto de los ingredientes: zanahoria, chayote, pitipúa, maíz dulce y pasas, continuar la cocción por 30 minutos.
- PAZO 4:** Calentar otro sartén, agregar mantequilla, colocar la carne, incorporar salsa de tomate, salsa inglesa, mezclar con el líquido del marinado del Paso 1. Luego agregar cerveza, vino blanco y cocinar por 45 minutos.
- PAZO 5:** Servir el lomo en una bandeja, decorar con el relleno a los extremos, rodajas de piña y naranja, tomate cherry, aceitunas y uvas. Acompañar con ensalada de lechuga, cebolla, chiltoma, zanahoria, sal y vinagre al gusto.
- Se recomienda servir con vino de nancite originario de Nandaime.



## Lomo Relleno (San Pedro de Lóvago)

Tomasa Jeaneth Castilla Aguirre

Sabores y Tradiciones Familiares Navideñas 2023  
San Pedro de Lóvago, Chontales

### — Ingredientes —

- » 4 libras de lomo de cerdo
- » 1 libra de posta de cerdo
- » 1 ½ libra de posta de res
- » 2 libras de pechuga de pollo
- » 5 chiltomas
- » 4 cebollas
- » 2 libras de zanahorias en cuadritos
- » 2 chayotes en cuadritos
- » 2 libras de papas en cuadritos
- » 2 cabezas de ajo
- » 3 ramas de apio
- » 2 sobres de consomé (10 gramos c/u)
- » 1 lata de alcaparras (100 gramos)
- » 1 lata de aceitunas (150 gramos)
- » 1 lata de pitipúa (450 gramos)
- » 1 lata de maíz (410 gramos)
- » 1 bolsa de pasas (70 gramos)
- » ½ libra de uvas en cuadritos



- » 2 manzanas en cuadritos
- » 1 taza de jugo de naranja dulce
- » 1 taza de jugo de naranja agria
- » 3 barras de margarina
- » 2 cucharadas de mantequilla lavada
- » 2 cucharadas de aceite de oliva
- » ½ litro de leche
- » 1 litro de gaseosa negra
- » 1 botella de vino blanco (350 mililitros)
- » 1 botella de salsa de tomate (28 onzas)
- » 1 botella de salsa inglesa (280 mililitros)
- » 2 cucharadas de mostaza
- » 3 rodajas de pan de molde
- » 5 litros de agua
- » Sal y pimienta al gusto
- » 2 yardas de hilo grueso para amarrar el lomo



### — Preparación —

**PASO 1:** Lavar el lomo con agua, luego abrirlo, untar margarina para que no se queme ni ahúme.



Preparar licuado con ½ litro de agua, 1 cabeza de ajo, 2 cebollas, 3 chiltomas, 1 rama de apio, aceite de oliva, jugo de naranja dulce y naranja agria, usar la mitad de la mezcla para adobar el lomo, agregar 1 cucharada de mostaza y salsa inglesa. Reservar en una bolsa y dejar en refrigeración por 24 horas.

**PASO 2:**

En una olla con agua, cocer la posta de cerdo junto con el pollo y la posta de res, agregar 1 cabeza de ajo, 2 cebollas, 2 chiltomas, 2 ramas de apio picadas y sal al gusto; cuando esté suave, retirar la carne y desmenuzar.

En la misma olla, cocinar las papas, zanahoria y chayote, retirar las verduras cuando estén al dente y reservar el caldo.

Sofreír la carne y el pollo con una 1 barra de margarina, agregar las verduras cocinadas (papas, zanahoria y chayote), luego maíz, pasas, uvas, manzana, salsa inglesa, mostaza, salsa de tomate, vino, aceitunas, alcaparras, pitipúa, el pan mojado en leche para dar espesor, consomé, pimienta, sal al gusto y la otra mitad del licuado del Paso 1, cocinar por 30 minutos.

**PASO 3:**

Colocar el relleno en el lomo, envolver y amarrar con hilo. Luego, derretir 2 barras de margarina en una olla, a fuego lento, sellar el lomo, agregar el caldo, gaseosa, dar vuelta y cocinar por 30 minutos, a fuego medio, hasta que esté bien cocido. Servir el lomo, acompañar con arroz, tamales o tostones.

**Consejo**

Agregar 2 cucharadas de mantequilla lavada, antes de retirar el lomo relleno del fuego.



## Pavo Relleno en Salsa Navideña

Isamara Bellanira Medina Obregón

Sabores y Tradiciones Familiares Navideñas 2023  
Bonanza, Triángulo Minero



### — Ingredientes —

#### Para el pavo:

- 1 pavo entero de 10 libras limpio
- 1 cebolla
- 2 chiltomas
- 3 ramas de apio picadas
- 7 ramas de perejil picadas
- 7 hojas de laurel
- 6 dientes de ajo
- 3 limones
- 1 sobre de comino (10 gramos)
- 1 sobre de pimienta negra (10 gramos)
- 5 onzas de jugo de naranja agria
- 3 cucharadas de mostaza
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- Vinagre blanco y vino tinto al gusto
- Sal al gusto

#### Para el relleno:

- 2 libras de filete de cerdo cocido y desmenuzado
- 2 libras de filete de pollo cocido y desmenuzado
- 1 libra de jamón en cuadritos
- 2 cebollas en cuadritos
- 4 chiltomas picadas
- 2 ramas de perejil
- 5 dientes de ajo picados
- 1 libra de papas en cuadritos

- 3 zanahorias en cuadritos
- 1 manzana
- 1 caja de pasas de (150 gramos)
- 1 barra de mantequilla
- 15 rodajas de pan de molde
- 1 lata de aceitunas (400 gramos)
- 1 lata de alcaparra (100 gramos)
- 1 lata de maíz dulce (400 gramos)
- 1 lata de pitipúa (400 gramos)
- 1 lata de aceitunas (156 gramos)
- 1 botella de salsa de tomate (700 gramos)
- 2 litros de leche
- Sal al gusto

#### Para la salsa:

- 1 cebolla en cuadritos
- 2 chiltomas en cuadritos
- 2 ramas de perejil picadas
- 2 ramas de apio picadas
- 1 lata de coctel de frutas mixtas (820 gramos)
- 1 barra de mantequilla
- ½ litro de leche evaporada
- 1 tarro de champiñones (380 gramos)
- Sal al gusto



— Preparación —

**PASO 1:** Licuar apio, cebolla, 7 ramas de perejil, chiltoma, 6 dientes de ajo, hojas de laurel, comino, pimienta, mostaza, jugo de limón, jugo de naranja agria, salsa inglesa, vinagre, vino y sal al gusto, luego hervir por 5 minutos y dejar reposar, cuando esté frío inyectar este licuado al pavo y untar por fuera, una vez listo envolver en papel aluminio y plástico empaletizador, reposar por 1 hora.

**PASO 2:** **Preparación del relleno**  
Licuar el pollo y el cerdo desmenuzado con perejil. En una olla con mantequilla, sofreír ajo, cebolla y chiltoma picadas, agregar el licuado y continuar la cocción. Cortar las orillas del pan, remojar en leche, agregar a la olla y dejar espesar.

Luego añadir maíz dulce, pitipúa, alcaparra, pasas, aceituna, manzana y salsa de tomate, una vez sofrito todos los ingredientes, añadir papa y zanahoria, mover constantemente y continuar la cocción por 15 minutos, cuando las verduras estén suaves, agregar jamón y dejar por 5 minutos más.

**PASO 3:** **Rellenar y hornear el pavo**  
Colocar el relleno adentro del pavo, coser con hilo y amarrar las piernas, colocarlo en un recipiente e integrar el resto del relleno a los extremos.

Precalentar el horno y hornear el pavo por 3 horas a 300° grados centígrados.

**PASO 4:** **Preparación de la salsa navideña**  
Precocer la leche evaporada, cuando espese, agregar cebolla, chiltoma, apio, mantequilla, champiñones, cocinar 5 minutos a fuego lento, incorporar cóctel de frutas y perejil picado, sal al gusto, dejar 3 minutos más y retirar del fuego.

Servir el pavo en una bandeja, decorar con lechuga, uvas y rodajas de manzanas, acompañar con el relleno y añadir la salsa navideña.





10  
Porciones

DURACION  
4  
horas

## Lomo Relleno (Rivas)

Roxana Mesa Baltodano

Sabores Navideños 2021  
Rivas

### Consejos

Hidratar las pasas en un recipiente con una taza de agua al tiempo para el relleno.

### Ingredientes

- 5 libras de lomo de cerdo
- 2 libras de pechuga de pollo
- 2 libras de hueso de cerdo
- 1 paquete de queso mozzarella (500 gramos)
- 1 paquete de jamón blanco (204 gramos)
- 1 paquete de beicon (10 gramos)
- 1 libra de mantequilla lavada
- 1 libra de zanahorias en cuadritos

- 2 chayotes en cuadritos
- 1 cabeza de ajo
- 1 caja de pasas (250 gramos)
- 1 paquete de ciruelas (500 gramos)
- 2 hojas de culantro
- 2 ramas de apio
- 4 naranjas dulces
- ½ docena de limón
- 2 manzanas (una verde y una roja)
- 1 piña hawaiana
- 4 chiltomas criollas
- 2 libras de cebollas
- 3 pimentones (1 amarillo, 1 rojo, 1 anaranjado)
- 4 sobres de consomé de pollo (10 gramos)
- 1 sobre de sazón completo (10 gramos)
- 1 sobre de pimienta molida (10 gramos)
- 1 botella de salsa inglesa (135 mililitros)
- 1 botella de salsa de tomate (28 onzas)
- 1 lata de cerveza (350 mililitros)
- 1 ½ taza de aguardiente
- 1 ½ taza de vino blanco
- 1 taza de vinagre blanco
- ½ litro de gaseosa negra
- ½ libra de uvas
- Sal al gusto



### Preparación

**PASO 1:** En un recipiente marinar el cerdo con vinagre, vino, aguardiente, cerveza, adicionar el sobre de sazón completo, 2 sobres de consomé, pimienta molida, 2 dientes de ajo picados, jugo de 3 naranjas dulces y sal al gusto, mezclar todo, tapar con papel aluminio y refrigerar durante 24 horas.

**PASO 2:** Lavar las pechugas de pollo con jugo de limón y colocarlas en una olla con agua junto con el hueso de cerdo, agregar 1 diente de ajo, 1 rama de apio, culantro y sal, dejar a fuego medio durante 20 minutos, luego desmenuzar el pollo y conservar el caldo.

**PASO 3: Preparación del relleno**  
Sofreír en 1 olla con mantequilla lavada, ajo, cebolla, chiltoma y apio, picados, incorporar zanahoria y chayote, agregar el pollo desmenuzado junto con el caldo, tapar y dejar hervir por 15 minutos a fuego lento. Después adicionar salsa de tomate, salsa inglesa, 2 sobres de consomé y pimentones en cuadritos.

Cortar en cuadritos jamón blanco y agregar al relleno junto con las pasas, mantener la cocción hasta lograr una consistencia suave y homogénea.

**PASO 4:** Abrir el lomo a lo largo, untar mantequilla, agregar el relleno del Paso anterior, beicon, jamón y queso mozzarella, envolver y amarrar con palillos o hilos de cocina, colocar más beicon a lo largo del lomo envuelto, después ubicar en un recipiente de vidrio engrasado con mantequilla, agregar gaseosa, la mezcla del marinado del Paso 1, adornar con ciruelas, aros finos de piña y naranja, manzanas cortadas en juliana (a lo largo), uvas cortadas a la mitad, cebolla, zanahoria, chayote y pimentones picados, tapar el recipiente con papel de aluminio y poner al horno precalentado durante 45 minutos a temperatura de 120°C.

Cumplido el tiempo, bajar la temperatura y probar si está cocido incorporándole un palillo. Finalmente se sirve entero o en aros, acompañado de papas al horno y ensalada.



# Lomo Pinchado de Cerdo (Diriá)

~ Cintya Maricela Rodríguez Flores ~

*Sabores y Tradiciones Familiares Navideñas  
Diriá, Granada*



## — Ingredientes —

- 2 ½ libras de lomo de cerdo
- 4 cebollas
- 2 chiltomas en cuadritos
- 4 dientes de ajo
- 6 hojas de laurel
- ½ cucharada de achiote
- ½ docena naranjas dulces
- 1 cucharada de mostaza
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 botellas de salsa de tomate (28 onzas)
- 4 cucharadas de salsa inglesa
- 3 cucharadas de vinagre
- ½ taza de ron blanco
- 1 lata de cerveza (16 onzas)
- 1 lata de vegetales mixtos (120 gramos)
- 1 ½ barra de mantequilla
- ¼ de aceite
- 1 litro de agua
- Sal y pimienta al gusto



## — Preparación —

**PASO 1:** Lavar el lomo de cerdo con agua, vinagre, jugo de 3 naranjas dulces, luego pinchar con un tenedor y un cuchillo pequeño, marinar con pimienta, achiote, 8 onzas de cerveza, chiltoma, 3 cebollas en cuadritos, ajo, salsa inglesa y vinagre. Reposar por 20 minutos.

**PASO 2:** En una olla con aceite y mantequilla, sellar el lomo de cerdo, dejar dorado ambos lados, luego retirar la carne.

En la misma olla sofreír cebolla en rodaja, agregar salsa de tomate, la lata de vegetales mixtos, mostaza, pimienta, miel, cerveza, ron blanco, azúcar, jugo de naranja dulce, hojas de laurel, agua, sal y pimienta al gusto, cocinar por 10 minutos. Luego agregar el lomo de cerdo pinchado, continuar la cocción por 35 minutos más, a fuego lento. Servir y adornar con perejil.

Se puede acompañar con arroz, ensalada de lechuga con tomate, cebolla, pepino, zanahoria, sal y vinagre al gusto, también con ensalada fría de papa, zanahoria, apio picado, mayonesa, manzanas roja y verde.

### Consejos

Para mayor sabor y textura, dejar el cerdo marinando por 24 horas.





# Postres y Bebidas

## Churros Bañados en requesón

Engel Noel Pérez Duarte

Sabores de Cuaresma 2023  
Ticuantepé, Managua

40  
Porciones



### — Ingredientes —

- » 2 libras de maíz
- » 1 atado de dulce
- » ¼ litro de vainilla
- » 2 litros de aceite
- » 2 litros de agua
- » Sal al gusto

### — Preparación —

PASO 1:

#### Elaboración de los churros

Cocer y moler el maíz con agua hasta obtener una masa de consistencia dura. Moldear y formar churros delgados. Freír en aceite hasta que estén crujientes. Escurrir y reservar.

PASO 2:

#### Elaboración de miel para churros

Derretir a fuego medio el dulce con agua, añadir vainilla. Luego agregar la miel a los churros y dejar secar.



1  
Paso





# Yoltamal

Facundo del Carmen Salmerón Díaz

Sabores de Invierno 2023  
Tipitapa, Managua

## — Ingredientes —

- » 38 mazorcas de maíz tierno
- » 50 tuzas de maíz (secreto: usar la tercera hoja)
- » ¼ de libra de azúcar
- » 4 onzas de nata de leche de vaca (ingrediente secreto)
- » 4 litros de agua
- » Sal al gusto

## Consejos

Sacar la pelusa que queda en el maíz al desgranar, con la mano húmeda.



## — Preparación —

- PASO 1:** Desgranar 30 mazorcas, luego moler en piedra o molino.
- PASO 2:** Una vez lista la masa, añadir azúcar, una pizca de sal, nata de leche, mezclar bien para integrar los ingredientes.
- PASO 3:** Para empacar, tomar 2 tuzas y colocar una sobre otra dejando las puntas hacia los extremos, añadir en el centro una cucharada sopera de la mezcla del Paso anterior, cerrar las tuzas y doblar las puntas hacia el centro.
- PASO 4:** Una vez empacados se procede a colocar en el perol; primero las 8 mazorcas, encima se acomodan los yoltamales, se vierte agua hasta cubrir todo, hervir por 1 hora aproximadamente.

El yoltamal está cocido cuando la hoja cambia de color, de verde a amarilla.



### — Ingredientes —

- » 1 litro de leche
- » 10 cucharadas de fécula de maíz
- » 3 plátanos remaduros
- » 5 yemas de huevo
- » ½ libra de azúcar
- » ½ litro de aceite
- » 1 atado de dulce
- » ½ litro de agua
- » Canela en raja y en polvo al gusto



## Budín de Plátano

— Jimmy Javier Parrales Flores

*Sabores de Invierno 2022  
Managua, Managua*

### Consejo

En un sartén derretir azúcar, hasta que se haga líquido, posterior dar forma atractiva, dejar que se cristalice y quede crujiente para decorar el budín.



### — Preparación —

#### PASO 1: Preparación de almíbar de plátano

Freír el plátano en forma de “tajaditas”, luego quitar el exceso de aceite en papel absorbente.

Rallar el atado de dulce, hervir con agua y canela, remover hasta diluir, añadir los maduros fritos y mezclar para obtener un almíbar.

#### PASO 2: Preparación del atol

Cocer la leche con azúcar y canela.

Batir las yemas de huevos y fécula de maíz con un poquito de leche, añadir a la leche hirviendo, remover constantemente hasta lograr consistencia, ni muy ralo, ni espeso.

#### PASO 3:

En un recipiente de vidrio, colocar una capa del almíbar, otra de atol, alternado, sin mezclar. Agregar canela en polvo.

## Chocolate Caliente (Chichigalpa)

— Kathlen Massiel Baca Chévez

*Sabores de Invierno 2022  
Chichigalpa, Chinandega*

### — Ingredientes —

- » 1 litro de leche
- » ½ libra de semillas de cacao
- » 4 onzas de azúcar
- » 5 rajas de canela

### — Preparación —

**PASO 1:** En un comal de barro tostar el cacao, pelar y moler hasta obtener una textura fina.

**PASO 2:** En una olla cocer la leche con canela, al hervir, añadir el cacao preparado en el Paso anterior, agregar azúcar y batir constantemente hasta obtener la consistencia deseada.



## Chocolate Caliente (León)

— Abril América Delgadillo Gutiérrez

*Sabores de Invierno 2022  
León*

### — Ingredientes —

- » 130 gramos de semillas de cacao
- » 10 cucharadas de leche en polvo
- » 1 ½ litros de leche de vaca
- » 10 cucharadas de azúcar

### — Preparación —

**PASO 1:** Preparación del chocolate  
En un comal tostar el cacao, dejar enfriar, retirar la cáscara, mezclar con leche en polvo y azúcar, luego moler, dejar reposando por 2 horas.

**PASO 2:** En una olla cocer la leche de vaca, dejar hervir y agregar 15 cucharadas de chocolate en polvo preparado en el Paso anterior, luego añadir azúcar al gusto, mezclar y servir.



### — Ingredientes —

- » 4 cajas de fécula de maíz (90 gramos c/u)
- » 1 galleta de chocolate (45.6 gramos)
- » 1 litro de leche
- » 7 cucharadas de café Instantáneo
- » ½ libra de azúcar
- » 1 cucharada de esencia de vainilla
- » 1 sobre de canela en polvo (3 gramos)
- » ½ taza de agua



### — Preparación —



#### PASO 1:

En una olla hervir la leche, agregar azúcar, esencia de vainilla y 3 cucharadas de café instantáneo.

#### PASO 2:

Diluir 2 cajas de fécula de maíz en agua y agregar a la olla, revolver constantemente hasta obtener una mezcla espesa. Dejar a fuego lento.

#### PASO 3: Elaboración de Café Mixto (Coffe Mix)

En un recipiente triturar la galleta de chocolate, luego mezclar con 4 cucharadas de café instantáneo y 2 cajas de fécula de maíz.

#### PASO 4:

Agregar a la olla 6 cucharadas de Coffe Mix, canela, dejar reposar por 10 minutos y servir.



## Atol a Base de Café Mixto

— Anthony Jareth Alemán Roque

*Sabores de Invierno 2022  
San Juan de Río Coco*

### Consejo

Puede decorar con galleta de chocolate, dulce de leche o leche condensada.



# Dulce Invierno

Matilde del Carmen Chavarria Dávila

Sabores de Invierno 2023  
San Miguelito, Río San Juan



## — Ingredientes —

- Galletas de su preferencia trituradas para formar las capas del postre

### Para el arroz de leche y coco

- 1 ½ libra de arroz
- 2 cocos secos
- 1 ½ litros de leche de vaca
- 6 rajas de canela
- 3 sobres de canela molida (10 gramos c/u)
- ½ atado de dulce rallado
- 1 libra de azúcar
- ½ litro de agua



### Para el arroz de leche y limón

- 1 libra de arroz
- 4 litros de leche de vaca
- 2 paquetes de canela molida (10 gramos c/u)
- 6 rajas de canela
- ½ atado de dulce rallado
- Cáscara de limón verde al gusto

### Para el atol de nancite

- 1 libra de harina de trigo
- 1 ½ libra de azúcar
- 2 libras de nancites
- 1 paquete de flan de vainilla (65 gramos)
- 4 litros de leche de vaca
- ½ atado de dulce rallado
- 1 litro de agua

## — Preparación —

**PASO 1: Preparación del arroz de leche y coco**  
En una olla cocer la leche, luego incorporar el arroz, agregar canela en rajadas, atado de dulce rallado, mover constantemente para evitar que se pegue, dejar por 20 minutos, hasta que espese.

Rallar los cocos y licuar con agua, agregar a la olla, añadir azúcar y canela molida, mover y cocinar durante 20 minutos más. Reservar.

**PASO 2: Preparación del arroz de leche y limón**  
Cocer el arroz con 2 litros de leche, dejar hervir, luego agregar el restante de leche, canela en rajas y molida, atado de dulce, cáscara de limón rallada, mover constantemente por al menos 20 minutos. Reservar.

**PASO 3: Preparación del atol de nancite**  
Diluir la harina con 3 tazas de agua, mezclar y colar, cocinar a fuego medio por 10 minutos, mover constantemente e integrar 3 ½ litros de leche y atado de dulce.

Triturar 1 libra de nancites (quitar las semillas) y licuar con leche y azúcar, luego incorporar a la olla. Agregar el restante de nancites enteros y mezclar.

Diluir el flan con 1 taza de agua, adicionar a la olla con los demás ingredientes, mover y cocinar durante 30 minutos.

**PASO 4: Montar el postre**  
En un recipiente de vidrio, incorporar como primera capa el arroz con leche y coco, agregar una capa de galletas, luego cubrir con el arroz de leche y limón, integrar otra capa de galletas, finalmente añadir el atol de nancite como última capa. Decorar con galletas enteras de su preferencia.

### — Ingredientes —

- » ½ libra de fécula de maíz
- » 1 libra de azúcar
- » 4 litros de leche de vaca
- » 5 cucharadas de café molido
- » 2 ½ cucharadas de café instantáneo
- » 6 rajas de canela

### — Preparación —

#### PASO 1:

Cocer la leche con canela y café molido durante 10 minutos, luego colar.

#### PASO 2:

Diluir la fécula de maíz en el café con leche, hervir a fuego lento por 15 minutos. Agregar el café instantáneo y azúcar, añadir más fécula de maíz, si es necesario, continuar la cocción por 5 minutos más. Bajar del fuego, servir o refrigerar.



## Atol de Café

— María del Pilar Umaña

*Sabores de Invierno 2023*  
*La Conquista, Carazo*



— Ingredientes —

- » 2 libras de masa de maíz
- » 2 libras de azúcar
- » 2 litros de leche
- » 2 libras de crema ácida
- » 1 litro de agua
- » 8 rajas de canela
- » Canela en polvo al gusto

— Preparación —

PASO 1:

Diluir en agua la masa de maíz y dejar reposar por 24 horas para que fermente.

PASO 2:

Colar la masa y cocerla en una olla, remover frecuentemente. Una vez que espese, agregar leche, azúcar, crema, canela, mezclar y dejar a fuego lento por 15 minutos.

Para servir, agregar canela en polvo.

Consejo

Remover constante para que no se pegue y probar la consistencia.



## Atol Agrio

Shelby María Pérez Ramírez

Sabores de Invierno 2023  
Tisma, Masaya



## Limonada Sanjuaneña

Edda del Socorro Moreira

Sabores de Invierno 2022  
San Juan de Nicaragua, Río San Juan



— Ingredientes —

- » 3 hojas de aguacate tiernas (cogollos de la planta de aguacate)
- » 4 limones mandarinas
- » ½ libra de azúcar
- » 1 litro de agua
- » Hielo
- » Canela y clavo de olor (opcional)

— Preparación —

PASO 1:

Hervir las hojas de aguacate en una olla con agua, dejar reposando durante 24 horas.

PASO 2:

Colar el cocimiento, agregar jugo de limón y azúcar al gusto, batir constantemente.

Servir con hielo. Es opcional agregar canela y clavo de olor.



## Chocolate Caliente (Kukra Hill)

— Olga Juliana Flores López

*Sabores de Invierno 2023  
Kukra Hill, RACCS*

### — Ingredientes —

- » 2 litros de leche de vaca o (100 gramos de leche en polvo diluida en 2 litros de agua)
- » 8 onzas de azúcar
- » 4 onzas de cacao en polvo

### — Preparación —

En una olla hervir la leche, añadir cacao, azúcar, remover bien y continuar la cocción por 15 minutos a fuego medio, Apagar y servir.



## Batido de Papas

— Nimia del Rosario Pineda

*Sabores de Invierno 2023  
Jalapa, Nueva Segovia*

### — Ingredientes —

- » 2 libras de papas peladas y en trozos pequeños
- » 2 litros de leche
- » 4 rajas de canela
- » 4 cucharadas de vainilla o frambuesa
- » 1 ½ litro de agua
- » Azúcar y hielo al gusto

### — Preparación —

#### PASO 1:

En una olla con agua cocer las papas, a fuego medio por 25 minutos y dejar enfriar.

#### PASO 2:

En otra olla hervir la leche con canela por 10 minutos a fuego lento. Dejar enfriar y retirar la canela.

#### PASO 3:

Licuar las papas con leche, vainilla o frambuesa, hielo y azúcar al gusto. Luego servir.







Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

# Comidas Nicaraguenses

RECETARIO

SOMOS  
PUEBLO  
QUE VENCE!