

CARLOS GUILLERMO PEÑA MÁRQUEZ

Gastronomía PORTEÑA



*Un recetario criollo para deleitar y evocar épocas antiguas.
Versión culinaria de tradiciones centenarias*

CARLOS GUILLERMO PEÑA MÁRQUEZ

Gastronomía **PORTEÑA**

Un Recetario Criollo para Deleitar y evocar épocas Antiguas.

Versión Culinaria de Tradiciones Centenarias



Gastronomía PORTEÑA

Primera edición, enero 2023

©Carlos Guillermo Peña Márquez | [@adobocompleto](#)

ISBN: 978-980-18-3140-2

Depósito Legal: CA2022000151

Diseño, edición y diagramación: **Leonardo Petit** | [@leopetitfrias](#)

Fotografías: **FreePik, Pexels, Pixabay** y cortesía de amigos.

Semblanza: **Jose Izrael Croquer Bolívar**

Revisión y corrección de textos: **Carlos Peña** | [@adobocompleto](#)

Nota: Al momento de redactar este libro, el autor se apartó de todo tecnicismo y reglas académicas. Utilizando una literatura propia. Ya que, el lenguaje en que está escrito, es factor determinante para incidir positivamente en su lectura.

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

Queda prohibida, sin autorización escrita del autor, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de la presente obra por cualquier medio o procedimiento, sea impreso, digital o de otro tipo.

Versión digital en PDF

Versión impresa disponible en Amazon a [color](#) y [blanco y negro](#)

ÍNDICE

Sobre este recetario	9
Platos porteños	13
Agua de playa de pescado - <i>Rita Salazar</i>	15
Antipasto de atún y/o sardinas - <i>Hugo Fuentes</i>	19
Arepitas de chicharrón - <i>Cara e Lapa</i>	23
Arroz con camarón de río - <i>Tomasito Alvarado</i>	28
Asado negro - <i>Porfirio Martínez</i>	34
Baba guisada (caimán) - <i>Mello García</i>	39
Bollos pelones - <i>María Garrido</i>	44
Cabeza de jurel guisado - <i>Matador Palermo</i>	49
Cachapas de jojoto - <i>Mahuampi</i>	53
Carne a la jardinera - <i>Roberto Villanueva</i>	57
Carne mechada - <i>Restaurant Briceño Ven</i>	62
Cuajada de queso acompañante de arepas	66
Cazuela de congrio - <i>Luis Agreda</i>	70
Chicharrón de cochino - <i>Cara e Lapa</i>	76
Chigüire guisado o pisillo - <i>Jose Rodríguez</i>	80
Chivo guisado salpreso, salado - <i>Pedro Cariel</i>	85
Ensalada de gallina o pollo - <i>Julio Escalona</i>	90
Escabeche de pescado de lebranche o carite - <i>Víctor Marcano</i>	95
Espaguetis en salsa boloñesa - <i>Ana Teresa Pizzolante</i>	100
Estofado criollo o un seco venezolano - <i>Dimas Márquez</i>	105
Fosforera o cazuela de mariscos - <i>Jesús María Croquer</i>	110

Funche aliñado - <i>Guillermo Schilling</i>	116
Guasacaca porteña - <i>Dimas Márquez</i>	121
Hervido de corroncho - <i>Dimas Márquez</i>	125
La hallaca plato típico navideño - <i>Rita Salazar</i>	130
Hallaquitas de jojoto - <i>Brígida Azuaje de Peña</i>	137
Iguana guisada - <i>Víctor Montoya</i>	141
Lapa al vino - <i>Carmelo Ramón Ramones</i>	145
Menestrones - <i>Pedro Cariel</i>	150
Mondongo guisado o callos - <i>Colvi Brown</i>	155
Pabellón criollo - <i>Ricardo Esperanza</i>	161
Paella marinera	166
Papas rellenas - <i>María Garrido</i>	170
Pastel de cazón - <i>Williams Mendoza</i>	174
Pepitonas guisadas - <i>Juan Enrique Flores Colina</i>	180
Pescado frito - <i>Pepo chef</i>	185
Pescado (mero) a la mantequilla - <i>José Izarael Croquer Bolívar</i>	188
Pimentón relleno - <i>Carmen Elena "Melela"</i>	193
Pira de lechosa verde - <i>Carlos Peña</i>	196
Quinchoncho con patitas de cochino	200
Rabo encendido o rabo guisado - <i>Pedro Cariel</i>	205
Raya guisada o mojito - <i>Posada Santa Margarita</i>	210
Rueda de mero preñado - <i>Natalio Mijares</i>	215
Salsa bachita - <i>Señora Bachita</i>	220
Sancocho cruzado de res - <i>Omar Peña</i>	223
Sancocho de mondongo porteño - <i>Alida Ibarra</i>	228
Sancocho de pescado con jaibas y cangrejos - <i>Marisol Quiroz</i>	234
Selses con cabeza de cochino - <i>Delfín Contreras</i>	239
Tapirama - <i>Juana Colina</i>	244
Tere - tere criollo porteño - <i>Carlos Plascencia</i>	249
Tostadas rellenas - <i>Pedro Seijas</i>	253
Vuelve a la vida, rompe colchón - <i>Rómulo García</i>	259

Bebidas y dulces porteños	263
Alfeñique porteño - <i>Catalina Ochoa</i>	265
Aluzemao	267
Arroz con coco - <i>Marisol Quiroz</i>	271
Bebida espirituosa de pepa de burra - <i>Viviano Pitre</i>	274
Besitos de coco - <i>Marisol Quiroz</i>	277
Bocadillos de guayaba - <i>Tagny Rojas</i>	281
Buñuelos - <i>Brígida Azuaje de Peña</i>	284
Carato de piña	286
Chicha de ajonjolí	290
Chocolate caliente y frío	292
Churros	295
Conservas de coco - <i>Marisol Quiroz</i>	297
Coquitos - <i>Marisol Quiroz</i>	299
Dulce de higos - <i>Inginia Mijares</i>	302
Dulce de leche	306
Dulce de lechosa - <i>Freddy Matos</i>	309
Dulce de mamón - <i>Inginia Mijares</i>	317
Dulce de plátanos - <i>Tagny Rojas</i>	321
Dulce de toronjas - <i>Inginia Mijares</i>	325
Guarapita	329
Jalea de mango - <i>María Rodríguez</i>	332
Leche de burra o el ponche porteño - <i>Víctor Suárez</i>	337
Lepe lepe - <i>Elio Palavicini</i>	341
Licor de ponsigué	344
Majarete de coco - <i>Marisol Quiroz</i>	347
Papeloncitos de colores - <i>María Aponte</i>	351
Piñonata de coco - <i>Marisol Quiroz</i>	355
Polvorosas - <i>Tagny Rojas</i>	359
Quesillo de coco - <i>Marisol Quiroz</i>	364
Raspao de colita con leche condensada	368

Suspiros de huevos - <i>Melela</i>	371
Tentalarias - <i>Tagny Rojas</i>	375
Tizana	379
Torrejas	382
Torta de pan o burrera	385
Torta de piña - <i>Gaby Peña</i>	389
Torta negra o navideña - <i>Luis Colina</i>	392
A manera de conclusión	397
El autor	401

SOBRE ESTE RECETARIO

La gastronomía porteña puede definirse como la transculturación y adopción por parte nuestra de aquellos antecesores inmigrantes y visitantes, de las diferentes latitudes europeas, indígenas, africana, holandeses, la mayoría, franceses, daneses e ingleses, dadas las características de puerto marítimo internacional, de los rasgos alimentarios y culinarios propios, los que con el transcurrir del tiempo conocemos como nuestros platos tradicionales porteños, algunos se han perdido, otros por razones del modernismo culinario se les cambio el nombre; en fin los mencionare a continuación y tratare de hacer las respectivas recetas muy sencillas de cada uno. Agua de playa de pescado, Alfeñiques, Aluzemao, Antipasto de atún, Antipasto de sardinas, Arepita de Chicharrón, Arroz con camarón de río, Arroz con coco, Arroz con leche, Asado negro, Baba guisada (caimán), Batidos de ajonjolí, Batidos de Chicha, Besitos de coco, Bocadoillos de guayaba, Bollos pelones, Buñuelos, Cabeza de pescado guisado, Cachapas de jojoto, Carne mechada, Chicharrón de cochino, Chigüire guisado, Chivo guisado salpreso, salado, Churros, Comodoro de colita con leche condensada, Conservas de coco, Coquitos, Costillas guisadas, Dulce de higos, Dulce de leche, Dulce de lechosa, Dulce de mamón, Dulce de plátanos, Dulce de toronjas, Ensalada de gallina, Escabeche de pescado de Lisa o Carite, Fosforeras o cazuelas de mariscos, Funche aliñado, Guarapita, Guasacaca, Hallacas, Hallaquitas de jojoto, Hígados y corazones de pollo guisados, Iguana guisada, Jalea de mango, Lapa, venado, báquiro, guisados, Leche e burra, Lepe - Lepe, Licor de ponsigué, Majarete de coco, Manducas, Mollejititas de pollo guisadas, Pabellón criollo, Panecitos de harina pan asados, Papas rellenas, Papeloncitos de colores, Pastel de cazón, Pastel de Raya, Pepitonas guisadas, Pescado frito, Pimentón relleno, Piñonatas, Pira de lechosa verde, Polvorosas, Quesillo de coco, Quinchoncho con paticas de cochino, Rabo guisado, Raya guisada (mojito), Sancocho cruzado de pollo y res, Sancocho cruzado de res; costillas, Salsa Bachita, Sancocho de Corroncho, Sancocho de gallina, Sancocho



de mondongo con pata de res, Sancocho de pescado con jaibas y cangrejos, Sancocho de pescado jurel, mero, pargo, Carite, Selses con cabeza de cochino, Suspiros de huevos, Tentalarías, Tere - Tere (vísceras de res o cochino), Tizana, Tollo guisado (mojito), Torrejas, Torta de pan o burrera, Vuelve a la vida; que viene siendo el mismo salpicón de mariscos.

Platos que hacen chupar los dedos al más exigente, sin duda por su intenso sabor al terruño, ¡que es nuestro Puerto Cabello querido!

Mi experiencia culinaria data de aproximadamente 50 años cocinando, no única y precisamente de escuela sino más que todo a través de la observación y la práctica habitual de aquel entonces, mi abuela era una excelente cocinera, experta en sopa de pollo, todavía imaginariamente suspiro el agradable aroma de esa sopa que preparaba, mi madre y mi padre también lo eran, todavía era adolescente cuando me llevaban al río en aquellos tiempos, era la diversión más grande que uno podía tener y aparte de eso te hacían ver y sentir de que ya eras grande, mayor para determinados eventos que eran limitados para la época; ya en el río a cada quien le asignaban una tarea, había en el grupo siempre un cocinero que era el encargado de preparar la comida, la mayoría de las veces el sancocho, el cual llevaba consigo varios procedimientos, este ordenaba al más nuevo en aquel caso yo; para aprender a cocinar carajito, hay que pasar por varias etapas y usted como es nuevo va a comenzar buscando la leña hasta que yo le avise, primero deben ser pedazos no muy grandes, que estén secos, que no sean de bambú porque se queman muy rápidos, que no estén verdes, ni muy gruesos ni muy delgados, a mí me gustaba, al llegar al río saltaba de la camioneta, ayudaba a bajar los peroles, me cambiaba y salía por el monte a buscar la leña, limpiar el área donde se iba a cocinar y acomodar las piedras donde iba el fogón y al finalizar el sancocho, lavar la olla con arena hasta quitarle lo ahumado, hasta allí llegaba mi misión, eso lo hice en diferentes oportunidades, luego en otras ocasiones ya practico en esa actividad, el cocinero me asignaba otra muy importante; encender la leña, aquello era extraordinario, ya me sentía con más responsabilidad, siempre supervisado y por supuesto me formaban mi peo cada vez que cometía un error, luego de eso progresivamente me toco pelar y picar aliños, verduras y carnes, hasta que ya experto me asignaban la ejecución del sancocho bajo supervisión y vigilancia, y así



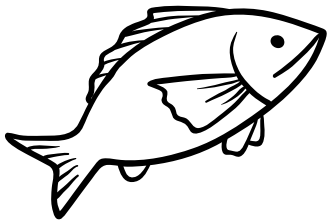
sucesivamente fui practicando, experimentando platos y sabores hasta que me convertí en cocinero, me codeé con muchos cocineros buenos; Montero de Rancho Grande, el viejo Mello García del Restaurant Las Cuatro Puyas en Valle Seco, destacado por sus ricas comidas de cazón, mondongo, chivo, pabellón, guisos y otros, la Señora Rita en Tejerías insuperable en agua de playa, la sopa de pescado más rica que he probado, Hugo Fuentes con su antipasto y sus sardinas fritas, Williams Mendoza, del Restaurant Los Lanceros en el Malecón con su extraordinario Pastel de Cazón, Corroncho de las Belisas con su insuperable plato llamado El Seco, Blasito de las Belisa con sus Lapas al vino, Carlos Alberto Tovar, (Mamey), con su succulento sancocho de pescado con jaibas, mejillones, camarones, almejas y Pepitonas, Marisol Quiroz con sus piñonatas, conservas de coco, besitos de coco, panecitos asados y quesillo de coco, Inginia, la mama de Natalio con su dulce de toronjas, lechosa y conservas de coco, y Natalio Mijares, con su novedoso Pargo Preñado, todos de Patanemo. Vicente Monteverde de Miquija, la Culebra en Goaigoaza, El Negro Colvi Brown en San Lorenzo Goaigoaza propietario de un negocio llamado El Club Los Mangos, con sus exquisitos Cangrejos azules, sus lapas y sus cazuelas de mariscos y un espectacular Mondongo que él llamaba Mondongo Antillano, Suárez de San Esteban con su leche de burra, Eusebia con sus tostones, polvorosas, Tentalarías, bocadillos, dulces de lechosa, guayaba y toronja de Borburata, la señora María del callejón Boulton de San Millán con sus ricas Manducas, Israel Croquer con su pescado enmantequillado, Roberto Villanueva con su carne a la jardinera, Víctor Montoya Burbuja, con sus variados platos de aves y pescados y Tomasito Alvarado con su arroz con camarón de río y su carne con pimentón verde, todos de San Millán, el Capitán en las Tablas del Cambur, Pata Alante con sus parrilladas en el Palito, la Parrilla Argentina mi Punto, en la avenida .la Paz detrás de la Empresa Las Llaves, cuyo propietario era el señor. Nápoles, el Maracucho del balneario el Palito no tenía contendor preparando un coro frito, Guillermo del Guaicamacuto y sus exquisitos caracoles, Pedro Seijas por el teatro Municipal con sus ricas tostadas rellenas y su maravillosa ensalada mixta, Manolo del hotel Rivera y sus ricas cazuelas de mariscos, el Maracucho del Restaurant Niza, propiedad de la mama de Emma Paulini del Restaurant Milano, atendido por ella y por Chachito, allí preparaban unos succulentos espaguetis con una salsa súper rica, hecha por ellos mismos, en ese entonces las dos



salsas más famosas eran la Boloñesa y la Napolitana, además de la gran variedad de pescados y mariscos, también estaba el restaurant Ferrobar, atendido por los hermanos Pía, españoles llegados a esta tierra hace años, dedicados a la gastronomía en especialidad de mariscos, paellas, carnes, aves y pescados y mi hermano querido Víctor Marcano que fue quien me enseñó hacer paellas, el Chino Aldazoro en su Puerto Viejo, la simpática Delcy de Delcy Bar, la Negra del Restaurant de la avenida la Paz, Guillermo Vadell del Guaicamacuto, Pía del Marisol, la famosa Cabaña en Rancho grande, la panadería Lourdes del señor Sosa, Pascualito del cine Salom con sus ricas tostadas, refrescos, pastelitos y avena, Salvador Arena sus pizzas y sus panes, la panadería Pizzolante y su extraordinario pan francés, el restaurant Dalberto, la Bahía del Pescador en Rancho Grande atendida por Chucho Nieto, el restaurant la Porteña, el Rancho de Juan en la calle Plaza, la chicha de López frente al liceo Miguel Peña, la bodega la Planta en la calle Puerto Cabello, el Cherry en Gañango, la bodega de Jesús López en la calle Municipio, Registrico por la calle Bermúdez, las comidas árabes de Sonia Lameth, la bodega española con sus sándwiches el Bistec del Caletero y el cuadrado, el Café Americano, la Negra de Rancho Grande, la señora Cruz de Rancho Grande con sus empanadas y sus papas rellenas, mi Buchito Bar, el restaurantico de Fannelli, el restaurant Marota, Silvino Martínez con sus arepas rellenas en las cuatro esquinas, la señora Leka Escarbay mama de tabaquito Escarbay con sus sabrosas empanada de carne con aceitunas, entre otros que escapan a mi memoria, compartí y adquirí conocimientos con todas esas instituciones y personas y aún conservo en mi memoria todos esos succulentos platos, aromas, experiencias y conocimientos que fui adoptando y practicando a través de los años y que hoy en día poseo para el deleite exquisito de mis comensales.

El presente libro de variadas y succulentas recetas va a ir acompañado en alguna de ellas con jocosas anécdotas de sus creadores para recordarlos siempre en sus ocurrentes actos porque nosotros los cocineros, además de ser alegres, somos muy chistosos.





Platos Porteños



Arroz con camarones de río. Fotografía de @sashu83 en FreePik.

AGUA DE PLAYA DE PESCADO

La señora Rita Salazar, oriunda de los Robles estado Nueva Esparta, vivió cerca del barrio la Isla, y posteriormente se mudó a la urbanización Tejerías donde nos conocimos y tuvimos el gusto de compartir nuestras vivencias familiares y culinarias, y lo debo certificar en esta obra, a ella no había quien le ganara en la famosa Agua de Playa, Dios la Bendiga donde este.

Receta de la señora Rita Salazar (La Paisana)

2 kilos de pargo, mero, carite, jurel, o cualquier pescado de su gusto (ruedas y/o cabezas)

2 litros de agua



1 kilo de ocumo
1 kilo de yuca
1 kilo de auyama
1 plátano verde (opcional)
1 cebolla grande
4 ajíes dulces
1 pimentón rojo
1 cabeza de ajos
3 limones
1 ramita de cebollín
Una ramita de cilantro
½ taza aceite
Sal al gusto



Señora Rita Salazar

Elaboración:

Lavar, y cortar en ruedas y las cabezas el pescado, salar, agregar limón si es su gusto, reservar, pelar y cortar en cubos las verduras, cortar en trozos medianos la cebolla, el pimentón, el ají dulce, el cebollín, una parte del cilantro y la mitad de la cabeza de ajos, en otro recipiente, picar finamente el resto del ajo y la otra mitad del cilantro reservar aparte, en una olla mediana, colocar los dos litros de agua, con las verduras y los aliños picados en trozos medianos y la sal, cocinar por 20 minutos aproximadamente, transcurrido ese tiempo tantear con un tenedor o cuchillo si ya están blandas, una vez comprobada su cocción, y el punto de sal, agregar el pescado y/o las cabezas y mover ligeramente con cuidado una sola vez, cocer por 10 minutos, transcurrido ese tiempo apagar el fuego e inmediatamente agregar el aceite, el ajo picadito, el cilantro picadito y el limón remover suavemente cuidando de no romper el pescado, tapar dejar reposar y servir con más limón al gusto si lo desea.



Acompañamiento:

Casabe

Arepas

Jugo de papelón

Cerveza

Características:

Alimento base: pescado fresco

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 30 minutos

Comensales: 5

Estación: Todo el año

País: Venezuela.

Puerto Cabello.

Historia:

El Agua de Playa como popularmente se le conoce, es un exquisito consomé de pescado cuyo nombre se deriva precisamente porque la textura del consomé es clara casi cristalina, pero con un gusto exquisito y un aporte nutricional bastante excelente, este plato tiene su origen de nuestros ancestros orientales de Sucre, Anzoátegui y Nueva Esparta, mucha de esa gente emigro internamente hacia Puerto Cabello y se estableció en una población que se denominó el Barrio la Isla que quedaba por donde hoy es la extensión de Bolivariana de puertos, por el sector de la calles Municipio y Puerto Cabello pero hacia el mar, hago referencia a la señora Rita Salazar porque ella era oriunda de los Robles estado Nueva Esparta, vivió cercana a ese barrio y posteriormente se mudó a la urbanización Tejerías donde nos conocimos y tuvimos el gusto de compartir nuestras vivencias familiares y culinarias, y lo debo certificar en esta obra, a ella no había quien le ganara en la famosa Agua de Playa, Dios la Bendiga donde este.



Tips de Cocina:

Para limpiar el pescado puede utilizar un cuchillo de sierra, un tenedor, o una tabla rudimentaria con clavos insertados en una de sus caras.

Para saber si el pescado está fresco, el mismo debe tener los ojos cristalinos, vivos, claros, si están opacos es señal de que esta viejo.

Si pulsa el cuerpo del pescado con el dedo índice y queda la marca del dedo, significa que el pescado es viejo, no lo compre.

Revise las agallas del pescado; estas deben ser de un rojo purpura, de lo contrario si es un rojo opaco no lo compre porque es viejo.

Mi toque mágico:

Me gusta acompañar esta agua de playa con un refrescante guarapo de papelón.

Buen provecho ¡!!!!!!





ANTIPASTO DE ATÚN Y/O SARDINAS

Una delicia del Profesor Hugo Fuentes. Conocido docente con larga trayectoria educativa que también se ha destacado por la elaboración de ricas y deliciosas comidas porteñas. Una vez en unos carnavales cuando muchacho Hugo se estaba echando palos con sus amigos contemporáneos, Mamaota, Luís Agreda, Memín Agreda, Antonio Marcano, Otto Alvizu, Orlando Torres Cara e Muela y Luis Batista, estaban en el Bar el Mono en Rancho Grande tomando anís y cervezas, ya de madrugada el Mono les dice vayan buscando donde ir ya son las dos de la mañana y voy a cerrar, y ahora es que los carajos estaban sabrosos con la caña; escuchaban en la rocola del Mono la canción Vampiro Vampiro, por los Corra-





leros del Majagual y pregunta uno; coño y para donde vamos a esta hora? Un tercero responde: vámonos para el Guaicamacuto que allá esta Guillermo y él es chévere y al unísono dijeron vamosssss, se montaron en un Jeep descapotable que cargaban y llegaron a la playa, serian ya como las tres de la mañana, rascados y escandalosos, gritando Guillermo, Guillermo, donde estas, y en ese momento salió Guillermo con una escopeta y les disparo al aire, al que agarre me lo pego, coños e madres vagos, borrachos, nojoda parecían conejos corriendo por ese monte por toda la playa, según Hugo, Guillermo no se pegó a nadie, jejejejeje

Apetitoso y sencillo es el antipasto de atún, también podemos cambiar el atún por ricas sardinas en lata o por pepitonas frescas o procesadas. Se sirve como acompañante de otros platos, o solo; podemos presentarlo frío o caliente.

Ingredientes para el antipasto de atún (4 personas):

- 3 latas grandes de atún
- 1/2 kg de pimentones rojos
- 1/2 kg de zanahorias cocidas en cuadritos
- 1/2 kg de vainitas cocidas y picadas
- 1/2 kg de cebollas picadas
- 1 ají dulce picado
- 1 1/2 botella de salsa de tomate
- 1 frasco mediano de aceitunas sin hueso.
- 1 frasco pequeño de mayonesa
- 1 frasco de encurtidos, pequeño picados
- ½ taza de pepinillos dulces picados
- 1 ramita de perejil picada finamente
- 1 pizca de mostaza
- 2 limones (el jugo)



Preparación del antipasto de atún:

Combinar los ingredientes picados en cuadritos en un bol o envase plástico, agregar la salsa de tomate, la mayonesa, el jugo de limón y el atún desmenuzado con su aceite, Mezclar todo, finalmente con las aceitunas cortadas en rueditas y el perejil.

Acompañamiento:

Casabe

Tostón

Pan campesino

Cerveza

Características:

Alimento base: pescados, vegetales

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 45 min.

Comensales: 4

Estación: Todo el año

País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

En realidad este plato no se conocía con el nombre de Antipasto, se le llamaba Ensalada de Atún o Sardinas con vegetales, mayonesa y salsa de tomates, el mismo era muy consumido por la mayoría de las familias cuando iban a la playa, río o cualquier excursión donde ameritaba dar de comer a los niños y parte del grupo que los acompañaba, se comía con pan tipo sándwich, este se abría y se introducía una o dos cu-



charadas de la mezcla y a comer, era muy exquisito, con el tiempo en un estilo más sofisticado se cambia su nombre por Antipasto por su parecido con este plato de origen europeo. El antipasto (en italiano) es un tipo de entrante propio derivado de la gastronomía italiana, consiste en un aperitivo servido que puede comerse frío o caliente. Puede incluir desde las especialidades más elaboradas del chef hasta tan sencillas como aceitunas, mariscos diversos, alcachofas, etc. Se remonta al Renacimiento italiano. El antipasto de atún no falta en nuestras fiestas de familia se sirve con pan canilla cortado en trocitos, por su colorido da una hermosa presentación a la mesa de fiestas.

Aprendí a comer Antipasto de Sardinas, con plátano verde sancochado el 2 de junio de 1962, cuando el Porteñazo, después de estar tres días con hambre y bajo poder de fuego, aquello parecía un manjar de dioses, porque antes no me gustaba la sardina, jejejejeje.

Tips de cocina:

El antipasto puede ser preparado en forma cruda o cocida, el cocimiento no debe pasar de veinte minutos.

Se puede conservar en la nevera y se consume frío o caliente.

Mi toque mágico:

Me gustas prepararlo del modo frío ya que la combinación de vegetales con el atún, se siente más fresca, además de agregar pepitonas que resaltan el sabor a mar. Aquí debo reconocer la veteranía y técnica culinaria de mi amigo el Profesor Hugo Fuentes, quien se destaca mucho en la preparación del antipasto cocido.

Buen provecho ¡!!!!!!





AREPITAS DE CHICHARRÓN

Las arepas de chicharrón son una delicia que se consume a nivel nacional y que simplemente consiste en aprovechar los recursos que se tienen a la mano y mezclarlos, y así surge la creación de esta arepa. Mezclar la harina de maíz con el delicioso chicharrón.

Esta receta la aprendí de un amigo muy querido que tenía una taquerita por la avenida la Paz, casi diagonal al Bar y Restaurant Ferrobar, a quien cariñosamente le decían; Cara e Lapa.

Ingredientes para la receta de Arepas de Chicharrón:

500 gramos de masa de maíz blanco pilado sancochado o de harina precocida

1 ½ taza a 3 tazas de agua



150 gramos de chicharrón de cochino
1 cucharadita de sal
1 taza de manteca de cochino o aceite vegetal

Características:

Preparación: 15 minutos
Cocción: 1 hora
Cantidad: 10 Porciones
Dificultad: Media
Tiempo de cocción. 1 hora.
País. Venezuela Puerto Cabello

Preparación de las Arepas de Chicharrón:

Moler el chicharrón grueso para no producir demasiada grasa al molerlo, amasar el chicharrón y la harina de maíz, agregándole la sal y el agua necesaria hasta que la masa este suave, compacta y despegue de la superficie donde se amasa. Dividir la masa en bolitas de unos 5 centímetros de diámetros y hacer las arepas, se van colocando aparte sobre una bandeja o papel encerado, calentar un sartén o caldero, verter aceite o manteca, cuando esté bien caliente agregar las arepitas cocinar 2 a 3 minutos, por un lado, luego por el otro, moviéndolas para evitar que se peguen o se quemen hasta que creen costra. Dejar reposar las arepas envueltas en una servilleta por dos o tres minutos.

Acompañamiento:

Una buena natilla
Con una sopa o sancocho



Con queso blanco
Solás
Con cochino frito y aguacates
Jugo de papelón
Cerveza.

Historia:

Como es conocido por todos, nuestra arepa es originaria venezolana y data de la época antes de la conquista y colonización española, ya nuestros indígenas la preparaban, por supuesto a través del tiempo ha sufrido múltiples modificaciones y variados acompañamientos, esta vez vamos a conversar específicamente de la Arepita de chicharrón, el chicharrón se deriva de la preparación del cuero frito del cerdo o el cochino o el puerco, las diferentes variantes de nombres que recibe tan exquisito manjar, era la comida común de nuestros ancestros, todo el que tenía un patio en su casa hacia un chiquero y criaba estos animales con la intención la mayoría, de engordarlos para consumo propio en las festividades decembrinas, de allí escogían casi siempre los perniles del cochino para hornearlo, con sus vísceras hacían morcillas, Tere Tere y otros sub productos de origen artesanal, por supuesto quedaba el cuero o la piel del animal, este poseía unas características especiales por su constitución que se fundamentaba en un alto contenido de tocino, esa parte blanca y esponjosa a lo que los criadores se les ocurrió sancocharla para ablandarla y podérsela comer pero notaron que la misma en el proceso de cocción, iba dejando una gran cantidad de aceite además de formarse una capa gruesa y crujiente, que con su sabor salado generaba un gusto exquisito al paladar del comensal, el cocinero de ese entonces experimento de tal forma con tan rico plato que fue cocinando todas las piezas de la piel y al final noto que en el fondo del recipiente de cocina quedaba una gran cantidad de aceite el cual saco y coloco en otro recipiente y al enfriarse noto que el mismo se endurecía formando una especie de masa suave y grasosa a lo que llamo Manteca de Cochino, ingrediente culinario que comenzó



a usar para variados platos de la cocina de aquel entonces, como el funche curazoleño, la masa para las arepas, la masa para las hallacas, como saborizante para los guisos e infinidad de usos de nuestra cocina venezolana, estos productos luego pasaron a comercializarse, la manteca se envasaba en botellas de vidrios donde venían los licores y el chicharrón paso a ser parte de la dieta común que se vendía en las bodegas porteñas; de estos comercios recuerdo la Bodega Los Tres clavos en San Millán propiedad de mi abuelo Jose Márquez, el Cumaco de la Pastora de Raúl Flores, ubicado en la calle Juncal con Ayacucho y el mercado municipal de la calle Plaza. El chicharrón la mayoría de las veces estaba a disposición del público en el mostrador de estos negocios, colocaban una lámina de papel amarillo grueso, allí ponían el chicharrón y era tapado por otra lamina de papel igual a la de la base, cuando la gente llegaba a comprar chicharrón, esta pedía la cantidad de acuerdo a su capacidad económica o lo que se iba a comer, alguna veces el bodeguero para ajustar la cantidad solicitada golpeaba con un mazo o hachuela el chicharrón, lo que iba dejando acumulado como una especie de harina, los maracuchos le dicen buruzas, esto llevo a pensar que algo había que hacer con estos restos del chicharrón; aquí se impuso la creatividad del comensal e ideo mezclarla con masa de maíz y freírla adquiriendo un nuevo ingrediente para sazonar las arepas y también el funche, todos preparados con su respectiva manteca de cochino.

Tips de Cocina:

Para hacer un buen chicharrón que quede crujiente, preparar una buena salmuera con agua, cuando el tocino se esté cocinando a fuego vivo, agregar la misma y mover para que se distribuya la sal uniformemente.

También puede picar en láminas de cinco centímetros por quince el tocino, colocar en olla de presión por diez minutos, luego freír hasta que endurezca y quede bien tostado y un crujiente suave.



Mi toque mágico:

Me gusta comerme mis arepitas con bastante natilla, aguacates y cochino frito acompañado de un refrescante guarapo de papelón.

Buen provecho ¡!!!!!!





ARROZ CON CAMARÓN DE RÍO

Un plato típico porteño elaborado por mi entrañable amigo Tomasito Alvarado, era hijo de Federico Alvarado comerciante del mercado de la calle Carabobo y hermano del doctor Hugo Federico Alvarado, era una persona polifacética, siempre con un humor agradable y a cada momento inventaba un cuento que nos ponía a reír a todos, por esa época él tendría como 60 y pico de años y yo como 20 y pico, salía todos los días a comprar pan y leche y lo cazábamos cuando pasaba por el bar de los Kisner y lo convidábamos a tomar licor y escuchar música, a él se le olvidaba el mandado y se rascaba, cuando llegaba a casa lo estaba esperando la mama, y lo regañaba, a esa edad le tenía mucho respeto a su mama, al día siguiente nos contaba que lo habían regañado y lo castigaba metiéndolo en el gallinero todo el día, jejejejej, todos gozábamos un puyero. Este es uno de sus cuentos típicos:



El doctor estaba saliendo con la enfermera y quedó embarazada... No quería que su esposa se enterara, le dio dinero a la enfermera y le dice:

Amor regresa a Margarita y no te comuniques conmigo hasta que tengas al bebé.

¿Cómo te avisaré cuando nazca nuestro bebé?

Envíame una postal y solo escribes "AREPA" Yo me haré cargo de los gastos del niño allá y cuando regreses.

Pasaron los meses y un día, cuando el médico llegó a casa la esposa le dice:

Recibiste una postal de Margarita y no entiendo el significado del mensaje.

El médico lee la tarjeta y cae al suelo desmayado con signos de infarto. Lo llevaron a la clínica y en la sala de emergencias el cardiólogo, le pregunta a la esposa:

¿Le sucedió algo que pueda haber causado el ataque?

Bueno, acaba de leer esta postal:

"CINCO AREPAS", Tres con chorizo y dos con Pepitonas"

Ingredientes:

Para el guiso de los camarones:

1 kilo de camarones lavados, pero sin pelar

1 cebolla grande

2 tomates maduros

1 pimentón rojo

3 ajíes dulces



1 ramita de cebollín
1 ramita de cilantro
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de onoto molido
4 dientes de ajo machacados
Sal al gusto
2 cucharadas de aceite

Para cocinar el arroz:

3 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de cebolla blanca picada
2 tazas de arroz sin cocer
4 tazas de caldo de las cabezas de los camarones
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de onoto molido
4 dientes de ajo picaditos
3 cucharadas de perejil picado finamente y más para añadir al final también puede usar cilantro



Tomasito Alvarado

Preparación.

Sazone los camarones con sal, 1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de onoto, y el ajo machacado, reservar.

Caliente el aceite en un caldero mediano agregue la cebolla, pimentón, tomates, cebollín, cilantro ají dulce picados finamente, el aceite, el onoto y la sal y por último los camarones enteros, cocínelos a fuego medio hasta que esté listo el guiso, reservar en otro recipiente, en el mismo caldero vamos a preparar el arroz, así tendrá un sabor adicional a camarón.

Hervir en suficiente agua en una olla con un poco de sal, las cabezas de los camarones por unos 5 minutos. Colar y reservar 4 tazas del mismo.



Para el arroz:

En el mismo caldero donde se cocinaron los camarones, derrita la mantequilla o aceite a fuego medio y agregue la cebolla, los ajos picados, el pimiento, ají dulce, perejil, onoto molido, la cucharadita restante de comino, sal y pimienta. Cocine el refrito por unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando. Añada el arroz y mezcle bien, agregue las 4 tazas de consomé donde se cocinaron las cabezas de camarones y reduzca la temperatura a nivel bajo. Tape la olla y cocine durante unos 20 minutos o hasta que el arroz esté listo; dejar enfriar, mezclar el guiso de camarones con el arroz ya cocido, rectificar la sal y espolvorear con perejil picado.

Acompañamiento.

Pan campesino

Aguacate

Plátanos maduros fritos

Jugo de tamarindo.

Características:

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 45 minutos.

País: Venezuela Puerto Cabello.

Historia:

El camarón de río es un crustáceo que se diferencia del camarón de mar y/o langostino en muchas características, tiene el cuerpo color café grisáceo, la cabeza es más grande que el cuerpo, el caparazón es



más duro, tiene tenazas con dientes o colmillos, siendo la tenaza derecha más grande que la izquierda, a los que son demasiados grandes los llamamos Castañón, a los medianos camarón y a las hembras las llamamos burras, estas no tienen tenazas o muelas, se consiguen en la mayoría de ríos, quebradas, lagos y lagunas de nuestro país, en Puerto Cabello los conseguimos en los ríos; Patanemo, Borburata, San Esteban, Miquija, Goagoaza, el Cambur y Sanchón, su pesca es de tipo artesanal, poseen una carne con una textura semi suave, de sabor dulzón, que también va a depender del tipo de alimentación que ingieran, algunos lugareños los alimentan en nasas dentro del mismo río con trozos de cocos, a lo que el animal al uno comérselo da un excelente sabor a coco, participe desde pequeño en esas actividades de pesca solía andar con pescadores de camarón como Tomasito Alvarado, Publio Colina, el Negro Colina, Vicente Monteverde, el Gallo Luis Peraza, Crisanto Bolívar, mi tío el Corroncho Dimas Márquez, Viviano Pitre, Israel Croquer y muchos otros pescadores que escapan a mi memoria, pero como todo en esta vida tiene sus escalas y jerarquías, aquí tampoco escapaba esa condición, para la pesca del camarón se utilizaban dos técnicas, la primera era a mano, el pescador metía la mano por las orillas y cuevas del río y tanteaba, cuando sentía que el animal le aprisionaba la mano con las tenazas, este lo apretaba y lo sacaba para meterlo en un saco apropiado para tal fin, en más de una ocasión se le pegaba o una anguila o una culebra de río, el otro modo era con una red hecha con un aro de cabilla ovalada que llamaban Jarabal, la cual se introducía en la orilla del río hacia la cueva mientras el otro pescador con una vara o con la mano iba empujando al animal hacia la misma, existían dos clases de pescadores de camarón de río; el Guatenero que era el que llevaba el saco con los camarones, otro saco para la ropa de los pescadores, el litro de aguardiente y un vasito de bambú para servir, ese era mi trabajo en aquel proceso; me decían: Tuerto el coño, sirve el aguardiente que el agua está muy fría, y yo me apuraba con todo el equipaje a servir su palo de ron a todos. Recuerdo una anécdota del viejo Crisanto Bolívar; regresamos de una pesca fabulosa de Camarones de río, debo aclarar que cuando no se preparaban, se repartían en partes iguales entre los pescadores, bueno esa vez llegamos se tiran todos los camarones en el piso y empieza la repartición, Crisanto era un carajo muy vivo y pichirre, le toco distribuir los camarones esa vez y comenzó



con el: uno para mí, otro para mi machete porque el llevo un machete, uno para mi saco, y uno para mi perro, o sea le tocaban cuatro camarones en cada vuelta, a lo que los demás integrantes se arrecharon y se prendió el peo y le decomisaron todos sus camarones por vivo, jejejejeje, luego al final llegábamos a la casa de Tomasito Alvarado, quien se encargaba de preparar el arroz con camarones, recuerdo que la textura del mismo no era igual al de las paellas, ese quedaba como más cremosos, menos seco, ya que preponderaba más el guiso de los camarones sobre el arroz mismo, que delicia.

Tips de cocina:

El camarón de río debe cocinarse sin quitarle las conchas ni las cabezas porque precisamente es donde está el sabor.

Para un excelente gusto y sabor se deben guisar que quede una excelente salsa para combinar con el arroz.

No se deben impresionar por el color café o grisáceo del mismo, ya que al cocinarlos cambian la coloración a rojo.

Mi toque mágico:

Me gusta acompañar este arroz con un picantico suave y limón, acompañado de una excelente cerveza fría.

Buen provecho ;!!!!!!





ASADO NEGRO (EL REY DE LA MESA VENEZOLANA)

Una delicia de mi estimado amigo. Porfirio Martínez, cariñosamente conocido como Mala, él era un personaje muy cariñoso y versátil en la cocina, lo conocí donde la familia Salamale, tenía un estilo único, siempre alegre y chicharachero, los diciembre se dejaba colar por allá a preparar el pernil navideño, y le preguntaba a Nancy; donde están los ingredientes para adobar el pernil?, A lo que Nancy le respondía: ah no, no me vas a usar y gastar todos mis condimentos, y el jocosamente le contestaba: trabajaremos con los recursos existentes, y así lo hacía bajo el acompañamiento de unas espumosas frías.



Ingredientes (para 5 personas)

Un muchacho redondo de 1 kg Aprox.

1 ½ Taza de Aceite vegetal

1 taza de Papelón rallado

1 cebolla grande cortada en cubos pequeños

3 ajíes dulces

3 cabezas de ajo machacado

1 kg de tomates maduros sin piel ni semillas

1 pimentón rojo grande

1 ramita de tomillo, cilantro y perejil.

1 cucharada de aceitunas rellenas

3 cubitos sazonadores

1 botella de Vino tinto

1 litro de agua

1 cucharadita de mostaza

Sal y Pimienta negra recién molida al gusto



Porfirio Martínez

Preparación:

La noche anterior a la preparación, limpiar el muchacho, dejar parte de la capa de grasa que lo cubre, frotar bien con los ajos machacados, la sal y pimienta y la mostaza, bañar con vino tinto al ras, dejar reposar en la nevera hasta el día siguiente. En un caldero mediano, calentar muy bien el aceite, agregar el papelón rallado. (Puede sustituir por azúcar o malta, pero el sabor que le da el papelón es único), oscurecer el aceite con esta mezcla, sellar la carne hasta quedar prácticamente negra, aparte cortar las cebollas, los tomates, el pimentón los ajíes, el cilantro, perejil y tomillo en cubos pequeños, agregar las cebollas al caldero, y transparentar, luego agregar el resto de los ingredientes ya cortados y los cubitos. De ser necesario, agregar agua para que no se seque, cuando esté listo dejar reposar antes de cortarlo.



Acompañamiento:

Puré de papas

Papas arrugadas.

Arepas

Arroz blanco

Tajadas fritas

Vino

Cerveza

Batidos de: melón, parchita o piña.

Características:

Dificultad: Media.

Origen Concepto: Vacuno.

País: Venezuela.

Ciudad: Caracas.

Tiempo: 2 horas.

Historia:

Origen del Asado Negro.

Este plato representativo venezolano, quizás tuvo su nacimiento en los fogones de alguna familia de la región, debemos recordar que los inicios de cocción de los alimentos comenzó con la leña, luego se fue sustituyendo por las cocinas de kerosene y por ultimo por las cocinas a gas, donde el ama de la cocina pasaba el día entero preparando los manjares que los comensales de cada familia requerían, por una parte, por la otra en aquellos tiempos abundaba mucho la cacería, los cazadores se internaban días en la montaña en busca de sus presas, una vez cazados estos anima-



les, llevárselos crudos era un problema porque la carne entraba en descomposición rápidamente, a lo que procedían a comerlos asados por esas montañas y el resto lo sometían a un proceso de salado y ahumado para que se conservara en buen estado la carne mientras llegaban a destino. Muy posiblemente, el origen del plato sea casual, se cree que alguna de estas cocineras o alguna de sus ayudantes, se le haya encargado dorar un trozo de carne, y por descuido lo dejó quemar. Esto podía sucederle a cualquier experta o inexperta en la cocina,

Del arreglo que recibió esta carne hablamos hoy, porque tan famoso se hizo que en la actualidad no hay familia porteña, que no conozca o prepare un Asado Negro. Es una verdadera delicia degustarlo, tierno y jugoso, bañado en su salsa oscura. Su Preparación impregnará el hogar de un aroma exquisito y reconfortante. Su elaboración requiere tiempo, pero por encima de todo mucho cariño y paciencia, para obtener el resultado deseado, rebanadas de carne suave, tierna, bien cocidas pero jugosas, con una cubierta casi negra, y bañadas en una salsa oscura con un toque entre amargo y dulzón.

Tips de cocina:

Para el asado negro, escoger un buen trozo de carne, denominado muchacho redondo, es más fácil de manejar que el muchacho cuadrado. Solicitar al carnicero que haga una buena limpieza del mismo, en cuanto a quitar la excesiva grasa.

Aunque la preparación establece que se debe sellar el muchacho entero, es recomendable que este sea picado por el carnicero en trozos regulares que asemejen medallones, para una mejor y más rápida cocción.



Mi toque mágico:

Prefiero preparar el asado negro, previamente cortado el muchacho en trozos regulares, los cuales dejo de un día para otro en la nevera, macerándolo con vino tinto, mostaza, ajos machacados, y las diversas especies y aliños, para luego al día siguiente colocar en el caldero con el aceite frío, ajos, y unas dos lonjas de tocineta, una vez que empieza a sofreír y el aceite haya agarrado esos gustos, retirar ambos ingredientes y comenzar el proceso de elaboración del asado negro.

Buen provecho ¡!!!!!!





BABA GUISADA (CAIMÁN)

Una delicia preparada por el señor Mello García propietario del Restaurant las Cuatro Puyas en Valle Seco. Este local poseía unas características muy especiales que considero era el fuerte de su abundante clientela, era una casita de tablas y techo de zinc, en Valle Seco, propiamente un ranchito, tenía como cuatro o cinco mesas de maderas con sillas con asientos de piel de vaca, los manteles eran verdes y rojos de cuadritos, un espacio pequeño que hacía las veces de sala comedor porque el cocinaba al frente de todos, uno escogía sus platos diarios, había que llegar temprano para agarrar puestos, al lado izquierdo del local pasaba una quebradita que cuando llovía lo ponía a temblar no le fuera a inundar el negocio, para entrar había que subir por unos escalones de tierra soportados por tablas de madera, imagino hechos por el mismo, a Mello le faltaba un ojo, algunos le decían el tuerto Mello, era un personaje extraordinario, extrovertido de pura cepa, siempre se las ingeniaba para ganar dinero, siendo joven entro a trabajar como ayudante en una pulpería donde le pagaban un bolívar diario, a lo que él pensaba era muy poquito por el arduo trabajo que efectuaba, a lo que decidió tomar por su cuenta



furtivamente un bolívar más, lo que sumaba dos bolívares diarios, con lo que gozaba un puyero, y se compraba dulces, caramelos, a veces una camisa, y el dueño de la pulpería lo miraba todos los días y le preguntaba; Mello y esos dulces, Mello y esa camisa, a lo que este le respondía; señor Pedro es que estoy jugando a la lotería y tengo mucha suerte, jejejejejeje, así un día se aparece con una bicicleta a trabajar y Pedro le pregunta y esa bicicleta Mello ?, a lo que este le respondió, me la gane con el cero cuatro señor Pedro, y Pedro un poco desconfiado por la suerte de Mello le respondió: vamos hacer una vaina es mejor que te vayas para el coño de mi negocio porque últimamente estas muy sortario y yo estoy bajando en las ventas, jejejeje

Ingredientes para 5 personas.

1 kg de rabo o cola de Baba salada
½ kg de tomates
¼ kg de cebollas
6 dientes de ajo
6 ajíes dulces
½ ají picante
1 pimentón verde
1 ramito de cilantro, perejil, ajo porro y orégano
1 cucharada de aceitunas rellenas
1 cucharada de pasta de tomates
1 cubito sazonador
2 tazas de agua
Manteca de cochino
Sal y pimienta al gusto
Colorante



Preparación:

Desalar la carne remojándola durante varias horas en agua, sancochar con ruedas de cebollas hasta ablandar, desmechar en hila-chas, picar finamente todos los aliños o licuar, en un caldero, agregar dos tazas de agua, sal y manteca, cocinar por 5 minutos a fuego alto, sofreír la cebolla picadita y añadir la carne para dorarla, agregar los aliños preparados, el colorante, tapar y dejar reducir un poco, cocinar durante 25 minutos si el animal está tierno, si está viejo, cocinar durante 30 a 45 minutos, luego revolver frecuentemente el preparado en baja llama durante 5 minutos y sirva a la mesa.

Acompañamiento:

Plátano verde, topocho o locho.

Arepas

Arroz blanco

Aguacate

Yuca sancochada.

Plátano maduro frito

Jugo de mango

Jugo de caña

Características:

Concepto: Reptil carnívoro.

Dificultad: Media tradicional

Origen: Llanos, ríos y lagunas venezolanas

Tiempo: 2 horas



Historia:

El Caimán es un reptil de gran tamaño que vive a las orillas de los ríos y lagunas de Venezuela. Su carne se come principalmente en Semana Santa, y gracias a una bula, especial, tiene un sabor muy particular que una vez cazados o pescados, se sala o se seca al sol, y luego se fríe en manteca de cochino junto con cebolla y tomate, para luego machacarse con una piedra o con un pilón. Se parece mucho al pollo mechado, en semana santa a algunos incautos inocentes se lo venden como Chigüire y jocosamente le dicen Chigüire rabo largo, se acompaña con arroz blanco o frijoles, con cazabe o yuca sancochada, con topocho o plátano verde. En una oportunidad harán como unos treinta años fuimos un grupo de amigos a pescar una baba a la Laguna de Tacarigua, perteneciente al estado Yaracuy; llegamos al sitio y cazamos un ave que nos serviría de carnada, agarramos un mecate de nylon con un gancho que serviría de anzuelo, le colocamos el ave y lo lanzamos al agua y nos fuimos, al otro día volvimos y notamos que el mecate que habíamos dejado con la carnada amarrado a un árbol estaba bien tensado, inmediatamente comenzamos a jalar el mismo y notamos con mucha sorpresa que habíamos pescado un caimán de aproximadamente seis metros de largo y un peso cercano a los 400 kilos, parecía una res, entre todos los sacamos a la orilla y comenzamos a quitarle la piel con unos cuchillos que habíamos llevado, una vez sin piel comencé a sacar las presas, la constitución morfológica del caimán era igual al de una res, tenía sus lomititos, sus perniles, sus paletas, todo pero reducido a la forma de reptil, el caso fue que comenzamos a llenar sacos y más sacos de carne, era demasiado que tuvimos que dejar una parte considerable por lo pesado de la carga y que había que caminar mucho hasta donde estaba el vehículo, el caso fue que llegamos a nuestras casas cada quien se llevó su parte y al día siguiente prepare mi caimán guisado fresco, la carne era sumamente blanca y suave, parecía cerdo, repartí la cocción entre mi familia y mis vecinos y un sobrino mío Miguelito, como de costumbre se llevaba su arepa a la escuela, para los niños en edad escolar es un placer enorme que la maestra pruebe su comida, bueno el saco su arepa para comérsela y su maestra, la maestra Elvia Rojas, le dijo:



miguelito, pero que es eso que comes tan sabroso, dame, y el orgulloso le dio a comer, la maestra luego de probar la arepa le pregunto: y que cosa tan sabrosa es esa; y él le dijo caimán maestra, jejejej Elvia cuando escucho de bromita no se desmayó, jejejeje

Tips de cocina:

Para desalar carne o pescado:

Una vez lavado y quitada la sal a la carne de pescado o res, dejarla en un recipiente de plástico o metal en el lavaplatos o llave de agua, que caiga gota a gota el agua sobre el recipiente con la carne salada que rebose, por un tiempo aproximado de 12 horas.

Ablandar carne: Si su carne no se ablanda (carne de res) póngale hielo cuando este hirviendo. Esto ayuda a que quede bien blandita.

Mi toque mágico:

Si se tiene la oportunidad de seleccionar un caimán joven, ya salado, dejarlo en remojo toda la noche con la llave del agua chorreando gota a gota, al siguiente día la carne estará tierna como si fuera fresca y así se podrá preparar un buen guiso y si por casualidad queda al otro día, la misma puede ser combinada con huevos revueltos y acompañada con una arepa pelá, aguacates, tajadas fritas y un buen queso guayanés con un refrescante papelón con limón.

“A quien no le va gustar saborear un buen cruzao
Un pisillo de caimán que quede bien
Sazonao, una cachapa blandita con un cochinito
Asao y una cerveza bien fría cuando se
Anda enratonao”.

Buen provecho ¡!!!!!!





BOLLOS PELONES

Una delicia de mi estimada amiga la Señora **María Garrido**. Ella fue nuestra cocinera en la Escuela Bolivariana. Pedro Camejo, por muchos años, preparaba comida para más de 200 niños en edad escolar básica y para el personal docente, administrativo y obrero de la institución, muy buena cocinera, con una sazón excelente, todavía recuerdo una de sus especialidades: la rica y cremosa Ensalada de Papas, Huevos, Cebollín, Cilantro y Mayonesa, que deleite, Dios la bendiga.

Ingredientes

Masa:

2 tazas de Harina PAN (harina de maíz precocida blanca o amarilla)

2 ½ tazas de caldo de pollo

1 cucharada de aceite de maíz

Guiso de carne molida para el relleno (opcional):

½ libra de carne de res molida (puedes reemplazar por carne molida de cerdo)



2 dientes de ajo machacado

¼ taza de pimentón rojo

½ cebolla blanca

3 tiras de tocineta finamente picada

Adobo al gusto

Pasta de tomate

1 lata de tomates cortados en trozos pequeños

¼ de taza de aceitunas verdes cortadas (sin hueso y rellenas de pimentón)

2 cucharadas de alcaparras

½ taza de vino rojo de cocina (opcional)

Salsa:

½ cebolla mediana

½ pimentón rojo

2 tomates maduros y 2 cucharadas de pasta de tomate

2 ajos machacados

Sal al gusto

Preparación:

Relleno:

Colocar en una sartén con aceite caliente el ajo machacado, el pimentón, tocineta y la cebolla finamente picada, agregar la carne molida, sazonar con el adobo. Cuando la carne ya este cocida, agregar los tomates, las aceitunas, las alcaparras, el vino rojo y la pasta de tomate a la carne molida, bajar la temperatura, tapar y dejar que espese un poco.

Masa:

Para preparar la masa tener el caldo de pollo listo y tibio, luego añadir la harina y la cucharada de aceite, para darle mayor suavidad a la masa, dejar reposar por 5 minutos aproximadamente.



Bollos:

Hacer una bola de masa (del tamaño de una pelota de béisbol) y abrir un agujero en el centro, rellenar con la carne molida ya preparada, cierra y dale la forma tubular, como si fuera la mitad de un plátano verde. Elimina los excesos de masa y usa un poquito de agua para alisarlos. Así hazlo con todos los bollos hasta que termine la masa. Colocar en un plato hasta el momento de cocinarlos.

Poner una olla honda a hervir con agua, agregar cuidadosamente los bollitos para que no se rompan, dejar cocinar por 15 minutos aproximadamente y los veras flotar una vez estén listos. Sacar con cuidado, dejar escurrir y reposar (así endurecen un poco).

Acompañamiento.

Este se puede acompañar con una salsa de tomates una vez listos, con mantequilla o queso blanco rallado, para utilizar como desayuno para los niños en la escuela, la casa o el camping, combina también con una excelente parrillada, para una buena sopa o solo.

Hay que aclarar que el Bollo Pelón ha tenido algunas variantes que se han hecho a través del tiempo; este se puede preparar sin relleno, solo con la masa, algunos utilizaban para su envoltura hojas de plátanos, hojas de jojotos, envueltos en papel aluminio o sin ningún tipo de envoltura en su cocción, es de recordar que una de estas variantes es la que se hace en diciembre como compañero de las hallacas, que viene a ser nuestro conocido Bollo de Navidad, el cual esta relleno de la mezcla del guiso más los adornos que sobraron de la confección de las mismas.



Características:

Dificultad: Fácil.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

País: Venezuela Puerto Cabello.

Historia:

El bollo es un alimento de origen indígena a base de masa de maíz, plátano, batata o yuca que se envuelve en hojas de plátano, maíz o solo, y se cuece en agua hirviendo.

Es un plato típico de la cocina venezolana colonial y se considera un clásico junto con la hallaca y los postres; consiste en un bollito de masa de maíz relleno o no, de guiso de carne, pollo o solo, que se hierve y se baña en una salsa usualmente a base de tomates, mantequilla o queso rallado

También existe la variación hecha con harina de maíz coloreada con onoto, tal como la que se utiliza para las hallacas. Se mezcla la masa, con guiso de carne o pollo y se hierven hasta estar cocidas, el guiso debe estar cocido de antemano. Generalmente se come solo.

Tips de cocina:

Para dar un buen gusto a la masa, se puede combinar la misma con un consomé de pollo o res, o anexar harina de chicharrón o carne molida cocida

Si los prefiere solos sin sabor específico, mezclar la masa con agua con sal, hacer los bollitos envolverlos en papel aluminio y sancocharlos quedan muy ricos.



Mi toque mágico:

Me gusta comérmelos picados en rueditas acompañado de una buena y jugosa Punta Trasera, una deliciosa guasacaca, un buen ají Tabasco y un refrescante guarapo de papelón con piña.

Buen provecho ¡!!!!!!





CABEZA DE JUREL GUISADO

Una especialidad playera de mi hermano querido el **Matador Palermo**, como cariñosamente le decían por sus dotes de torero y su fanatismo por esas actividades taurinas, era Alguacilillo en la Plaza de Toros de Cumboto Sur, Palermo vivía prácticamente en la playa de Quizandal, él era custodio de esa zona turística y a la larga hizo de su trabajo su residencia casi todos los días recibía amigos y conocidos de todas las clases sociales, abogados, docentes, militares, empresarios, gente común y pescadores del sector. Tenía todo tipo de instrumentos de cocina, una vez estando tomándonos unas frías Pedro Cariel, él y yo, se presentó mi compadre el Capitán Luis Ramón Guerra, cariñosamente conocido como el Mongo Guerra, margariteño, roblero de pura cepa, con un pavo importado como de diez kilos, y le dijo a Palermo; compayu, aquí tiene este animal para que lo prepare, y Palermo le respondió; mi capitán pero ese pavo se debe preparar es horneado y aquí no hay horno, y el capitán le respondió, hijo er diablo, prepara esa vaina como tú quieras que no estamos en navidad, Palermo se echó a reír y dijo no hay problemas, y nos comimos el pavo esmechado bien sabroso con un funche aliñado y unas arepas pelá.



Ingredientes

1 Cabeza de Jurel
2 tomates
1 cebolla morada o blanca grande
4 dientes ajo picados o machacados
3 ajíes dulces
3 limones
1 pimentón rojo grande
1 ramita de cebollín
1 ramita de cilantro
1 cucharada de alcaparras
1 cucharada de aceitunas
2 cucharadas de aceite vegetal
1 pizca de comino
1 taza de agua
Sal y pimienta al gusto
Una pizca de color onoto



Matador Palermo

Instrucciones

Picar en trozos y sazonar con un poco de sal, pimienta, comino y limón, la cabeza de Jurel.

Cortar la cebolla en julianas.

Cortar los tomates en medias lunas o en rodajas.

Cortar el pimentón en julianas.

En una olla o caldero a fuego medio con aceite vegetal, agregar la cebolla y el ajo. Dejar rehogar por un minuto.

Adicionar los tomates, el pimentón y las alcaparras, el cebollín y el cilantro, Ponerle color, poquito comino, pimienta y sal, no demasiada. Dejar



cocer por unos minutos hasta que el tomate esté un poco blando, no demasiado, verificar sabor.

Incorporar la cabeza de pescado.

Agregar 1 taza de agua o cerveza

Dejar cocer con la olla tapada a fuego medio por 15 minutos o más hasta que el pescado esté cocido. Verificar sabor.

Acompañamiento.

Servir con ensalada y arroz para aprovechar su deliciosa salsa.

Funche aliñado

Arepitas asadas

Tajadas fritas.

Jugo de papelón con limón.

Características:

Dificultad.

Fácil

Tiempo de cocción.

25 minutos.

País.

Venezuela - Puerto Cabello.

Historia:

Ya que es un pescado azul, el jurel es rico en grasas que corresponden a ácidos grasos omega 3, lo que significa que es un pescado altamente nutritivo y estabilizador cardiovascular, reduciendo los niveles



altos del colesterol y triglicéridos, es un jurel de los venezolanos, andan en bancos gigantescos o cardumen, y se capturan en varias zonas del litoral porteño, en Playa Blanca, Gañango y Patanemo los pescadores salen en campañas en sus botes y cuando divisan el cardumen de peces arrojan sus redes o trenes como tipo de nombre que se le dan a esos artilugios de pesca y van rodeando el jurel hasta atraparlo en la red, muchas veces son remolcados a la orilla de la playa y allí comienza la captura de los mismos, llegándose a obtener más de cinco mil kilos de este delicioso ejemplar, a veces es tal el volumen del pescado que se reparte beneficiosamente entre los pobladores del sector donde se capturaron.

Las mitades de la cabeza también son ideales para sopa o sancocho.

Churrasco o filete sin hueso.

Tips de cocina:

Mientras la cabeza es más grande, más sabroso es el guiso, ya que se le aplica el mismo tratamiento y tiempo parecido al del guiso de la carne por su dura consistencia, una vez listo, acostumbro bañar con jugo de limón.

Mi toque mágico:

Me gusta darle un toque de picante tabasco, agregar suficiente limón y espaturrar (palabra criolla que significa hacer puré con el tenedor), parte del funche aliñado con la salsa del guiso lo que le da un sabor exquisito.

Buen provecho ;!!!!!!





Cachapa con queso. Fotografía de @wirestock en FreePik.

CACHAPAS DE JOJOTO

Las cachapas, también llamadas cachapas de budare, son un típico plato venezolano preparado a base de maíz y servido con queso blanco (como el queso de mano, o queso llanero). Su forma es similar a la de un panqueque (o un omelette) y puede servirse tanto en el desayuno como en el almuerzo o incluso en la cena. Sus descubridores y creadores fueron los integrantes de las tribus venezolanas Yanomami, Arahua y Parí entre 500 y 1800 años atrás. Aquí debo hacer homenaje a mi esposa. **Mahuampi**, quien es experta cocinera en estas lides, caraqueña, adoptada porteña, de pura cepa, cuya herencia culinaria fue dejada por su querida madre doña Gladiz.



Ingredientes:

3 tazas de maíz tierno u 12 jojotos

¼ de taza de leche

3 cucharadas de azúcar

2 cucharadas de mantequilla

1 huevo

Opcional si la mezcla está muy líquida le puede agregar unas cucharadas de harina de maíz precocida harina P.A.N. o harina P.A.N. especial para cachapas, que ya vienen listas para preparar.

Para el relleno:

Queso blanco

Mantequilla

Preparación:

Pele los jojotos y lave bajo agua corriente. Retire las barbas cuidadosamente y cualquier otra impureza.

Desgránelos, para esto debe colocar los jojotos sobre una superficie plana y cortar con un cuchillo afilado al ras, intentando obtener la mayor cantidad de granos enteros posible. En total necesitara el equivalente a tres tazas de granos de jojoto. Quizá esta es la parte más laboriosa de la receta, el resto puede ser bastante similar a la elaboración de panquecas. En la licuadora coloque primero los ingredientes húmedos y mezcle muy bien con el azúcar. Luego incorpore los granos de maíz poco a poco. Licue a velocidad media, si es necesario incorpore intervalos de reposo porque la mezcla de las cachapas es muy densa. Esta mezcla puede ser conservada dentro de un envase tapado en el refrigerador hasta tres días. Es decir, que, para su comodidad, usted puede preparar la mezcla la noche anterior y para el desayuno solo asar las cachapas.



Con la ayuda de un cucharón, vierte un poco de la mezcla en la sartén o budare y distribúyela hasta que tengas una circunferencia de aproximadamente 12-14 cm y unos 5 mm, de grosor. Si desea hacer mini cachapas, hazlas tan pequeñas como desees.

Espera a que se cocine por un lado, verás que comienzan a salir burbujitas y huequitos en la superficie y se pone doradita por debajo. Eso significa que la mezcla se va secando y es hora de darles la vuelta.

Cuando ya esté doradita por los dos lados, sácala de la sartén e inmediatamente úntala con mantequilla, rellénala con el queso y las doblas por la mitad. La cachapa se come caliente, así que vamos directo a la mesa a deleitarnos con el sabor venezolano.

Características:

Dificultad: Fácil

Tiempo cocción: 25 minutos

País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Mientras que algunos estudios sugieren que las cachapas fueron creadas por los antiguos mayas, aztecas e Incas, hay otros que aseguran que en verdad sus descubridores fueron los integrantes de las tribus venezolanas Yanomami, Arahua y Parías entre 500 y 1800 años atrás.

Reciben también el nombre de “cachapas de budare”. La palabra budare hace referencia a una plancha de cocina circular tradicionalmente hecha de hierro o arcilla en la que históricamente se preparaban las cachapas

Esta teoría se ubica específicamente de la región central de Venezuela. Los indígenas que habitaban la zona de Miranda cultivaban el maíz y lo utilizaban para una gran cantidad de preparaciones. Este grano era



adorado y considerado divino, razón por la que eventualmente comenzó a sembrarse el día de San Isidro Labrador para rendir homenaje a los agricultores.

Tips de cocina:

Algunas veces por lo tierno del maíz la masa queda muy liquida, esto se soluciona vertiendo a la misma una cucharada de harina precocida o harina para cachapas pan.

Mi toque mágico:

Al bajarla del budare, inmediatamente le pongo mantequilla le agrego el queso de mano y la acompaño con un cochino frito, aguacates y una bien fría coca cola.

Buen provecho ;!!!!!!





Carne a la jardinera. Imagen de Hansuan Alberto Fábregas en Pixabay.

CARNE A LA JARDINERA

Este típico plato porteño es especialidad de mi hermano querido. **Roberto Villanueva**, San Millanero de pura cepa, nacimos en el mismo barrio, por la época de los cincuenta, uno de los fundadores del grupo folclórico Tambores de San Millán, hamaquero de nacimiento, director propietario del rincón familiar. El Pri Pra, este es su centro de operaciones culinarias, culturales y cañafistolera, ampliamente conocido por toda la comunidad porteña. Recuerdo una vez estebábamos en el Pri Pra, celebrando su cumpleaños, muy contento preparando su carne a la jardinera, jejejeje la esposa y las hijas le habían hecho una torta hermosa y grande la cual la habían puesto en la mesa de la sala, el ambiente estaba súper alegre muchos invitados, estaban Croquer, Irving, Templao, Pineda, Limonchi, los hijos de él, Cabito, Germán, Leo Ladera Gilberto Palavicini, y muchos más, ya el hombre estaba prendido muy alegre, la fiesta estaba buenísima, y alguien dice: vamos a picar la torta para cantar cumpleaños, vamosss, y salimos todos a la mesa de la sala para cantar el





cumpleaños feliz, cuando llegamos, la torta había desaparecido, ¡!!! Se robaron la torta ¡!!!, verga el hombre se enfurece y dice si no aparece la torta voy a buscar a Carolina, y sale para el cuarto, y todos se preguntaban, quien es Carolina ??, de allá para acá se aparece con un tronco de tubo de hierro: que aparezca la torta! jejejej, pero se perdió la torta, al otro día me llama y me pregunta por la torta, y les dije que yo estaba junto a Roberto y

que no era yo, comenzamos a investigar y dimos con los roba torta, fueron su compadre Leo Ladera y Gilberto Palavicini que se la robaron y se la llevaron al club Ítalo Venezolano se la dieron y cantaron cumpleaños a la Nena Monroy, y la nena contenta se comió gran parte de la torta, el par de pillos estuvieron un tiempo sin ir al Pri Pra porque sabían que los estaba esperando Carolina, jejejeje.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kg De carne de ternera
- 1 cebolla grande
- 3 tomates
- 3 ajíes dulces.
- 5 dientes de ajos
- 1 pimentón rojo grande
- 1 rama de cebollín
- 1 rama de cilantro, perejil, tomillo, mejorana y apio España
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de pasta de tomates
- 1 cerveza tercio
- 3 papas medianas
- 1 zanahoria grande
- ½ Taza de aceitunas rellenas
- 3 rebanadas de tocineta



¼ kg Vainitas o petit pois
2 cubitos sazonadores
Salsa inglesa. c/n
Orégano. c/n
Pimienta. c/n
Sal al gusto

Elaboración:

Cortar la carne en cubos, quitar el exceso de grasa y cortarla en trozos de 3 cm de ancho aproximadamente, marinar por 12 horas en una cacerola, con la cebolla, tomates, ajíes, ajos, pimentón, picados en juliana, cebollín, aliños verdes, laurel, la salsa inglesa, mostaza, aceitunas, cubitos, orégano y la cerveza, reservar las papas, las zanahorias, las vainitas, la pasta de tomates y la tocineta. En un caldero, agregar la carne con la tocineta y mezclar, cocinar durante 3 horas, una media hora antes agregar las papas, las zanahorias, las vainitas picadas y la pasta de tomates, mezclar nuevamente, verificar el líquido, complementar con agua de ser necesario. Una vez finalizada la cocción, precalentar el horno a 350° y colocar el preparado durante 20 minutos. (Opcional), Servir caliente acompañada de papas, arroz blanco, aguacate y yuca sancochada.

Acompañamiento:

Papas,
Arepas
Arroz blanco
Aguacate
Yuca sancochada.
Jugo de mango
Jugo de caña
Ron con coca cola.
Cerveza Polar



Características:

Concepto: vacuno

Dificultad: media tradicional

Origen: Venezuela, Puerto Cabello.

Tiempo: 3 horas 50 minutos

Historia:

Como la mayoría de las cocinas de los diferentes países, la venezolana está formada por la influencia de otras culturas que llegaron a nuestro país en la época de la conquista y después durante el siglo XIX y XX. Estas culturas en cuestión fueron, para el siglo XVII y XVIII, la indígena que habitaba el territorio, la española que llegó en los viajes del descubrimiento, la africana que trajeron los iberos como esclavos para trabajar en las minas y los cañaverales. Para el siglo XIX llegaron los franceses y los ingleses, los cuales, nos enseñaron su gastronomía aplicada a toda clase de platillos e ingredientes. Las costumbres alimenticias, entre otras, de nuestros ancestros indígenas se vieron cambiadas, por un lado, a raíz de la empresa conquistadora con la presencia de Andaluces, valencianos y aragoneses, entre otros, quienes se impusieron sobre los guisos de la Iguana, el manatí o los insectos para reemplazarlos por el ganado vacuno, por nombrar sólo un producto y por el otro con las preparaciones y las costumbres africanas, especialmente en las zonas costeras. La variación en los platos y las influencias en las mesas venezolanas depende de la zona de donde provenga así como de los recursos naturales que dispongan, éstos pueden ser abundantes o pobres en una región, así mismo los climas múltiples o los desarrollos sociales desiguales pueden repercutir en el crecimiento de una cocina propia y marcar la diferencia. Sin embargo existen algunos platos con ingredientes compartidos y preparados a “su manera” en cada provincia como las bebidas hechas de maíz, el sancocho, las arepas, el ají, los caldos, las empanadas, las hallacas, los arroces y las carnes. En Puerto Cabello la carne guisada, que con el tiempo fue cambiando su nombre convirtiéndose hoy en lo que se conoce como Carne a la Jardinera. Este plato típico se confecciona con la carne de pecho, pulpa negra, falda, muchacho o cualquier parte de la res,



Tips de cocina:

Carne seca: Para evitar que el pavo al horno u otra carne se seque, hay que poner un recipiente con agua dentro del horno donde se cocine la carne.

Descongelar alimentos rápidamente: Solo con colocarlos en un boll lleno de agua con vinagre, este se descongela más rápido y así se evita descongelarlo en las micro ondas que hace que este se cocine o esperar más tiempo sacándolo del refrigerador y esperar hasta que este descongelado sin ningún apuro.

Ensaladas verdes: Las ensaladas de hojas verdes deben de aderezarse en el momento de ir a la mesa.

Mi toque mágico:

El secreto está fundamentalmente en la marinada, si es posible del día anterior y que la salsa quede bien especita y mucho más sabroso es al día siguiente de su cocción, acompañado por una buena arepa, natilla, aguacates, queso rallado y un excelente y frío refresco.

Buen provecho ;!!!!!!





CARNE MECHADA

La carne mechada es uno de los platos con más historia en Latinoamérica. Si bien el concepto de carne mechada proviene de Europa, hace más de 70 años que se realiza su preparación en Venezuela. No puedo dejar por fuera a un personaje regente de la arepera y Restaurant **Briceño Ven**, ubicada en Puerto Cabello localizado en la Zona Colonial, frente al Malecón, Briceñito era un personaje muy especial conocido y querido por todo Puerto Cabello y zonas circunvecinas, tenía un carácter muy afable, a veces hablaba alto cuando pedía la orden de un comensal, tiene infinidad de historias, cuentos y anécdotas, esta es una de ellas; una vez le llega al negocio Williams Ríos, y luego de saludar a Briceño, este le pregunta que vas a comer Ríos? A lo que aquel le responde de forma chicharachera; Si tuviera dinero me comiera diez arepas de una sola asentada, Briceñito se le queda mirando y le responde; cual es el problema? y le grita al mesonero: diez arepas para Ríos, extrañado Ríos recibe sus diez arepas y se las come, Briceño le pregunta; complacido amigo mío, y Ríos le responde claro hermano querido, pero ahora me das las dos que me venía



a comer, jejejeje, ese era **Briceñito**, una de las mejores areperas de Puerto Cabello, allí preparaban arepas de. Cazón, huevas de pescado, carne mechada, cuajada, Tere Tere, carne molida, Chigüire, pollo, camarones, mariscos varios, y la famosa y exquisita Reyna Pepeada que uno la pedía con una fría y espesa chicha o un jugo de papelón, además de cualquier plato tradicional porteño.

Ingredientes para 4 personas:

1/2 kg De falda de res,
2 cebollas medianas,
2 pimentones (uno verde y uno rojo),
2 ajíes dulces
1 cubito sazonador
3 tomates frescos o en lata (al natural),
1 ramita de perejil y cilantro
Sal y pimienta para adobar.

Preparación:

Cocine la carne en agua hirviendo, sazonada con sal, caldo en cubito, hierbas o a su gusto. Una vez cocinada y fría, proceda a mecharla (con los dedos o un tenedor, separe trozos de carne que parezcan hilachas, desechando pellejos y grasa) corte el resto de los ingredientes en julianas, rehogue la cebolla y el pimentón, agregue el tomate, luego la carne sazone, cocine hasta que se haya formado una salsa. Debe quedar jugosa.

Acompañamiento:

Arepas
Vino
Cerveza
Papelón con limón



Características:

Dificultad: Media

Origen: Animal

País: Venezuela, Puerto Cabello.

Tiempo: 2 horas.

Historia:

La carne mechada es uno de los platos con más historia en Latinoamérica. Si bien el concepto de carne mechada proviene de Europa, hace más de 70 años que se realiza su preparación en Venezuela.

El resultado, si se hacía bien, era un corte blando, jugoso y sabroso, que solía servirse en desayunos y almuerzos de fin de semana, casi siempre acompañado de arepas o funche. Sin embargo, en paralelo a esta tradición casera porteña más o menos a contar de la década del cincuenta del siglo pasado fueron apareciendo sobretodo en areperas y restaurante que también se lucían con este plato.

Llegan a mi memoria las diversas areperas de Puerto Cabello, donde iba a comer deleitándome con sus apetitosas y variadas arepas, unas veces iba en son normal y la mayoría después que comía pegaba una sola carrera y me iba sin pagar, entre ellas puedo recordar; Briceñito, por el malecón, Isorano, Pomponio, Limonchi, Juan Cariel, Doña Petra, y algunos más que el tiempo se ha encargado de olvidarlas, las servían con un par de toques que la diferenciaban de la ya famosa versión casera.

Tips de cocina:

Para que las caraotas te queden con excelente sabor, cocínalas en el agua donde se ablando la carne, dan un exquisito gusto.



Mi toque mágico:

El acompañó con un agradable ají Tabasco, unas arepas asadas en budare con leña, aguacates, natilla y una excelente y fría coca cola.

Buen provecho ¡!!!!!!

Areperia y Restaurant Briceño Ven, C.A.

Calle Lanceros, Puerto Cabello

Teléfono: 0242 361-7392

Horarios de Servicio Arepera y Restaurant Briceño lunes, martes, miércoles, jueves, Viernes

Mañana: 08:00 am - 12:00 am

Tarde: 01:00 pm - 5:00 pm





CUAJADA DE QUESO ACOMPAÑANTE DE AREPAS

La Cuajada no se trata de un queso como tal, sino de leche coagulada sin fermentar con cuajo animal o bien extracto de cardo. Podemos encontrar dos variedades diferentes, la Cuajada que se elabora sin apenas nata ni suero, conocida como Cuajada natural, o la obtenida por coagulación. Esta delicia la conozco de niño, imagino debe tener más de cien años en puerto cabello, mi madre la preparaba, igual mi abuela, es una especie de puré de queso pudiera decirse, recuerdo cuando



iba a las areperas, específicamente a la de Isorano que quedaba cerca a mi casa Mariño con Juncal, la atendía el popular Pepe, un español. Con muchos años en nuestra ciudad, amable, buena gente, con una paciencia extraterrestre, cuando alguien entraba ya sabía si le iba a echar el carro o no, pues eso se había tornado en una habitual costumbre, después que uno salía de un bar, decía vamos a comer arepas donde Pepe, pero no tenemos real, y otro decía cuál es el problema, llegábamos comíamos y cuando Pepe se descuidaba, arrancábamos a correr, ni se preocupaba en perseguirnos porque sabía que íbamos a volver y nos agarraba buenos y sanos, esta cuajada llega a mi memoria cuando la colocaban en la nevera vidriera, venia en una bandeja de acero inoxidable pero lo que más me impresionaba era la forma, una media esfera boca abajo y con una gran cantidad en relieve de cuadritos de todos los tamaños, hasta que le pregunte al cocinero y me dijo, eso es producto de cuando hacemos la cuajada, agarramos un colador de espaguetis de los plásticos, le ponemos una malla fina y agregamos la cuajada, para que bote el líquido, a secarse volteamos el colador le quitamos la malla y quedan marcados los huequitos del mismo, que interesante le dije.

Este exquisito manjar uno lo podía acompañar con cualquier de los platos allí expuestos, bien sea con carne molida, mechada, caraotas, to-llo, hígado, Tere Tere, y mucho más, la cuajada era muy popular en todas nuestras areperas, Briceñoven, Isorano, Limoggi, Pomponio, Juan Cariel, Doña Petra, Don Pipo y María del Kiosco de la avenida la Paz detrás de la empresa las llaves, entre otras.

Ingredientes:

2 litros de leche fresca pasteurizada

1 limón

1 cucharada de vinagre de manzana

Sal al gusto

Una tela fina



Preparación:

En una olla mediana calentar la leche hasta que al introducir su dedo meñique sienta el calor de la misma, no debe hervir bajo ninguna circunstancia.

Agregar a la leche caliente el jugo de un limón y el vinagre, remover una sola vez.

Dejar la leche cuaje, en reposo durante dos horas, de esta manera el suero subirá y el queso descenderá hacia el fondo de la olla.

Transcurrido el tiempo reglamentario colocar un colador sobre otra olla del mismo tamaño, cubre con la tela y vierte la leche cortada para colarla.

A continuación, exprime el queso que quedó en la tela y deja en reposo durante cuatro horas para que suelte todo el líquido y se seque.

Pasado ese tiempo, coloca el queso en un recipiente, añade la sal al gusto, vierte en un recipiente y refrigera durante 24 horas para que el queso continúe secándose.

Acompañamiento:

Como relleno en las diferentes combinaciones de arepas porteñas.

Características:

Dificultad: Media

Tiempo de cocción: 20 minutos

País: Venezuela, Puerto Cabello



Historia:

La cuajada es un postre tradicional de Navarra, muy antiguo, que se elabora con leche de oveja y cuajo natural, sea el cuajo animal, obtenido de la mucosa del cuarto estómago o cuajar de los mamíferos rumiantes lactantes (con menos de 30 días de vida), o el cuajo vegetal, como el de la flor del cardo

La cuajada de queso son pequeños trozos de queso blanco o naranja que no han pasado por el proceso de maduración. Piense en ellos como los hermanos pequeños de los bloques de queso curado que compra en la tienda. Para muchos restaurantes, la cuajada es algo más que un elemento del menú. En muchas localidades a nivel internacional, existe una competencia feroz por la cuajada de queso, en muchos restaurantes sirven cuajadas rebozadas en cerveza con rodajas de zanahoria y apio y aderezo ranchero

Tips de cocina:

Lo ideal es hacerlo con leche cruda directa del ordeño de la vaca, porque en el extranjero la leche que se vende al parecer trae ciertos componentes que evita se corten, a lo que sugiero si compra esa leche debe reforzarla con leche en polvo para que agarre más consistencia.

Recuerde que el cuajo debe quedar suave como si fuera un puré de papas, por eso al utilizar pastillas de cuajo procure no agregar mucho porque se endurece.

Mi toque mágico:

Acompañarlo en una arepa con Tere Tere, carne molida, caraotas cazón y otros.

Buen provecho ¡!!!!!!





CAZUELA DE CONGRIO PRODUCTO DE MAR AL NATURAL

El congrio o anguila de mar es un pez marino, semigraso, de carne blanca, firme y sabrosa. Su nombre incluye varias especies comestibles de anguila marina y se aplica sobre todo a las especies propias del océano Atlántico. Este pescado aporta un delicioso sabor y mucho espesor a los guisos por poseer zonas gelatinosas en su carne. Se trata de un pescado con muchas espinas hay que escoger la parte que va desde la cabeza hasta la mitad del cuerpo, es la zona que tiene menos espinas y además es la más sabrosa.



Hay un amigo mío, casi mi hermano, que es muy experto en la preparación de este exquisito plato muy común en Puerto Cabello desde tiempos inmemoriales, conocido como guiso de Congrio con mariscos, pero como las cosas cambian ahora se le llama Cazuela, el mismo los pescaba. De niño le ha gustado este tipo de actividad que desarrollo en el Barrio la Isla y Playa Blanca con su inseparable amigo y vecino **Hallaquita**, él es el **Doctor Luis Agreda**, medico muy conocido en Puerto Cabello y otras latitudes, hijo del maestro Cesar Agreda y de la maestra Marcela Pérez de Agreda, nacido en esta ciudad por la calle Zea, el segundo de cuatro hermanos, curso medicina en la Universidad de Oriente, realizo un postgrado y otras especialidades en la Universidad Central de Venezuela, trabajo en la Clínica Loira en el Paraíso, Caracas, donde estuvo residenciado por varios años, pero la nostalgia por su puerto, su familia y sus amigos, lo hizo evocar el peregrinar del Salmón y decidió imitar sus pasos retornando a su terruño querido, donde actualmente se desempeña como Jefe del Departamento de Medicina Interna y Profesor Asociado del Departamento Clínico Integral de la Costa por la Universidad de Carabobo en el Hospital Prince Lara de nuestra ciudad.

Recuerdo una vez andamos en un peñero grande lo piloteaba nuestro amigo el popular Cara e Toro Agreda, andaban, Luis Agreda, Conrado Pons, Efrén linares, Pipe Campos, Rafael Parraga y mi compadre Guillermo Schilling, el día anterior me había echado una carga grande de caña, de paso mareo en bote, bueno salimos a pescar y estamos por las cercanías de isla Ratón, y como siempre mi compadre de ladrón, dice, vamos a levantar unas Nasas que hay por aquí, y Luis le pregunta, tu metiste Nasas por aquí ?, y aquel le responde, no le pare bola, vamos a sacarlas y el resto de la tripulación abala la vaina porque ya la Caña estaba haciendo su efecto envalentonador en el grupo, yo callaíto porque estoy a punto de vomitar y no quiero para que no me jodan, empiezan a subir las Nasas que estaban sujetas por un mecate, montan la primera, traía unos pescados y un cangrejo moro grande, la desocuparon la tiraron nuevamente al agua, sacan la segunda nasa y en lo que la suben trae un congrio como de metro y medio de largo, y de paso arrecho, se sale el animal de la nasa y empieza a echarle diente a toda vaina, tenía más dientes que una pelea de caimanes, era un perro con mal de rabia, en lo que veo esa vaina me tiro un chuzo abandono el bote y del coñazo fui a trancar a isla Ratón, to-





dos gritaban, hasta que vino Luis Agreda agarro un tubo y le asesto un coñazo por la cabeza al Congrio y lo mato, verga todos cagados y cansados y de repente alguien dice y Peña?, verga donde está, se lo trago el Congrio, otro dijo se ahogó ese guebon, Peña, ¡Peña!., Peña coño e tu madre donde estas, y yo en la isla haciendo señas aquí, aquí, y Efrén Linares dijo, ese carajo se ahogó porque escucho su voz como de ultratumba, y yo desde la isla le decía de ultratumba te va

a llamar tu madre, y todos voltearon al unísono, verga. le echaste bolas nadando, nojoda si ese animal me hubiese mordido me arranca el brazo o una pierna, jejejejej.

Esta es su receta:

Ingredientes (para 4 personas)

- 2 kilo aproximadamente Congrio.
- 8 langostinos.
- 6 calamares.
- 6 mejillones con concha.
- 6 almejas o guacucos grandes.
- 1 litro de caldo de pescado.
- 1 cebolla grande.
- 1 pimentón rojo grande.
- 3 ajíes dulces.
- 1 manojito de Perejil, romero y cilantro.
- 3 tomates maduros pelados.
- 2 ramitas de hinojo.
- 2 tallos de cebollín picados.
- 3 dientes de Ajos.



2 cucharadas de pasta de tomate.
1 cucharada de aceitunas rellenas
 $\frac{1}{4}$ litro de aceite de oliva.
Sal y Pimienta al gusto.
1 copita de Brandy.
1 cucharada mantequilla o margarina.
2 limones

Elaboración:

Eliminar piel y espinas, con un cuchillo en sentido vertical, dividir las en dos, luego cortarlas nuevamente en sentido horizontal, de manera que queden en dados de aproximadamente dos centímetros, En una cazuela de barro o caldero, poner a fuego muy vivo, el aceite de oliva y sofreír ligeramente los trozos del congrio ya cortados y reservar. A continuación, sofreír con ajos, añadir toda la verdura (aliños), picadita en cuadraditos finos y pequeños, los chipirones o calamares, los mejillones, almejas, y el manojo de hierbas. Una vez rehogadas agregar el caldo de pescado, dejar que el conjunto cueza un mínimo de 20 minutos, agregar sal y pimienta al gusto, poner de nuevo al fuego los trozos de Congrio con el resto del preparado, dejar que cueza a fuego lento, remover en círculos hasta que se homogenice, agregar los langostinos de último, dejar que se cocine unos minutos más, retirar el manojo de hierbas. Se suele servir en un plato sopero al que se le incorpora unas rebanadas de Pan tostado untadas con ajo.

Características:

Dificultad: Moderada.
Tiempo de cocción: 45 minutos.
País: Venezuela, Puerto Cabello.



Historia:

El congrio o anguila de mar es un pez marino, semigraso, de carne firme y sabrosa. Su nombre incluye varias especies comestibles de anguila marina y se aplica sobre todo a las especies propias del océano Atlántico. Tiene el cuerpo largo, sin escamas y de forma similar al de las serpientes, cilíndrico, como ocurre en otras anguilas típicas. De cuerpo alargado y cola que termina en punta, aleta sin radios, color café, amarillento o marrón arriba y mismo color más claro abajo. Su longitud media oscila entre 90 cm y 1,80 metros y su peso, entre 5 y 15 kg, carece de escamas y es de color gris oscuro en el dorso y claro en la zona ventral. En ocasiones al congrio pequeño se lo denomina anguila. Vive en todos los océanos, en grietas de rocas (congrío negro) o lodos o arenales (congrío gris), a una profundidad de unos 30 m, pero se reproduce en aguas templadas a una profundidad de entre 1.800 y 2.700 m. Se distribuye principalmente por el océano Atlántico oriental, Se alimenta de peces, crustáceos y cefalópodos.

Tips de cocina:

Un buen guiso o salsa:

El condimento justo es la esencia de un plato bien preparado. Es difícil conseguir la cantidad justa de condimento, sobre todo porque los paladares son tan diferentes como las personas. Por eso se aconseja condimentar mesuradamente y rectificar poco antes de retirar el guiso del fuego. Si a pesar de todas las precauciones nos sale un guiso demasiado condimentado, se puede arreglar si le añadimos una papa pelada, lavada y cortada en 4 trozos. Hervir la papa en el guiso durante media hora a fuego muy lento. Pasado este tiempo, retirar la papa y servir. Comprobaremos que la papa ha suavizado el sabor del guiso.



Mi toque mágico:

Particularmente me gusta con unas rebanadas de pan campesino cortadas diagonalmente acompañadas con limón y tabasco.

Buen provecho ¡!!!!!!





CHICHARRÓN DE COCHINO

Esta receta la aprendí de un amigo muy querido que tenía una taquerita por la avenida la Paz, casi diagonal al Bar y Restaurant Ferrobar, a quien cariñosamente le decían; **Cara e Lapa**.

Es una receta muy tradicional en nuestro Puerto Cabello, recuerdo que mi tío lo hacía siempre en su casa en un caldero gigante montado sobre tres piedras grandes cocinado en leña y una paleta como de dos metros de largo, con tan solo con tres ingredientes puede disfrutar esta delicia tan crocante. Es fácil de hacer solo tiene que tener cuidado.

Ingredientes:

Tocino de Cerdo

Sal al gusto

Se agarra el tocino y se corta en el tamaño que desee.



Preparación:

Luego en un caldero grande se coloca el tocino con un poco de agua con sal y se pone a cocinar a fuego medio cocinar hasta que se seque y le salga su propia manteca.

Se voltea con una cuchara de madera con mucho cuidado, se sigue friendo hasta que dore y quede crujiente bien dorado hasta que esté listo.

Lo saca y dejar que se enfríe, la manteca la puede guardar.

Acompañamiento:

Arepitas de chicharrón

Bollitos pelones

Funche

Características:

Dificultad: Media.

Tiempo de cocción: 2 horas

País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia

El chicharrón, o chicharrones en plural, es un plato muy popular en toda América Latina y España. Se trata de la panceta de cerdo fresca cortada en rodajas de 5 mm a 1 cm de grosor conservando la piel.

Las rodajas de cerdo se cocinan durante mucho tiempo en agua y luego se dejan enfriar en una rejilla en un refrigerador. A



continuación, se deshidratan y luego se fríen. El resultado es muy crujiente, casi como las papas fritas. Los chicharrones se comen solos o pueden acompañar un plato o una ensalada.

¿Cuál es el origen del chicharrón?

El chicharrón se encuentra en toda América Latina, sin embargo, su nombre a veces puede ser diferente. El proceso de deshidratar la carne es ahora muy popular en el mundo de la comida callejera. Se aplica a muchos cortes de carne y siempre da excelentes resultados.

Sin embargo, la panceta de cerdo se ha consolidado en este proceso de cocción porque tiene tres partes muy distintas, la piel, la grasa y el magro. Además, el magro y la grasa se distribuyen en capas sucesivas, al igual que los estratos. Este equilibrio hace que esta parte del cerdo sea particularmente interesante de degustar porque combina diferentes texturas y sensaciones.

Tips de cocina:

Una manera de hacer chicharrón más segura y crujiente es la siguiente, agarre las tiras del tocino o piel del cerdo, salarlas, meter en una olla de presión por diez minutos, luego sacar con cuidado de la olla de presión, rectificar la sal y freírlas en aceite, quedan crujientes, si me preguntan cómo hacen con la manteca, esperan que el líquido que quedo en la olla de presión enfríe o metan a la nevera y arriba quedara la manteca compacta la cual se puede guardar para futuras preparaciones de comidas.

Con la manteca de cerdo se puede hacer el rico funche aliñado, aderezar la masa para las hallacas o complementar para las arepitas de chicharrón.



Mi toque mágico:

Me gusta comérmelos con hallaquitas de jojotos, bollos pelones o solos, acompañados de una succulenta cerveza bien fría. O preparados en una excelente chicharronada con arepas y aguacates.

Buen provecho ¡!!!!!!





CHIGÜIRE GUISADO O PISILLO

Este especial menú muy consumido en Semana Santa, corresponde a mi estimado y respetado amigo y tío de mi esposa **Jose Rodríguez, mejor conocido como el Negro de la Bocaina**, padre de Joseito a quien cariñosamente todos conocemos como Cachete de Nalgas, que era el nombre del restaurant. **La Bocaina**, que el regentaba por la calle Puerto Cabello, donde su afamada clientela se deleitaba con sus ricos platos y manjares. El negro de la Bocaina, era un personaje muy chistoso, alegre, jovial, siempre inventaba un chiste, un cuento, una historia, era fanático del equipo de béisbol del Caracas, hasta formo un equipo con los muchachos de esa época, llamado equipo de béisbol la Vejentud. Según el, una vez se le presento al negocio un tipo y le dijo lo siguiente: Señor por favor deme 2 raciones de chinchurria y me



pela 2 hallacas que vengo ciego del hambre, a lo que él le contesto: verga y bien ciego porque el aviso dice: ¡vendo chinchorros y hamacas! Jejejejejeje, así eran sus vainas.

Ingredientes para 5 personas:

1 kg de carne de Chigüire o venado salada
½ kg de tomates
¼ kg de cebollas
6 dientes de ajo
6 ajíes dulces
½ ají picante
1 pimentón verde
1 ramito de cilantro, perejil, ajo porro y orégano
1 cucharada de aceitunas rellenas
1 cucharada de pasta de tomates
1 cubito sazonador
2 tazas de agua
Manteca de cochino
Sal y pimienta al gusto
Colorante

Preparación:

Desalar la carne remojándola durante varias horas en agua, sancochar con ruedas de cebollas hasta ablandar. Este proceso se omite cuando se hace asado o en brasas, ya que en vez ablandarse la carne sancochándola, se ablanda machacándola en un pilón o con una piedra. Si optó por sancocharla, desmechar en hilachas, picar finamente todos los aliños o licuar, en un caldero, agregar dos tazas de agua, sal y manteca, cocinar por 5 minutos a fuego alto, sofreír la



cebolla picadita y añadir la carne para dorarla, agregar los aliños preparados, el colorante, tapar y dejar reducir un poco, cocinar durante 25 minutos si el animal está tierno, si está viejo, cocinar durante 30 a 45 minutos, luego revolver frecuentemente el preparado en baja llama durante 5 minutos y sirva a la mesa.

Acompañamiento:

Plátano verde, topocho o locho.

Arepas

Arroz blanco

Aguacate

Yuca sancochada.

Plátano maduro frito

Jugo de mango

Jugo de caña



José Rodríguez, El Negro de la Bocaina.

Características:

Concepto: mamífero roedor.

Dificultad: media tradicional

Origen: llanos venezolanos

Tiempo: 2 horas

Historia:

El Chigüire es un roedor de gran tamaño que vive a las orillas de los ríos llaneros de Venezuela. Su carne se come principalmente en Semana Santa, y gracias a una bula, especial. Como se alimenta de pescado, tiene un sabor muy particular. El pisillo, dice un escritor venezolano, es quizá la más humilde de las recetas de nuestras tierras. El pisillo se hace con venado o Chigüire, que una vez cazados se sala o se seca al sol, y luego se fríe en manteca de cochino junto con cebolla y tomate, para



luego machacarse con una piedra o con un pilón. Se parece mucho a la carne frita o paticas de grillo se acompaña con arroz blanco o frijoles, con cazabe o yuca sancochada, con topocho o plátano verde... ”Dice una bula papal, el Chigüire puede ser consumido en tiempos de cuaresma, cuenta la historia, una semana santa, un indígena buscaba su alimento y el de su familia, solo pudo cazar un Chigüire, un misionero lo vio y le dijo: “en la Semana Santa, solo puedes consumir pescado” y el indígena le contestó viendo al animal y echándole agua: “yo te bautizo pescado” y desde ese día el Chigüire se convirtió en pez y puede comerse en Semana Santa”

Como dice el Ing. Rafael Ramírez Castellano “Es común oír a un turista narrar la sabrosura de unos “Espagueti al Alfredo” de Roma, las delicias de los vinos franceses, lo agradable del bacalao en Portugal, lo alimenticio del “Consomé de Chipichipi” en el oriente venezolano; lo regenerador de una “Pisca Andina”; la suavidad del “Queso Guayanés”, el sabor llanero del pisillo de Chigüire y así sucesivamente. Es que a través de los platos de cada región, nos vamos internando en la vida y costumbres de sus habitantes que en el fondo, esto es lo que desea el turista”. Venezuela está representada en el mundo por su arepa, su casabe, su hayaca, el pabellón criollo, el tequeño como páspalo (le decimos así, “páspalo” cuando en todo el mundo lo llaman aperitivo o tapas), la cachapa, el mondongo, la pisca, Nosotros hacemos un pan al cual llamamos “sobado”, que es de excelente calidad. Pero existen muchas otras recetas verdaderamente interesantes que vale la pena descubrir. Como dijo uno de nuestros insignes venezolanos: “Lo que el pueblo come retrata su historia y su psicología”.

Tips de cocina:

Para desalar carne o pescado:

Una vez lavado y quitada la sal a la carne de pescado o res, dejarla en un recipiente de plástico o metal en el lavaplatos o llave de agua, que caiga gota a gota el agua sobre el recipiente con la carne salada que rebose, por un tiempo aproximado de 12 horas.



Ablandar carne: Si su carne no se ablanda (carne de res) póngale hielo cuando este hirviendo. Esto ayuda a que quede bien blandita.

Albóndigas tiernas: Para que sus albóndigas queden tiernas, añada a la carne picada un poco de miga de pan, que previamente haya dejado reposar en leche.

Mi toque mágico:

Si se tiene la oportunidad de seleccionar un Chigüire joven, ya salado, dejarlo en remojo toda la noche con la llave del agua chorreando gota a gota, al siguiente día la carne estará tierna como si fuera fresca y así se podrá preparar un buen guiso y si por casualidad queda al otro día, la misma puede ser combinada con huevos revueltos y acompañada con una arepa pelá, aguacates, tajadas fritas y un buen queso guayanés con un refrescante papelón con limón.

“A quien no le va gustar saborear un buen cruzao
Un pisillo de Chigüire que quede bien
Sazonao, una cachapa blandita con un cochinito
Asao y una cerveza bien fría cuando se
Anda enratonao.”

Buen provecho ¡!!!!!!





Chivo guisado salpreso. Imagen de dashu83 en Freepik.

CHIVO GUISADO SALPRESO, SALADO

Aplica para el chivo fresco también.

Este es un plato exótico propio de las zonas de Falcón y Zulia y algunos estados orientales, pero que desde hace muchos años se convirtió en un plato favorito de los porteños, especialista de este plato: mi hermano **querido Pedro Cariel**, lo preparo una vez en el Colegio de Médicos de Puerto Cabello, Pedro fue un personaje multifacético, muy conocido en todo Puerto Cabello, fue político, milito toda su vida con el partido COPEI, tuvo cargos de relevancia políticos y privados, a nivel regional y municipal, después con el tiempo se cansó y decidió establecerse como concesionario y alguno que otro cargo público que le ofrecían, era todo un personaje, al igual que to-



dos mis amigos cocineros siempre tenía un chiste o una anécdota que contar; una vez rentamos un negocio en la población de Goaigoaza, un bar restaurant llamado La Posada del Manantial, reconstruimos prácticamente el local y nos iba muy bien, los conformábamos mi primo Dimas Márquez, Pedro Cariel y yo, llegaba mucha gente Pedro era el cocinero, Dimas y yo los mesoneros, los fines de semana aquello se llenaba, en si la pasábamos bien, un viernes llega una familia, eran forasteros porque por la pinta no eran de la ciudad, piden unas cervezas y el menú; recuerdo era un bistec en salsa, le paso la orden a Pedro, este prepara su bistec, me llama se los llevo a la mesa y amablemente les digo buen provecho, y me retiro a la esquina del negocio, no habían pasado cinco minutos y me llama el caballero de la mesa y en un tono grosero me insulta y me dice que esa vaina no sabe a nada, que bolas, venir de tan lejos a que los estafen, trato de calmar al hombre y le digo, disculpe señor voy a buscar al cocinero para que usted mismo se lo explique, llamo a Pedro y el tipo le forma un rolo e peo y yo haciéndole señas para que no se arrechara, pensaba cálmate Pedro, cálmate, y con toda tranquilidad Pedro le responde al tipo; disculpe señor tiene usted razón ya le hago uno nuevo, agarro el plato, se fue a la cocina y al rato aparece y le dice al tipo; pruebe por favor caballero y me da su opinión; el tipo corta la carne prueba y asiente con la cabeza, y le dice ahora sí, si uno no forma peos, lo joden, y Pedro le respondió, así es caballero buen provecho, y se fue su cocina, la gente comió, bebió y se marcharon, entonces voy a la cocina y le pregunto coño Pedro que le echaste a la comida de ese carajo que le gusto bastante.? Y este me respondió; papa le faltaba el toque mágico y le vuelvo a preguntar cuál toque mágico? Y el carajo me dijo: amor corporal y un poquito de sal, para que no sea déspota y engreído, jejejejeje, allí aprendí que no se debe pelear ni con el cocinero ni con el mesonero.

Ingredientes:

5 personas.

1 kg de chivo salado del corte de tu preferencia



2 tazas de leche de coco
 3 tomates maduros trocitos
 1 pimentón grande picadito
 2 cebollas pequeñas o una grande,
 1 cebollín en rama un trozo.
 3 o 4 dientes de ajo grandes
 3 ajíes dulces
 1 ramita de perejil, tomillo y cilantro.
 1 ramita apio España.
 2 zanahorias cortadas en cuadritos
 2 papas cortadas en cuadritos
 1 hojita Laurel
 Comino c/n
 Curry c/n
 Orégano c/n
 Aceitunas rellenas media taza
 Salsa inglesa c/n
 Mostaza una cucharadita
 Pasta de tomate una cucharada
 Vino o cerveza un vaso
 Sal y pimienta al gusto



Pedro Carriel

Preparación:

Desalar el chivo un día antes, restregar con limón, adobar, mezclar y macerar por seis horas, con todas las especies y aliños, reservar la papa, la zanahoria y la pasta de tomate, poner a hervir en un caldero con agua que lo cubra, por espacio de una hora, a fuego medio hasta que se reduzca casi totalmente el agua y este blando ya que es algo duro, las papas, la zanahoria y la pasta de tomates, dejar que siga hirviendo por espacio de veinte minutos más, se le añade sal y pimienta al gusto. Dejar hervir cuidando que le quede su salsa.



Acompañamiento:

Arroz blanco
Plátano verde o maduro
Vino blanco
Cerveza
Piña colada

Dificultad:

Media

Historia:

Desde hace muchos años se convirtió en un plato favorito de los porteños, el cual pasa de los cien años de acuerdo a investigaciones realizadas, al principio se comercializaba traído de las zonas de Cumarebo estado Falcón, por comerciantes carreteros, y la razón de la salazón del chivo se debía a que en aquellos tiempos no existía todavía la nevera, por lo que se traía seco salado y era exhibido en el mostrador de las bodegas de la época, ya por 1905, mi abuelo José Márquez los vendía en la Bodega los Tres Clavos, de su propiedad, en el Barrio San Millán, también los vendían en el mercado municipal de la calle Carabobo, y en el mercado municipal de la calle Plaza por el señor. Luis Ramírez, y por Raúl Flores en la bodega El Cumaco de la Pastora, y ya a lo último como uno de los más nuevos, el amigo Añez en el mercado municipal de Tejerías. Es una mezcla cultural heredada de los españoles, indígenas y europeos que ocuparon y ocupan estas tierras, de la misma manera dicha mezcla es observada también en los diferentes platos autóctonos de la región.

Lo cierto es que en Venezuela el chivo podría considerarse uno de los más vapuleados seres, aunque cuente, no obstante, con sus muchos defensores. Casi todos, eso sí, provenientes de Lara y Falcón, donde han sabido colocar en justo sitio a este caprino cada vez que se sientan a la



mesa. Es, de hecho, la proteína que más abunda en esas tierras, razón por la cual la sapiencia popular ha creado, a partir de sus particulares carnes, platos que se han hecho marca registrada en restaurantes y puertas adentro de toda casa que se jacte de ofrecer buena comida. Lo que más le suelen pronosticar es un fatal destino: “Chivo que se devuelve, se esnuca”. Tampoco faltan quienes se sirven del inocente animal para denigrar de algo: “Esta casa parece un peladero de chivo”... O de alguien: “Estás más pelaos que rodilla e’ chivo”. Y ni se diga de la calamidad que puede significar caer en el saco de los “chivos expiatorios” que llenan las páginas de la historia mundial y local de todos los tiempos.

Tips de cocina:

Para desalar el chivo efectivamente, lávelos con abundante agua, lo coloca en un envase y lo deja remojando toda la noche con el grifo del agua gota a gota.

En estas fechas de reflexión, de autocrítica y de conversión... no olvidemos colocar ese punto de amor que se le debe poner a todas las cosas que hacemos y más aún si es para darle gusto a quienes queremos.

Si quiere dar un toque suave de picante, corte el ají dulce con semilla y todo.

Mi toque mágico:

Prefiero de un chivo tierno, la parte del cuello, y los perniles por tener más carne y macerarlos un día anterior a la cocción en vino tinto sagrada familia o cerveza, con bastante orégano, ajos y en la cocción agregarle los ajíes dulces con las semillas para que le den un toquecito picante.

Buen provecho ¡!!!!!!





ENSALADA DE GALLINA O POLLO

Este rico plato era una de las especialidades de mi extinto amigo el profesor. **Julio Escalona**, cariñosamente le decían Mordisco e burro por lo pronunciada de su dentadura, trabajamos cerca de 12 años en el liceo nacional Agustín Armario de santa Cruz, era de gustos refinados, muy conocido por todos, buena gente, fiestero, chistoso, jodedor, prácticamente era un hijo de su madre; En unos carnavales junto con un grupo de amigos jodedores se consiguió una urna prestada en una funeraria se vistió y maquilló de muerto y lo pasearon por todo el malecón, y decidieron llevarlo a su casa para que lo viera su mama, al llegar allá la vieja no sabía nada y en lo que vio al hijo en la urna se cayó de culo y se desmayó,



de vaina no fue la vieja Herminita la muerta, jejejejeje, además de buen cocinero, esta ensalada me la enseñó hacer el con una técnica muy especial que tenía.

Ingredientes: para 10 personas.

2 Pechugas de gallina (3 si es pollo)

½ kg de zanahorias

½ kg de papas

1 manzana

1 lata pequeña de petit-pois

1 frasco de mayonesa mediano

1 cebolla mediana

1 tacita de vinagre

½ cucharadita de mostaza

1 cucharada de azúcar

1 lechuga rizada

2 limones

1 cucharadita de perejil picadito

Preparación:

Lavar y quitar la piel a las pechugas, montar al fuego una olla con un litro de agua, salar, agregar la cucharadita de mostaza y colocar en ellas las pechugas a fuego lento hasta hervir, tapar, por 45 minutos, Al enfriar desmechar en trozos pequeños. Reservar el agua donde se cocinaron las pechugas.

Lavar las papas y las zanahorias, cortarlas en cubos de un centímetro aproximadamente, llevar a fuego mediano por separado durante 30 minutos, en el agua donde se cocinaron las pechugas agregando la cucharadita de mostaza, primero las papas y después la zanahoria, colar y dejar reposar,



Pelar y picar la manzana en daditos, colocar en agua con limón (para que no se oscurezca), reservar. Picar la cebolla en cuadritos pequeños, unir con la mayonesa, el vinagre, la sal y el azúcar, para hacer la salsa.

Ecurrir las manzanas y unir con los vegetales, el petit-pois, y la gallina (pollo), añadir la salsa con movimiento envolvente, tratando de no romper los vegetales.

Colocar en la nevera por lo menos cuatro horas, adornar con perejil picadito. Servir fría sobre hojas de lechuga.

Acompañamiento:

Pan de jamón

Hallacas

Dulce de lechosa con piña

Vino blanco

Licor dulce.

Piña colada

Ponche crema



Julio Escalona

Características:

Alimento base: aves, y vegetales variados.

Dificultad: fácil.

Tiempo preparación: 45 minutos.

Comensales: 10

Estación: navidad

País: Venezuela

Comunidad: centro, oriente, sur y occidente.

Típica de: Puerto Cabello



Historia:

Las ensaladas siempre son bienvenidas, resultan ser un plato que como entrada o principal nos llena todas las expectativas, dependiendo de cómo las presentemos. Para hacer una ensalada de entrada debe resultar ligera, sencilla y con un aroma que incite a abrir los sentidos. Si la ensalada es un plato principal debe llevar una mezcla de ingredientes que incluya vegetales, proteínas, carbohidratos y grasas, para que cumpla con los requerimientos nutricionales que nos hacen falta y que satisfaga al paladar y el cuerpo.

Esta ensalada se sirve en Puerto Cabello en cualquier ocasión, pero es típica del plato navideño que está formado por Hallaca, perrito de cochino, ensalada de pollo (o gallina) y pan de jamón. En casi todos los restaurantes venezolanos en diciembre en sus cartas aparece plato navideño y ya todos sabemos su composición. Que lo disfruten.

Tips de cocina:

Se puede usar pollo o gallina

La ensalada puede variarse según el gusto de cada persona.

Los vegetales congelados son una opción a tener en cuenta.

Sin el pollo puede servirse como Ensalada Rusa.

Cambiando el pollo por Camarones, o imitación de cangrejo se tiene otro sabor.

Mi toque mágico:

Me gusta prepararla con pollo (pechugas), la gallina no me gusta, es muy dura y tiene un sabor diferente, en un litro de agua, al cual he



agregado previamente una cucharadita de mostaza y sal, una vez blando, lo retiro de la olla y allí mismo ablando las papas y la zanahorias, previamente picadas en cubitos de un centímetro aproximadamente, las papas primero y las zanahorias después, una vez reposado todo, combino todos los ingredientes descritos dándole un excelente sabor navideño.

Buen provecho ;!!!!!!





ESCABECHE DE PESCADO DE LEBRANCHE O CARITE

Este rico plato marino es una de las especialidades de mi hermano querido **Víctor Marcano**, regente del restaurant del Hotel La Ensenada, en la Avenida La Paz de nuestra ciudad. Él es un excelente cocinero con muchos años de experiencia en el arte culinario tradicional porteño. Víctor de raíces orientales llegó a Puerto Cabello de muy niño así nos conocimos ya que éramos vecinos en el Barrio San Millán donde prácticamente nos criamos, hijo del señor Justo Marcano y la señora María Sucre, son varios hermanos, cuatro, hembras y cuatro varones, recuerdo una vez eligieron reina de carnaval a su hermana Aracelis, una muchacha muy bella en el barrio, todo maravilloso pero había un detallito muy importante, el maestro Justo, padre de ellos era más arrecho que una plancha de chino, solamente con verlo ya



Víctor Marcano



tu sabías lo que venía, y se prende el peo porque esa elección fue inconsulta y a él no le gustaban ningún tipo de fiesta o bochinche donde involucraran a su familia y la multitud frente a su casa, eso paso por la calle Córdova, y la señora María si quería que su hija fuera reina y nosotros también, y le decía; pero Justo deja que la muchacha sea reina, no le va a pasar nada y el viejo Justo, no, ni de vaina, no vaya a venir un hijo er diablo a joderme mi hija, no señor, porque les voy a decir una vaina; con todos los años del mundo que ese señor vivió en puerto cabello, jamás perdió su dialecto oriental, jejejejej,

Ingredientes (6 personas):

6 Ruedas de carite sierra
1 Pimentón rojo cortado en juliana
1 Pimentón verde cortado en juliana
3 ajíes dulces cortados en juliana
3 Zanahorias cortadas en juliana
2 Cebollas cortadas en juliana
1 cucharada de ajo líquido o licuado
2 Tazas de vainitas
2 tazas de coliflor
1 taza de apio España
2 cucharadas de perejil
1 taza de aceitunas rellenas
1 taza de encurtidos variados
½ cucharadita de mostaza
1 Taza de vinagre
1 Taza de aceite
Harina para rebozar las ruedas de pescado
El jugo de 4 limones
Sal y pimienta en grano
Aceite para freír



Preparación:

Lavar las ruedas de pescado y sazonarlas con el jugo de limón, la sal y la pimienta al gusto. Enharinar y freír las ruedas de pescado una a una en una sartén con aceite bien caliente, secarlas bien con papel absorbente. (Reservar). En una cazuela con el aceite frío, cocer la cebolla, el pimentón verde, el rojo, la cebolla, el ajo, las aceitunas, el perejil, apio España y los ajíes dulces hasta que cristalicen, (no cocer completo), reservar con el mismo aceite. En una olla con agua hirviendo, agregar la mostaza, sal, el vinagre, la zanahorias, las vainitas, el apio España, la coliflor cortada en porciones pequeñas, por 10 minutos, colar y mezclar con el preparado anterior rectificando sazón y agregando limón y vinagre de ser necesario, en un recipiente de vidrio o metal, colocar una fina capa del preparado vegetal, luego las ruedas de carite rebozadas y finalmente el preparado vegetal, adornar con ruedas finas de limón, perejil y tiras de pimentón rojo y verde. Dejar macerar. Tapar con papel plastificado y colocar en la nevera. Nota: Este plato se come frío y sirve para llevar a la playa o para comer en Semana Santa. Los escabeches se pueden hacer también con atún, lebranche, sardinas.

Acompañamiento:

Pan campesino

Yuca sancochada

Plátano verde sancochado

Papelón con limón

Vino

Sangría

Cerveza bien fría



Características:

Alimento base: pescado

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 60 min.

Comensales: 6

Estación: Almuerzo, Cena, Romántica, Familiar, Celebraciones, Semana Santa.

País: Comida Venezolana, Porteña

Historia:

El escabeche costeño

Es una preparación culinaria de origen Colonial, específicamente de las zonas costeñas y de los centros urbanos aledaños a las costas. En La Guaira, Puerto Cabello, Margarita, Cumaná, Carúpano, y Río Caribe; en Maracaibo, Coro y en el Golfo de Paria, desde sus orígenes confeccionaron este plato con carite sierra o Lebranche, sus ingredientes básicos son: el pez sierra, piméntón, sal, pimienta o ají en poca cantidad. Luego, si se desea puede agregársele aceitunas, orégano, alcaparras y delgadas ruedas de limón. Hoy por hoy es un plato casi extinto, el cual intentamos recuperar en su preparación original.

Ayer salió la lancha Nueva Esparta,

Salió confiada a recorrer los mares...

y encontró un pez de fuerza muy ligera

que arranca los anzuelos y revienta los párales....



Tips de cocina:

El pescado se debe lavar con agua fresca en un grifo. Secarlo inmediatamente con un trapo limpio.

Todos los platos de pescado en salsa quedarán más sabrosos si en vez de agua se agrega caldo de pescado. Para hacer este caldo, se cuecen en dos litros de agua, un kilo de cabezas y espinas de pescado blanco, un ajo porro, una zanahoria y una cebolla. Se hierve hasta que quede un litro de caldo. Se cuela y puede conservarse congelado durante un mes.

Mi toque mágico:

La combinación del cristalizado de los aliños con las verduras sancochadas en una mezcla de aceite, vinagre, limón y un punto de mostaza, sin dejar que ambas partes se enfríen, para que conformen el toque mágico al armarlo con el carite.

Buen provecho ¡!!!!!!





ESPAGUETIS EN SALSA BOLOÑESA

Entre los platos venezolanos sencillos de preparar y más populares, tenemos la **pasta con boloñesa** o como tradicionalmente se conoce este plato: **pasta con carne molida**. No necesariamente es sólo carne de res, porque hay quienes combinan res y cochino o sólo este último elemento cárnico. Este plato es gustoso, fácil de comer y preferido por grandes y niños. Era el primer plato conformado por un gustoso guiso salsa de carne molida bañado por copos de queso parmesano, son los recuerdos que llegan a la mente de mi respetable amigo **Iván Sabatino** evocaba los espaguetis en salsa boloñesa con generosos trozos de carnes, como si los sabores sublimes llegaran a su boca, el pasticho, las caraotas, los bollos pelones, las sopas de acelgas o las alcachofas, unas bien sazonadas y gustosas albóndigas; o una carne mechada o molidas perfumadas con comino; qué decir del asado negro salido de aquel cal-



dero curtido por el fuego y el tiempo, o los recordados envoltinis; la lengua en vinagreta, era un encuentro de colores y sabores únicos con el siempre acompañamiento de casabe; y que decir del hígado encebollado, y los sesos con ajo y perejil, o en forma de tortilla. y muchos platos más, no era otra que mi madre, **Ana Teresa Pizzolante**, hija de María y Antonio Pizzolante, formada con valores y principios, trabajo, tesón, y perseverancia, formando parte de esas huestes de madres luchadoras, ante la partida temprana de nuestro padre José Alfredo. Con sus recetas casi secretas y a manera de chanza decía; El día que yo falte se acordarán de mí! y vaya como, que premonitorias palabras tienen siempre nuestras Madres! De sus desempeños laborales relevantes recuerdo la fundación de la Academia de Artes y Oficio; como Directora de la Escuela de Música “Augusto Brandt”, y la fundación junto al maestro Abreu, del núcleo de la Orquesta Juvenil de Puerto Cabello, de la cual fue su directora y su entrega por siempre al frente de las Damas Seglares de la Beneficencia del Carmen.

Doña Teresa y yo, fuimos grandes amigos, una señora muy respetable, con un don de mando firme y decidido, son muchas sus actividades ejecutadas en nuestro Puerto Cabello querido, de virtudes excelentes, con un corazón gigante que albergaba a todo el necesitado, tengo una anécdota de ella; en una ocasión cumplía años y le había ofrecido que a las doce en punto de la noche iba a lanzar unos cohetes en su nombre, en aquel entonces andaba con un equipo de amigos que formaban parte del grupo de trabajo en la Alcaldía de Puerto Cabello, andaban Warren, Wuilbur, Mac Perro, Alicate, Monteverde y Omega, nos retrasamos unos minutos mientras armábamos la plataforma de lanzamiento, ok, disparamos como cinco minutos de fuego corrido, el cielo estaba alumbradito, y llegamos a su casa en Tejerías y estaba la señora en la puerta esperándonos, la saludamos y nos dice, muchachos estaba preocupada porque iba hacer yo con ese poco de aguardiente que les compre; le dije no se preocupe aquí estamos y nos dijo en la cocina esta la cava con las cervezas y en el gabinete el whisky de Orlando, y comenzamos con las cervezas era una cava grande hasta los teque teques full de cervezas, empezamos a tomar, en ese momento apareció un vecino de ella, Carmelo Berbin y dijo si me despertaron con esos cohetes ahora van a tener que rascarme, nos tomamos las cervezas, el whisky de Orlando y





una botella con unas ramas que tenía para los dolores articulares, mientras ella nos preparaba unas arepas de desayuno porque ya eran como las siete de la mañana, en ese momento se apareció Alfredo con el gordo Pancho en el Jeep Naranja, y le digo papa, estamos sin caña y ahora es que la rumba esta buena, y doña Teresa que se tomaba sus tragos encapillados le dijo, Alfredo colabore con los muchachos que

están muy alegres, a lo que el hombre le dijo a Pancho; tráete la caja de whisky que tengo en el despacho, bueno de allí salimos como a la una de la tarde bien rascados, tremendo cumpleaños jejejejeje. Aquí su deliciosa receta de Espaguetis Boloñesa.

Ingredientes:

1 litro de agua
 1 cucharada pequeña de sal
 2 cucharadas de aceite
 ½ kg de pasta larga
 ½ kg de carne molida
 1 cucharada de mantequilla
 6 tomates pelados
 1 cebolla redonda
 Cilantro al gusto
 Cebollín al gusto
 1 pimentón
 2 ajíes dulces
 1 diente de ajo
 2 cucharadas de pasta de tomate
 2 hojas de albahaca frescas
 Queso blanco duro rallado



Preparación

La Salsa

Sofreír en un caldero la carne molida con la cucharada de mantequilla.

Licuar los tomates, la cebolla, el cilantro, el cebollín, el pimiento, el diente de ajo y demás ingredientes con la carne.

Dejar cocinar por 15 minutos, apagar reservar.

La Pasta

Colocar el agua a calentar hasta llegar a punto de ebullición y agregar sal y dos cucharadas de aceite.

Agregar la pasta, luego de 7 a 10 minutos colar la pasta

Añadir un poco de mantequilla o aceite de oliva.

Ensamblado

Servir la pasta, encima la carne molida y espolvorear el queso rallado.

Acompañamiento:

Pan con ajos.

Características:

Dificultad: Media

Tiempo de cocción: 30 minutos

País: Venezuela Puerto Cabello



Historia:

Los venezolanos adoran la pasta, de eso no puede haber dudas. En 2011, Venezuela era el segundo país del mundo en consumo per cápita de pasta. Solo por detrás de Italia, la casa predilecta de este alimento. Las mesas criollas soportan al menos un plato de pasta a la semana, sea como contorno o como platillo principal. A veces ni necesita salsa, basta con un poquito de mantequilla o queso para saciar el hambre. Tanto es el amor de la pequeña Venecia por este producto del trigo, que fue adoptada en una receta considerada infaltable y tradicional en Puerto Cabello, la ciudad cordial de Venezuela,

Se presume que este plato nació de la fuerte influencia de italianos inmigrantes en el país. Al aparecer, la primera vez que apareció en un libro de cocina fue en 1899, nada más y nada menos que en el primer recetario de don Tulio Febres Cordero llamado Cocina criolla o Guía del ama de casa.

Tips de cocina:

La salsa varía según el gusto de cada quien en la cantidad de salsa de tomate así con hierbas como orégano, perejil o albahaca.

El queso rallado puede ser pecorino, parmesano, queso de año o simplemente queso blanco.

Hay quienes cortan tomates en cubos y fresco lo colocan sobre la salsa o quienes le agregan salsa de tomate, mayonesa y mostaza

Generalmente se sirve solo, pero también hay quienes la acompañan con unas tajadas de plátano maduro.

Mi toque mágico:

Entre gustos y colores, a mí me gusta con mayonesa y salsa de tomates. Buen provecho ¡!!!!!!





ESTOFADO CRIOLLO O UN SECO VENEZOLANO

Recuerdo cuando niño, mi padre, mi tío **Dimas Márquez**, cariñosamente conocido como **el Corroncho** y sus amigos Gandoleros de aquella época, nos llevaban al río Miquija y San Esteban, y allí mi tío decía; hoy vamos a preparar un “Seco”, era el nombre típico de este plato se hacía con leña y se acompañaba con un arroz o con un funche amarillo, épocas inolvidables que fijaron de alguna manera en mí, el interés por el arte de la cocina. Dios los tenga en la gloria donde estén.

Como les conté anteriormente mi tío **Dimas, El Corroncho**, era muy jodedor y siempre vivía metido en peos, una vez por los 70 se van de turismo para Chichiriviche y llegan al hotel. Mario, andaban; Pata e Mula, Bigote, Cachete, Pantalón Feo, Zumosa, Sangronis y el Gordo Pascual, se alojan en el primer piso del hotel en habitaciones de dos y tres



camas, durante todo el día estuvieron jodiendo por la playa, escuchando música y bebiendo caña, ya en la tarde llegaron al hotel y continuaron bebiendo caña en el bar del hotel, hasta altas horas de la noche y a la final se fueron a dormir bien rascados, a golpe de cuatro de la mañana se despierta el Corroncho con unos dolores de estómago arrechos, se está cagando y en lo que busca el baño se fija que en la habitación no había baños, coño y no encuentra que hacer, desesperado ve en el pasillo un hueco de sumidero y se agacha y dispara el chorrete porque algo le cayó mal y tenía diarrea, se alivió y volvió acostarse, al ratico escucha un escándalo y se asoma sigilosamente y ve un carajo bañado de mierda con un hacha de bomberos en las manos mentando madre y buscando quien coño lo había bañado de mierda, se despierta todo el mundo y los carajos al unísono miraron a corroncho porque ya lo conocían y el carajo del hotel sospechaba de ellos, nojoda arrancaron a correr para el carro y huyeron despavoridos. En la vía, Bigote medio dormido y rascado preguntaba que paso y pantalón feo con su cara de gafo respondió, por lo único que pude oír fue que el carajo de la recepción estaba abajo y se había quedado dormido, y de repente sintió que algo caliente le caía en la cabeza, se pasó la mano la olio y era pura mierda, parece que alíguense cago arriba y le cayó a él, allí Corroncho no le quedó otra que decir, me estaba cagando y no encontré el baño, vi el sumidero y dispare por ahí, que iba a saber yo que le iba a caer a ese carajo, jejejejeje, entre todos le formaron un peo y él les respondió todavía medio rascado. Dalee que no viene coche, jejejeje esta es su receta.

Ingredientes para 5 personas.

1 kg de carne de res cortada en dados, de preferencia que sea ganso
¼ kg de tocineta cortado en dados
2 cebollas grandes
3 tomates maduros
3 ajíes dulces
1 pimentón rojo
3 dientes de ajo

2 cucharadas perejil picado
 2 cucharadas de cilantro picado
 1 cucharadita de orégano
 2 hojas de laurel
 2 cucharadas pasta de tomates
 ½ cucharadita de mostaza
 2 cucharadas de aceitunas rellenas.
 2 cubitos sazonadores
 ¼ litros de vino blanco
 ¾ litros de caldo de res (opcional)
 4 clavos de especie
 2 cdas de papelón rallado (opcional)
 Aceite, sal y pimienta al gusto



Dimas Márquez

Preparación:

En un caldero mediano, macerar la carne un día antes de su preparación agregar los clavos, sal, pimienta, el vino el cilantro, orégano, laurel, mostaza y el resto de los ingredientes finamente picados. Al día siguiente escurrir los trozos de carne y proceder a sofreírlos en poco aceite caliente hasta que estén bien dorados, luego añadir el fondo de la maceración incluyendo el caldo, salar al gusto, cocinar todo a fuego lento, tapar bien el caldero por unas dos horas y media. Al paso de la primera hora añadir el papelón y revolver el guiso, tapar de nuevo hasta su cocción final. Debe resaltar el sabor de los clavos. Servir caliente.

Acompañamiento:

Funche amarillo
 Arepas
 Arroz blanco

Aguacate
Yuca sancochada.
Cerveza
Jugo de caña
Ron

Características:

Concepto: vacuno
Dificultad: media tradicional
Origen: Venezuela, Puerto Cabello
Tiempo: 3 horas

Historia:

En nuestro país el Estofado era un plato muy conocido hasta la mitad del siglo XX, cuando prácticamente desapareció según J.R. Lovera, este plato llegó a Venezuela traído por los españoles y consiste en carne macerada que se cocina en poco líquido por largo tiempo, se cocina prácticamente con el vapor de los líquidos que se le añaden y se dejan reducir, el resultado es una carne suave y con mucho sabor, que absorbe los aliños y el vino, generalmente dulce con el que suele cocinarse, esta carne lleva su tiempo para cocinarse, no sé porque desapareció tan repentinamente pues era un plato muy querido en nuestra cocina.

Tips de cocina:

Para ablandar cualquier tipo de carne dura: suméjla por 6 horas en un recipiente con jugo de piña, no lo deje mucho tiempo porque se le deshace.

Descongelar carnes rápidamente: Solo con colocarlos en un recipiente lleno de agua, este se descongela más rápido



Mi toque mágico:

El secreto está fundamentalmente en la marinada, si es posible del día anterior y que la salsa quede bien especita, esto se puede hacer agregando una cucharada de harina de maicena o papas picadas en cuadritos y de existir la posibilidad, hacer la cocción en leña de cítricos o guayaba, queda maravilloso.

Buen provecho ¡!!!!!!





FOSFORERA O CAZUELA DE MARISCOS

Uno de los ricos manjares que realizaba un personaje muy conocido en Puerto Cabello, que se caracterizó por su delicadeza culinaria y dotes de buen anfitrión en los eventos donde hacía presencia, excelente cocinero, nada más y nada menos que **Jesús María Croquer**, conocido en Puerto Cabello muy cariñosamente como el **Marico Croquer**, apelativo que le agradaba mucho, aunque era moreno de voz recia pero con un marcado acento femenino, amaneramiento que lo caracterizo siempre, por la presencia del estereotipo del género femenino.

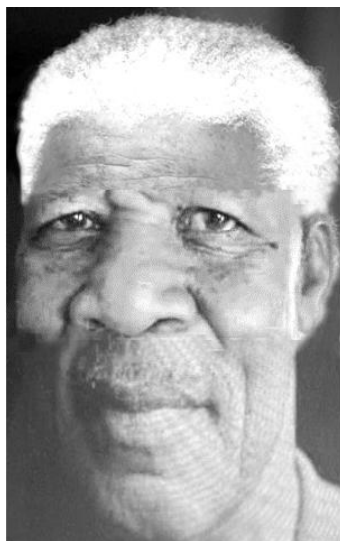
Debo aclarar que el término “Marico” no lo veamos como un término peyorativo para referirnos a Croquer, porque si al haber vamos; en Venezuela suele usarse como reemplazo de “amigo”. Además, es empleado para referirse a cualquier acción negativa que no esté relacionada con la preferencia sexual, por ejemplo;



Si alguien llega tarde “ese marico siempre llega tarde”; si alguien intenta aprovecharse de alguna situación, “no seas marico tú, a mí no me vas a joder”; si alguien es chismoso, “qué tipo tan chismoso, eso es de maricos”, o sea que ya el uso desmedido del término, hace referencia a innumerables defectos del comportamiento normalizado en nuestra cultura.

Croquer vivía hacia el centro de Puerto Cabello, trabajó en el restaurant Mi Buchito, luego se desplazó para la zona del Cambur en nuestros recordados Night Club, La Llanera o La Niña, el Sol y Sombra, el Copacabana, y el famoso Luces de Buenos Aires que era el último de aquí para allá.

Hay una anécdota de Croquer con mi hermano mayor Rafael Simón (Mon), en aquellos tiempos estando mozo el hombre tenía un romance en el burdel La Niña, como todo muchacho birriondo, viajaba casi todos los días para hacer furtivas visitas a su pérfida novia que era trabajadora en aquel recinto, inventaba cualquier artilugio para llegar allá, pedía colas, le lavaba el carro al mocho Fernando y este lo llevaba gratis, ya que el escaso sueldo que ganaba no alcanzaba ni para comprar dos cervezas, total el hombre reunió ese viernes y se compró un litro de anís el Mono y pidiendo cola en la alcantarilla se encontró con el Mocho Berman, que era otro mocho que hacía carreras para los burdeles, acompañame carajito que voy a buscar un cabron, se montó con el mocho y salieron a gran velocidad porque al mocho le gustaba correr, el carajo metía las velocidades con el tucungo del brazo que le faltaba, y en un momentico llegaron a la Niña, Mon se baja con el litro de anís, pero al negocio no se podía entrar con bebidas, a lo que optó por esconder el espirituoso licor en el monte y sentarse a esperar que su linda novia Berenice, así se llamaba, terminara de trabajar para acostarse con él y amanecer como tortolos unidos, sentado en el recinto Berenice llegaba se besaban y acariciaban y ella se iba atender su clientela, él aprovechaba de vez en cuando se paraba iba al monte donde tenía el anís, se echaba un palo y volvía a la mesa, ya bastante alegre y entusiasmado va nuevamente a echarse un palo y cuando llega al sitio donde dejó la botella, se encuentra que la misma no está, se la robaron, jejejej, tremenda arrechera agarro, mamando y ahora sin licor, no le quedó otra que esperar hasta las cinco de la mañana que terminara Berenice de trabajar para acostarse juntos, prácticamente Mon se chuleteaba a Berenice quien enamorada de tan



joven personaje no le importaba complacer sus gusto eróticos y étlicos, a eso de las dos de la tarde abrazados y arropados durmiendo la trasheda, sienten un ruido estridente y sobresaltados se despiertan y aparece en la puerta de la habitación Jesús María, con unas pantaletas rojas puestas, un delantal verde corto con una pañoleta blanca de pepitas rojas, con los labios pintados, en la mano una sartén y una cuchara de metal, golpeando la misma y vociferaba con su afeminada voz, a levantarse, a levantarse, llega la negra rumbera, despiértense tirones, hay Rafael que bojote, niñoooo, se ve que trabajaste

toda la noche, jajajajaja, y Jesús María reía a carcajadas, les tengo una sorpresa llegue de Playa Blanca, me dieron mi planazo y conseguí unos mariscos pague con esta, y se daba en las nalgas, jejejeje, y prepare una fosforera divinaaaa, para que cojan fuerzas, y de aquí nos vamos para donde capitán a bailar y rascarnos, jejejejeje, ese era ese personaje, he aquí su receta.

Un plato típico Porteño.

Ingredientes para 5 personas:

- 3 dientes de ajo finamente picados
- ½ cebolla finamente picada
- 6 cucharadas de aceite
- 250 g de tomates maduros.
- 1 pimentón rojo, sin semillas
- 3 ajíes dulces
- 1 ramita. Cilantro, perejil y cebollín
- 1 cucharada de aceitunas rellenas
- 1 cucharada de pasta de tomates.
- 1 taza de vino blanco



1 taza de consomé de pescado c/ camarones
Sal y pimienta
300 g langostinos pelados
300 g de pulpo, cocido y en trozos
300 g de filete de calamar gigante, cocido y en trozos
300 g de quiguas o Pepitonas cocido y en trozos
10 almejas o mejillón c/concha
200 g de camarones pelados
Orégano seco triturado, al gusto
2 cubitos sazonadores
2 limones
1 cucharadita de maicena
Una cucharada de margarina

Preparación:

En un caldero, poner a fuego muy vivo, el aceite de oliva, sofreír con ajos, añadir toda la verdura (aliños), picadita en cuadraditos finos y pequeños, los chipirones o calamares, los mejillones, almejas, pulpos, calamares, quiguas y el manojo de hierbas. Una vez rehogadas agregar el caldo de pescado y dejar que cueza a fuego lento, en una sartén aparte, agregar una cucharada de mantequilla o margarina con la maicena, remover en círculos hasta que se homogenice e inmediatamente agregar a la cazuela conjuntamente con la pasta de tomate y dejar que se cocine unos diez minutos más, agregar los langostinos por último, retirar el manojo de hierbas, agregar limón al gusto. Se suele servir caliente en un plato sobero.

Acompañamiento:

Pan con ajo
Pan campesino
Funche



Cerveza
Vino blanco
Jerez
Piña colada

Características:

Alimento base: moluscos y mariscos
Dificultad: Fácil
Tiempo preparación: 45 min.
Comensales: 4
País: Venezuela Puerto Cabello.

Historia:

Un platillo típico de la cocina española que resulta una opción saludable y nutritiva debido a un gran aporte de vitamina C, proteínas de alto valor biológico y hierro. Ofrece esta sustanciosa cazuela en los días fríos de invierno y acompaña con tostadas de pan de campo o galletas marineras. La vitamina C presente en esta preparación cumple varias funciones: participa en la cicatrización de heridas, protege el organismo de los radicales libres, y aumenta la absorción del hierro contenido en los pescados y mariscos, por lo que favorece su máxima utilización

Cazuela es el nombre común que toman distintas variantes de platos gastronómicos, especialmente en el Cono Sur de América, a partir del recipiente cazuela que es utilizado para su elaboración. Posiblemente, por metonimia, cuando los hispanos hablaban del recipiente los indígenas pensaban que era del contenido. Los ingredientes característicos de las cazuelas son carnes (de vaca, oveja, pollo, pescados, mariscos) y verduras diversas, variando según cada región, país y gustos de los consumidores.



Tips de cocina:

Para que los langostinos o camarones, no queden secos por exceso de cocción o crudos por falta de cocción, se deben cocer de la siguiente manera: Poner 200 c/c, de agua a cocer en una cacerola. Cuando hierva poner los y removerlos continuamente hasta que todos hayan tomado color rosado y estén un poco curvados (unos 3 minutos). Escurrirlos en un colador y ponerlos bajo un chorro de agua fría para que corte la cocción. Escurrir de nuevo, salar con moderación y ponerlos en una bandeja en el refrigerador.

Un buen guiso o salsa:

El condimento justo es la esencia de un plato bien preparado. Es difícil conseguir la cantidad justa de condimento, sobre todo porque los paladares son tan diferentes como las personas. Por eso se aconseja condimentar mesuradamente y rectificar poco antes de retirar el guiso del fuego. Si a pesar de todas las precauciones nos sale un guiso demasiado condimentado, se puede arreglar si le añadimos una papa pelada, lavada y cortada en 4 trozos. Hervir la papa en el guiso durante media hora a fuego muy lento. Pasado este tiempo, retirar la patata y servir. Comprobaremos que la papa ha suavizado el sabor del guiso.

Mi Toque Mágico:

Particularmente me gusta con unas rebanadas de pan campesino con ajos, cortadas diagonalmente y luego asadas en una plancha de cocina y sobre ellas colocar la cazuela de mariscos, acompañada de un excelente y frío vino blanco.

Buen provecho ¡!!!!!!





FUNCHE ALIÑAO

Este típico, delicioso y criollo plato porteño es una de las especialidades de mi compadre querido. **Guillermo Schilling**, especialista en comidas derivadas del mar, hijo y familia de pescadores, hace años conocí a su mama Graciela y a su papa el Capitán Schilling, era ciego, y así era un excelente pescador de caimanes, como lo hacía?, todavía me lo pregunto. Mi compadre ha sido una persona polifacética, bombero, policía, pescador, mecánico, cocinero, patrón, volador de dron, hasta padrón, o sea todo lo que termina en bron, jejejejeje, una vez hace años estábamos de guardia en los bomberos él le había comprado fiao una camioneta al Capitán Pablo José Guerrero segundo Comandante de la institución bomberil, en ese entonces mi compadre que no éramos compadres todavía, hablo de los años 1968, era un poco chismoso y echa paja, el carajo celoso, me echaba paja con



el comandante Churion porque yo le enamoraba a la hija, y misteriosamente en la noche suena la alarma de incendios y nos paramos todos corriendo nos montamos en la unidad y el receptor de guardia que era el loco Torreyes, grita: no es muy lejos es allí, y señala hacia donde estaba la camioneta de mi compadre prendida en candela, se parecía a Roma cuando la quemo Nerón, quien fue?, nunca se supo, jejejejeje.

Se prepara con harina de maíz que es realizada con el grano crudo. Sirve para acompañar algunas comidas.

Ingredientes para la receta de Funche Aliñado:

1 kg harina de funche o harina de maíz precocida PAN
150 g de guiso de carne o pollo
2 litros de caldo de pollo o agua
2 cucharadas de mantequilla o margarina
2 cucharadita de aceite onotado
1 cucharadita de sal
1 latica de diablitos, opcional.
¼ tocineta, opcional
1 taza de harina de chicharon, opcional
1 cebolla grande
1 pimentón rojo grande
3 ajíes dulces
½ cabeza de ajos
2 cucharadas de aceitunas rellenas
1 cucharada de alcaparras
1 ramito de cilantro
1 ramito de perejil
1 ramito de cebollín
Pizca de comino
2 cubitos de pollo



Guillermo Shillings.

Preparación:

Agregar en un caldero mediano, el aceite onotado, luego el ajo y la tocineta hasta que la misma dore y suelte su propia grasa para aromatizar la mezcla, agregar seguidamente el resto de los aliños y demás ingredientes, hasta cristalizar, ojo, no quemar, agregar el consomé o los dos litros de agua y remover lentamente hasta que hierva, una vez en ebullición, agregar la harina de funche o harina precocida Pan, blanca o amarilla, el procedimiento es el siguiente, lo puede hacer en dos fases; puesta la harina en un tazón, la va a esparcir lentamente en el caldero utilizando la mano izquierda, agarra un puñado y la riega lentamente mientras con la derecha con un batidor de mano de esos que llaman de bola, mezclara la misma con el líquido del caldero, una vez que vaya espesando baja la llama al mínimo y cambia el batidor de mano por una paleta de madera, agarrando el caldero por el asa y removiendo fuertemente hasta que la mezcla este completamente homogenizada y se despegue fácilmente del fondo del caldero, o sea semi dura, seguidamente apaga la cocina y en un envase grande o bandeja descarga el funche dándole forma con la paleta y ayudado por la mantequilla que colocara encima para que con lo caliente se derrita y sea más manejable el funche, listo si gusta puede bañar con queso blanco rallado por encima.

Características:

Preparación: 10 minutos

Cocción: 40 minutos

Cantidad: 6 Porciones

Dificultad: Medio

Historia:

El funche es una comida muy típica en Venezuela y casi propia de Puerto Cabello, aunque hoy la conocemos muy pocos. Sin embargo, es una excelente oportunidad para nutrirse en tiempos de crisis



El funche es una comida hecha de harina de maíz hervida, con origen de Italia y también muy típica de Austria, sur de Francia y Suiza. El funche llega a Venezuela con la migración de africanos y a medida que fue pasando el tiempo se fue adaptando a las necesidades de cada cual. “En épocas pasadas fue una alimentación muy característica de las poblaciones pobres”, explica Maritza Landaeta, nutricionista y directiva de Fundación Bengoa. Anteriormente, el funche era preparado con manteca de animales y coco pero en los años 50 se empezaron a utilizar otras grasas como el aceite vegetal. Puede prepararse con aliños o carnes para mejorar el componente nutritivo. Económico y nutritivo El funche es un plato realmente económico y que puede prepararse de diferentes formas, sobre todo ante la actual situación del país donde conseguir los alimentos básicos es difícil y costoso y se hace obligatorio buscar otras alternativas. El funche, como se conoce más en Venezuela, ha sido incorporado a los guisos. Recuerdo a mi compadre Schilling, cuando íbamos de pesca, siempre cargaba en la lancha un caldero, una paleta, agua, sal, aceite, una cocinita de esas portátiles de gasolina o un haz de leña de bambúes, apenas sacábamos unos cinco o seis Boquines, me decía; compadre vamos a comer, anclaba el bote en el cayo más cercano bajaba los aperos, limpiaba y freía el pescado y en ese mismo aceite hacia el funche, pero era rápido haciéndolo, y me decía; compadre hacer esta vaina no necesita mucho espaviento, echar paleta y más nada, jejejejeje.

Tips de cocina:

Este emblemático plato, se puede preparar combinado con los ingredientes que tenga al alcance de su mano.

En su preparación es de prevalencia muy esencial agregar manteca de cochino, harina de chicharrón si los tiene a su alcance,

Sino no tiene ninguno de esos elementos, también funciona agregando al líquido o consomé, uno o dos latas de Diablitos.



Mi toque mágico:

Me gusta agregar al funche cuando lo estoy preparando harina o buruzas de chicharrón lo que le da un sabor más agradable, bañarlos por encima con bastante mantequilla para que quede brillante y suave, y acompañarlo con un buen mojito de cazón o ralla con tajadas fritas. O también al otro día, picarlo en porciones y freírlos en aceite lo que le deja una cascara crujiente y rica en sabores.

Buen provecho ¡!!!!!!





Guasacaca. Imagen de Racool_studio en Freepik.

GUASACACA PORTEÑA

Esta ensalada típica venezolana que se consume en todo el territorio es el acompañante de parrilladas, empanadas, arepas y muchas otras comidas. Muchos dirían que es como el guacamole mexicano, pero la guasacaca porteña es mucho menos espesa además que la preparación varía mucho con respecto al guacamole o como la están haciendo actualmente en las ventas de comidas y fritangas, de nuestro país. Remontándome a los años 60, recuerdo la inauguración de la Urbanización la Belisa, allí el gobierno del entonces presidente Raúl Leoni adjudicó viviendas y apartamentos a personas y familias de escasos recursos económicos, en ese entonces salieron favorecidos mi tío Ramón Márquez que vivía en el barrio la Isla y mi tío **Dimas Márquez** que estaba residenciado en la calle Bermúdez frente a Radiadores Nino. Ese día deciden hacer una gran





parrillada para inaugurar su nueva casa, recuerden que en mi libro *El Mecedor*, les hablo de él y destaco sus cualidades culinarias, adobaron la carne en el ambiente se respiraba un aire fiestero y el clásico olor a nuevo de las viviendas a recién estrenar, yo era un niño pero me gustaba observar todos los procesos de preparación de comidas porque quería ser como ellos algún día, **mi tío Dimas, cariñosamente conocido como el Corroncho** agarra

todos los ingredientes, los lava los pela y los pica finamente, ojo, los pica finamente, el agradable olor de los aliños impregnaba el ambiente de la casa, luego los mezclo, con una paleta de madera agrego sal, aceite, vinagre y limón, recuerdo el aceite era de Oliva marca el Gallo, ese aceite se diferenciaba de los demás porque tenía un olor específico clásico, todavía lo evoco en mis recuerdos.

Ingredientes para la receta de Guasacaca tradicional:

- 1 Cebolla cortada en 4 pedazos
- 2 dientes de Ajo
- 1 Pimentón verde cortado en pedazos grandes sin semillas
- 6 ramitas de Cilantro
- 1 Aguacate grande
- ½ taza de aceite
- C/n Sal
- C/n Pimienta
- 1 cucharada de jugo de limón

Preparación:

Lavar, pelar y picar finamente los vegetales y aliños incluyendo el aguacate, en un tazón grande o bol, mezclar todos los ingredien-



tes, pausadamente hasta que se homogenicen, agregar la sal, el vinagre, el limón y el aceite de Oliva y mezclar nuevamente. Colocar en la nevera hasta que enfríe.

Acompañamiento:

Como guarnición para parrillada de carne, pollo o pescado, también se puede servir con casabe u pan tostado.

Características:

Dificultad: Fácil.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

País: Venezuela Puerto Cabello.

Historia:

Sus orígenes están en los restaurantes de parrillas y pollos en brasa venezolanos, originalmente no llevaba aguacate, siendo la incorporación de este ingrediente un añadido por las personas en sus hogares coexistiendo ambas variantes actualmente. La guasacaca es una ensalada de la gastronomía de Venezuela. Se elabora principalmente con aguacate, perejil, pimentón, cilantro, cebolla, ajo y condimentos. Se usa como acompañante para carnes a la parrilla, pasteles, empanadas criollas, tequeños, pasa palos, etc. Sus orígenes están en los restaurantes de parrillas y pollos en brasa venezolanos en donde originalmente no llevaba aguacate, siendo la incorporación de este ingrediente un añadido por las personas en sus hogares coexistiendo ambas variantes actualmente. Generalmente suele ser licuada, desde sus inicios los ingredientes eran picados finamente porque no existía la licuadora.



Tips de cocina:

Aderezar con un poco de pimienta, aunque no es ingrediente original, le da un picor maravilloso a esta ensalada, el toque de limón se le anexa para evitar que el aguacate se oxide y tome una coloración negra.

Mi toque mágico:

Me encanta como acompañante de una buena punta trasera o un jugoso churrasco de ternera, con bastante picante Tabasco.

Buen provecho ¡!!!!!!





HERVIDO DE CORRONCHO

El sancocho o sopa de Corroncho es un plato tradicional del llano venezolano que algunos denominan como el viagra llanero. Cuentan que el sabor de este pescado es parecido al de la langosta y puede ser preparado tanto en sopas como en guisos, es un pez de río que muchos le dicen el armadillo del río. Casualmente a mi tío Dimas Márquez lo llamábamos así; el Corroncho Dimas por su afición por la pesca y consumo de este animal de río, él era pescador de camarones, muy experto en esas lides, decían que le gustaba cuevar en el río en busca de camarones, esa técnica consistía en que uno de





los pescadores lo agarraba por los pies y él se metía por debajo del lecho río en las cuevas que tenía en sus orillas, aguantaba la respiración y de allá para acá traía entre sus manos varios camarones pegados con sus tenazas a los dedos, el hombre resistía esos apretones por la ya acostumbrada forma de sacarlos, igualmente hacía con los Corronchos, estos no mordían ni apretaban sino que los tanteaba buscaba su boca y estos le succionaban el

dedo y también se los traía pegados a sus manos, no solamente los pescaba sino que también se los comía, y yo paso a creer que el efecto que ejercían en él tenía sus propiedades afrodisiacas porque una vez me contó esta historia; resulta que él tenía una amiguita mucho menor que el cómo de 20 años ya él tendría como 70, la llamaban la Crestona, imagino por su carácter rebelde y alocada, conducía una moto siempre, esperaba que tuviera solo en el porche de su casa y se le acercaba, ¡que hubo puré, que es lo que ta pa sopa!, y el Corroncho malandro también le respondía, hola chama que me traes y ella se sacaba del bolsillo un paquete, y se lo mostraba, y el imaginando lo que era, le respondía, parece vela por lo que alumbra! enséñame, jejejeje, sacaba unas pantaletas bikini de colores y le decía; se las quite a unas chamas bellas de 18, están usadas, el como siempre refranero le dice para verlas y ella le dice, no págame primero y corroncho le responde nojodas, música paga no suena, camina que tu gateastes, para que la tipa se fuera, y ella le dice ok, puré pero me pagas mi vaina, tranquila chama, perro viejo late echao, saca las pantaletas de la bolsa, las huele, suspira profundamente y dice que maravilla, están frescas, eran tres, se las mete al bolsillo y la Crestona le replica, págame mi vaina, cuanto es, le pregunta, diez por cada una y él le responde si va, y ella copiando de sus refranes le replica, así es puré, burro amarrao leña segura, nos vemos, y así se establece esa especie de relación especial comercial erótica, ella le llevaba la mercancía y él le pagaba, como no tenía donde guardarlas el carajo las empezó a meter debajo del colchón de su cama y tenía su colección de pantaletas de todos los colores y olores que disfrutaba cuando estaba solo, jejejeje, pero las cosas no duran toda la vida, una vez mi tía limpiando



el cuarto está cambiando las sabanas, levanta el colchón y nota aquel cúmulo de minúsculas piezas de vestir y ha cogido una arrechera y le quería meter candela al Corroncho con toda y cama, jejejeje, fue su último día de dormir acompañado en ese cuarto, debe haber sido el sancocho de Corroncho que lo ponía así, esta era su receta.

Ingredientes:

2 kg Corronchos sin vísceras
1/2kg Yuca, pelada y en cubos grandes
1/2kg Ñame, pelado y en cubos
1/2kg ocumo, pelado y en cubos
1 Plátano verde, pelado y en ruedas
2cds Aceite de onoto
2 Cebollas picadas finamente
2 cebollines picados finamente
3 Celery picados finamente
6 Ajíes dulces verdes sin semillas y picados finamente
Sal al gusto
Limón

Preparación:

Lavar los Corronchos con agua fría y después con agua tibia para eliminar el barro.

Limpiar por dentro y sancochar por media hora con las verduras cortadas

Con el aceite onotado sofreír el cebollín, celery, cebolla y ajíes.

Agregar el sofrito a la olla y dejar en hervor hasta ablandar las verduras.

Colocar la sal al gusto y dejar reposar luego de retirar del fuego.



Acompañamiento:

Arepa

Casabe

Plátano verde sancochado

Limón

Características:

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 35 minutos

País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

El Corroncho es un pez de río, muy típico de los llanos venezolanos y de varias regiones centrales como el estado Miranda, en Tacata, los ríos de Carabobo específicamente en Puerto Cabello, en Goaigoaza, Miquija, San Esteban, Borburata y Patanemo, este pez también se consigue en el Lago de Maracaibo, allí se le conoce como Armadillo, a diferencia de este, aquel es más grande y su carne es muy preciada por los zulianos en guisos y sancochos.

Tips de cocina:

Al sacarlos del río, se deben lavar muy bien internamente para sacarle el barro acumulado en su interior, ya que estos son unos peces cuyo modo de supervivencia es el de enterrarse en el lodo cuando el agua se seca y duran tiempo en una especie de animación suspendida hasta que vuelve aparecer el agua del río, también los llaman limpiadores, son utilizados en peceras para que coman y limpien el resto que dejan los peces en las mismas.



Mi toque mágico:

Me gusta comérmelos con bastante limón y picante.

Buen provecho ¡!!!!!!





LA HALLACA PLATO TÍPICO NAVIDEÑO VENEZOLANO, ESPECIALIDADES DE NUESTRO PEDACITO DE CIELO

Este rico manjar navideño, que se ha venido haciendo de generación en generación, trae la sapiencia de **mi abuela María, mi madre Meléla, Mi padre Carlos Peña, mi esposa Mahuampi, mis hijas Gabriella, Carolina y últimamente mi nieta Valeria**, porque mi yerno Maikel solo las cuenta porque el arte culinario como que no le gusta jejejejeje, anteriormente en la mayoría de los hogares porteños era normal reunirse en familia para hacer las consabidas hallacas, aquello era un ambiente muy alegre fiestero con olor a navidad, la música de Billos formaba parte de los ingredientes emotivos del producto, imagínense se hacían 300 o 400 hallacas, hasta se amanecía en el proceso, había una olla gigante mon-



tada en leña, porque a la hallaca había que meterle candela ya que la masas era de maíz y había que esperar su apropiada cocción, recuerdo una hallaquera muy famosa; la señora **Rita Salazar**, mi paisana, vivió muchos años en Tejerías al lado de mi casa, ella conformaba un equipo junto con sus hijas mi comadre Emma, la doctora Rita y su nieta Carolina Arends, eran tan espectaculares esas hallacas que las iban a buscar directamente de Curazao, lo impresionante de esas hallacas era que todas tenían el mismo tamaño y un amarre uniforme que parecían hechas con una máquina, sin obviar el exquisito sabor y olor del guiso que ya a las cuatro de la mañana inundaba toda la cuadra; herencia que le transmitió a su nieta Carolina quien hoy está al frente de la fabricación de las hallacas.



Señora Rita Salazar.

Ingredientes para 50 hallacas:

La receta para preparar hallacas se divide en tres partes (respetando su estilo tradicional):

La preparación del guiso

La preparación de la masa y acondicionamiento de las hojas

La confección y cocción de la Hallaca.

Guiso:

2 kg de pernil de cochino picado en dados de 1 cm aproximado.

2 kg de carne de res picado en dados de 1 cm aproximado

2 kg de pechuga de pollo cocida y troceada en pedazos de 5 cm de largo

½ kg de huesitos ahumados o codillo

½ kg de cebollas picadas finamente

½ kg de ajo porro cortado finamente

¼ kg de cebollín cortado finamente

¾ de taza de ajo pelado y triturado



½ taza de alcaparras pequeñas
½ kg de pimentón rojo sin semillas picado finamente
½ kg de tomate sin semilla picado finamente
¼ de taza de ají dulce picado
3 tazas de vino tinto sagrada familia
2 kg, de harina de maíz
Sal
Caja de cubitos de pollo
1 litro de aceite vegetal
¼ cilantro, perejil, ajo porro, cebollín.
100 g de onoto
1 cucharadita de mostaza, salsa inglesa y pasta de tomate.
2 litros de agua.

Adornos:

¼ kg de pimentón picado en julianas (pedazos de ½ cm por 5 cm de largo)
½ kg de tocineta en dados de 1 cm (o 50 dados)
¼ kg De apio España, en pedazos de 2 cm.
1.5 kg de pechuga de pollo cocida, en pedazos de 5 cm, de largo, (50 pedazos)
½ kg de cebolla en aros, cortados en media luna. (50 medias lunas)
400 g de aceitunas rellenas (o 100 aceitunas, dos por hallaca)
½ kg de pasas, (3 por hallacas)
¼ kg Ají dulce, picado en julianas, (o 50 pedazos)

Hojas, cortar: (2 kilos)

50 pedazos de hojas de plátano de unos 40x40 cm (principal)
50 pedazos de hojas de plátano de unos 30x30 cm (refuerzo)
50 tiras de hojas de plátano de unos 20 x 25 cm (faja)
1 rollo de pabito



Masa:

2 paquetes de harina de maíz
5 tazas de aceite vegetal onotado. (Opcional, manteca de cochino)
5 tazas del mismo consomé del guiso
2 tazas de agua
Sal

Preparación guiso:

Picar en dados la carne, el pernil o pieza de marrano de su elección, los vegetales e ingredientes mencionados en el guiso, mezclar y dejar macerar en un caldero grande hasta el día siguiente en la nevera, incluyendo las pechugas enteras. Hacer el guiso, remover y probar sazón, a los 30 minutos de arrancar el hervor, sacar las pechugas enteras y reservar, luego de 2 horas, probar textura e integrar 2 tazas de aceite onotado para dar color, remover y una vez listo, reservar hasta que enfríe, dejar reposar, luego extraer el caldo sobrante del guiso y reservar.

Para la masa, verter la harina de maíz en una batea de madera o un envase bastante grande para poder amasarla, agregar manteca de cochino, una parte (1 taza) hervida con onoto colada o aceite vegetal, consomé restante del mismo guiso, probar la sazón, amasar hasta obtener una masa suave

Organización de los adornos:

En un mesón amplio, retirar a las hojas de hallacas la vena gruesa que trae a la orilla y cortar 50 láminas de 40 cm por 40 cm, 50 hojas de 30 por 30 cm, y 50 de 25 por 20 cm, lavar muy bien, secar con un paño y disponer en el mesón, en una bandeja plana o lamina de plástico o madera, hacer 50 bolas de masa del tamaño de una pelota de goma y reservar, colocar el guiso frío en un bol no muy grande. Distri-



buir en envases independientes las cantidades señaladas en adornos, del pimentón, tocineta, apio España, pollo, cebollas, aceitunas, pasas y ají dulce, de forma que todo esté al alcance de sus manos y facilite el proceso.

Armado de la hallaca:

Primeramente, tomar una hoja grande y engrasar con manteca onotada, colocar en el centro de la hoja una bola de masa, adelgazar con los dedos, o colocar un plástico encima y aplanar con un plato o una tabla de madera, creando una circunferencia, agregar el guiso ya frío y sobre éste colocar los adornos distribuidos armoniosamente. Doblar por la parte ancha de la hoja, partiendo de la esquina, creando un pliegue hasta que quede cerrado, doblar los extremos hacia dentro y envolver con la hoja de refuerzo, tomar la tira de hoja (faja), y asegurar la hallaca por el medio, amarrar con pabilo y cruzar dos veces en cada dirección.

En una olla grande con agua, colocar restos de las hojas y un poco de sal, calentar a fuego fuerte, una vez en ebullición, introducir las hallacas y una vez que levante nuevamente el hervor, cocinar por 45 minutos aproximadamente, sacar y escurrir.

Acompañamiento:

Pan de jamón

Ensalada de pollo

Asado negro

Pernil

Dulce de lechosa con piña

Vino blanco

Licor dulce.

Piña colada



Características:

Alimento base: aves, carne roja, pernil y vegetales variados.

Dificultad: media.

Tiempo preparación: 4 horas.

Comensales: 50

Estación: navidad

País: Venezuela Puerto Cabello.

Comunidad: Puerto Cabello

Típica de: Venezuela.

Historia:

La hallaca o hayaca es un plato envuelto típico de Venezuela, consiste en un pastel hecho con masa de maíz saborizada con caldo de gallina, carne u otros tipos de consomé, y coloreada con onoto, relleno con un guiso de carne de res, cerdo y gallina o pollo (aunque hay versiones que llevan pescado), al cual se le agregan aceitunas, uvas pasas, almendras, alcaparras, pimentón y cebolla, envuelto de forma rectangular en hojas de plátano o de bijao (palma semejante a la del plátano, aunque de textura más fuerte), para finalmente ser atada con pabito o pita y hervida en agua. Es un plato que, no obstante que puede ser comido en cualquier momento del año, es típico de la temporada navideña. La hallaca es tradicional en Venezuela y también popular en ciudades colombianas cercanas a Venezuela, como Cúcuta y Barranquilla (donde puede encontrarse todo el año), en la isla de Curazao y sus vecinas Aruba y Bonaire, en las Islas Canarias, en España y en Ecuador a raíz del regreso de los emigrantes desde Venezuela. En estos lugares ha sido adoptada como uno de sus platos tradicionales, especialmente en Navidad. En Venezuela es uno de los platos nacionales, guardando cierta semejanza en forma y preparación con los tamales de otros países americanos, y se lleva a cabo la preparación de este plato navideño siempre en familia, llegando a ser utilizado como una excusa para celebrar y compartir entre amigos y familiares.



Tips de cocina:

Para la uniformidad de las hojas de hallacas, utilice un pedazo de cartón o periódico, con una cinta métrica, mida y corte las plantillas, y estas le servirán para colocarla sobre las hojas de hallacas y hacer el corte con las tijeras.

Macerar el guiso con los ingredientes de un día para otro.

Para que la masa le quede exquisita, utilice un poco del caldo donde se hizo el guiso.

Si el guiso le queda muy líquido o jugoso, agréguele dos cucharadas de harina de maíz.

Mi toque mágico:

Una vez maceradas las carnes y los ingredientes de un día para otro, procedo a la cocción y una vez lista, la pongo en la nevera hasta que se enfríe, en ese mismo procedimiento incluyo las pechugas enteras para aprovechar la mezcla de sabores que deja esa combinación mágica de la carne, el perrnil, los ingredientes y vegetales y con lo que me quede del líquido o consomé de la preparación, lo uso para preparar la masa dándole un sabor especial, a familia, a unión, y a fraternidad, esperando la llegada del niño Dios.

Buen provecho ¡!!!!!!





HALLAQUITAS DE JOJOTO

Es una preparación deliciosa y muy nuestra, las verdades son riquísimas, me traen recuerdos de la infancia pues mi abuela paterna. **Brígida Azuaje de Peña**, descendiente de las Islas la Gran Canarias, territorio fronterizo más cercano a África y colonia de España, nativa de Aroa estado Yaracuy, desde muy joven en Puerto Cabello, gran experta en todo tipo de dulces, entre ellos el de lechosa, el de tamarindo, guayaba y muchos más, recuerdo ella tenía una olla de bronce puro de las minas de Aroa, allí preparaba todas esas exquisiteces, no sé qué magia utilizaba entre la combinación del dulce con el bronce que daba un sabor



maravilloso. Siempre hacía las hallaquitas y las conservaba en una cesta de mimbre en la mesa de la salita, en las mañanas las calentaba en agua hirviendo y las servía calienticas para el desayuno, es un sabor inolvidable

Ingredientes:

15 jojotos grandes muy tiernos
5 cucharadas de azúcar
1 cda de sal
Anís en pepita si se quiere
1 cda de mantequilla
150 g de queso blanco rallado
½ taza de leche



Brígida Azuaje de Peña.

Preparación:

Se sacan las hojas de los jojotos, tratando de que se rompan lo menos posible, se lavan y se reservan.

Los jojotos se desgranar y se muelen en un molino o procesador hasta que queden muy finos, una vez molido se le añaden los demás ingredientes, se amasan y se envuelven en las hojas, se amarran en las puntas, se doblan y se vuelven a amarrar por la mitad y se cocinan en agua con sal, cuando abomben, endurezcan y floten un poco ya están.

La receta es sencillita pero tiene su labor. Espero que las disfruten tanto como yo.

Las hallaquitas de jojoto, son en realidad dulzonas, pues nuestro maíz tierno es de sabor suave y se combina deliciosamente con un poco de dulce, luego al estar listas su sabor se realza con un poco de mantequilla y queso, son riquísimas para el desayuno,

Hay versiones que se les añade el aroma delicioso del anís de pepita, el resultado es siempre deliciosamente inconfundible...



Acompañamiento:

Con mantequilla, queso y café con leche.

Características:

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 20 minutos.

País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

La historia de las populares “hallaquitas de hoja” se remonta a nuestros indígenas, quienes desde mucho antes de llegar los españoles las preparaban con maíz molido, cociéndolas envueltas en hojas del mismo vegetal; esta primera versión era conocida como “caizu” [pan].

Con el tiempo las “hallaquitas de hoja” fueron adoptando nuevos ingredientes y sabores que las hicieron aún más populares: con chicharrón, ají dulce o picante, pimentón, anís o con masa de jojoto tierno, además de nuevas formas como las “cachapas de hoja” y los bollitos rellenos.

El jojoto tierno es la base de muchas preparaciones en nuestra hermosa tierra, aquí amamos las masas a base de maíz, las cachapas, arepas, hallaquitas, bollitos, hallacas son todas diversas derivaciones de los procesos que tiene el maíz, en el caso del maíz tierno y amarillo lo usamos como base para la cachapa, que se hace en budare y se rellena. Esta versión es la que llamamos también hallaquitas de jojoto, son en realidad dulzonas, pues nuestro maíz tierno es de sabor suave y se combina deliciosamente con un poco de dulce, luego al estar listas su sabor se realza con un poco de mantequilla y queso, son riquísimas para el desayuno, hay versiones que se les añade el aroma delicioso del anís de pepita, el resultado es siempre deliciosamente inconfundible.



La popular “hallaquita de hoja” es, como la arepa, uno de los platos más versátiles de la gastronomía porteña venezolana, manteniéndose presente todo el año en nuestros hogares, bien como plato principal o como acompañante, llevándose bien con casi cualquier aliño o ingrediente.

Tips de cocina:

Se debe escoger una mazorca de maíz tierna, lechosa, de fácil manejo en la masa. Si está muy líquida se puede espesar con un poco de harina precocida,

También se puede hacer con harina para cachapas Pan.

Las hojas deben estar en perfectas condiciones para que no se salga la masa

Cuando el agua este hirviendo agregar las hallaquitas, cuando floten es porque están listas.

Mi toque mágico:

Pasan bien en el desayuno con queso blanco rallado, natilla y café con leche.

Para la merienda se pueden acompañar con mermelada de guayabas.

Buen provecho ¡!!!!!!





IGUANA GUISADA

Hay un plato que sobresale y es muy apetecido y por demás exótico. Se trata de la iguana, si, el reptil verde que vive entre las ramas de los árboles frondosos, se consigue en casi todo el territorio y ha sido preparado en Puerto Cabello muy frecuentemente a través del tiempo. La Iguana Guisada, esta exquisitez es producto del amigo fallecido hace años. **Víctor Montoya, conocido cariñosamente como Burbuja**, imagino por lo fornido que era, nativo del barrio San Millán, Burbuja trabajo muchos años en el restaurant de la Refinería el Palito, allí nos conocimos y me enteré que entre nosotros existía un vínculo familiar por parte de mi abuela paterna Brígida, la iguana es una exquisitez muy consumida, mi primo Burbuja, la preparaba, luego de casada y sacrificada por supuesto, se la llevaban ya muerta y pelada, él no las cazaba, era muy gordo, la sancochaba, Luego de cocida la esmechaba en trozos, la aliñaba la sazónaba y preparaba el guiso.



Ingredientes:

2 iguanas grandes
1 cabeza de cebolla blanca
6 ajíes dulces
1/2 pimentón rojo
2 dientes de ajo machacados
100 g de cebollino picado
1 cucharada de mostaza.
10 ml de aceite vegetal
½ cucharada de onoto
½ cucharada de orégano
½ cucharada de comino
1 cucharada de aceitunas rellenas
1 cucharadita de alcaparras
Sal al gusto

Preparación:

Corta la cabeza de cada iguana y cuelga las por unos quince minutos por la cola para que pierda toda la sangre, luego quita la piel y lava las iguanas con limón. Ahora pon a hervir las iguanas en agua hasta que su carne ablande. Una vez blanda la carne, se deja enfriar para después desmechar y reservar, picar los aliños finamente y agregar demás ingredientes, en un caldero mediano agregar los ingredientes con el aceite onotado, sofreír, al cristalizar los aliños, agregar la iguana mechada, mezclar nuevamente, agregar, una taza de agua o consomé, o cerveza, o vino, mezclar dejar cocer a fuego lento hasta que se forme el guiso, apagar y dejar reposar.

Sirva y disfrute de una verdadera exquisitez.



Acompañamiento:

Sirva con arroz, plátano verde asado o yuca sancochada. Si gusta coloque algo de picante

Características:

Dificultad: media

Tiempo de cocción: una hora

País: Venezuela

Historia:

La Cultura Aborigen, cocina rudimentaria en donde frutos, semillas y verduras recolectadas o cultivadas, y productos de la caza y de la pesca, eran asados o hervidos. De ellos heredamos el consumo de carnes como la de iguana, morrocoy y tortugas, aves y peces de la zona; la miel de abejas. Preparaciones como el casabe, bebidas fermentadas (a base de yuca en su cultura), técnicas de envoltura de alimentos en hojas, inclusión del ají en los alimentos, siguen prevaleciendo.

A mediados del siglo XVIII, existe un régimen alimenticio que puede ser llamado criollo, donde se integran técnicas, ingredientes, productos y costumbres. Venezuela es un país con una particular riqueza culinaria, con una extensa variedad de platos tradicionales que va de oriente a occidente. Cada región tiene su gastronomía que le identifica. Los andes, el centro, los llanos, las costas, el oriente y la zuliana.

Cada una tiene platos espectaculares, pero hay uno que sobresale y es muy apetecido y por demás exótico. Se trata de la iguana, si, el reptil verde que vive en las ramas de los árboles frondosos, que aunque se consigue en casi todo el territorio, es en Falcón, los llanos, y en la región zuliana donde se prepara con más frecuencia y con mayor maestranza.



Es un plato típico de la península de Paraguaná en el estado Falcón. Para los paraguaneros la iguana es una exquisitez muy consumida, presumo que, por la cercanía con Puerto Cabello, los comerciantes falconianos se la trajeron y se adoptó como plato porteño con el tiempo.

Tips de cocina:

Si le gusta la cacería de este exótico reptil, se sugiere que al cazarlo, inmediatamente procesarlo porque es una carne sumamente delicada.

Además de comerlo guisado, también se elaboran unas ricas empanadas.

Mi toque mágico:

La cómo acompañada de un arroz blanco, arepas, natillas, ají Tabasco y un rico y frío refresco de coca cola.

Buen provecho ¡!!!!!!



Lapa al vino. Imagen de myssya en Pixabay.

LAPA AL VINO

El Guiso de Lapa es un plato típico venezolano, que en Puerto Cabello se conoce desde hace años y ha sido adaptado como exquisitez, en ese sentido se debe recordar que nuestra ciudad ha sido cuna de cazadores profesionales, hombres de montaña que hacían este tipo de faenas, la mayoría utilizaba perros de cacería, escopetas y demás aperos, se internaban en las montañas, bajo una estricta planificación, para evitar accidentes, esos equipos de caza o club, eran denominados Cuerdas por la cantidad de perros de caza que llevaban, y lo conformaban en ese entonces la Cuerda del Capitán Salvati, la Cuerda de Carlos Liborius, la Cuerda de Carlos Martel, la Cuerda de Cesar Dao y la Cuerda del doctor Prince Lara y la Cuerda de Luis Ferrer del Bar Los Andes en la Redoma de Rancho Grande que llegan a mis recuerdos, la Lapa es un manjar reconocido, que se acompaña con arepas, funche, arroz blanco, plátano maduro frito, queso llanero y aguacates, este plato es reconocido por





su excelente gusto y textura de su carne. La Lapa es una especie de roedor que habita zonas próximas a cursos de agua en bosques tropicales, de hábitos nocturnos y dieta vegetal. Es una importante fuente de proteína, especialmente para la población indígena y su consumo se ha extendido por la zona central del país. Este rico plato le debemos su autoría a mi recordado amigo. **Carmelo Ramón Ramones**, oriundo de Puerto Cumarebo estado Falcón, casado con Una Yaracuyana Elia Rosa Quiroga con quien tuvo tres hijos; Carmelo, Edwin y Oscar. Llega a Puerto Cabello y se desempeña como Jefe de Relaciones Laborales del antiguo Instituto Nacional de Puertos en Puerto Cabe-

llo, donde nos conocimos, luego se desempeñó como Jefe de personal del Tecnológico de Puerto Cabello, donde creció profesional y familiarmente en la ciudad cordial de Venezuela

La cocina era su gran talento, en ella reflejaba sus mayores muestras de creatividad y libertad, allí transformaba su cara seria en una con agradable sonrisa que sus bigotes no podían ocultar, amante de las carnes, lomito en varias presentaciones, churrascos, parrillas, pero cuando se trataba de paella realmente lo disfrutaba, dígame su sopa de cebolla, la simplicidad hecha perfección, pero como buen falconiano conocía muy bien el secreto del chivo y el ovejo, no maltrataba nunca aquello que le serviría de alimento, así como cocinaba un chivo igual cocinaba una Lapa, un Báquiro y hasta un Pavo, al que engordaba por un tiempo y luego compartía con él un exquisito vino tinto, brindaba con el pavo con dos copas en sus manos, la de él y la del Pavo antes de ser sacrificado

Ya pasados los años varios de sus amigos lo convirtieron en su cocinero estrella o de acostumbradas reuniones familiares, al igual que el profesor Hugo Fuentes, del Tecnológico, Pedro Cariel y mi persona, lo buscábamos y lo regresábamos después de una buena jornada ética y culinaria, eran tiempos del whisky, y la cerveza servía para cocinar aves junto con el vino o para bajar el fuego del carbón ardiendo o para refres-



car el calor que los fogones dejaban. Hoy uno de sus nietos es cocinero profesional y se encuentra por Europa tratando de parecerse un poco a su abuelo.

He aquí su receta para tan recordado amigo.

Ingredientes para la receta de Guiso de lapa

Importante, esta receta aplica igual para las cacerías: Venado y Báquiro.

4,5 Kilos de lapa.
2 Limones.
2 Tazas de cebolla rallada gruesa.
12 Dientes de ajo machacados con 4 cucharaditas de sal.
1 Cucharadita de sal
3/4 Cucharadita de pimienta negra recién molida.
2 Cucharadas de aceite para el adobo.
2 cucharadas de aceitunas rellenas
1 cucharadita de alcaparras
1 Cucharada de salsa inglesa
Una cucharadita de mostaza
2 cucharadas de pulpa de tomates
½ Cucharadita de tomillo seco molido o 2 ramitas frescas.
2 Ramitas de perejil picadito.
2 Ramitas de orégano fresco o ½ cucharadita si es seco.
1 Hoja de laurel.
2 Cucharadas de azúcar.
2/3 Tomate picadito.
3 Cucharadas de ají dulce picadito.
1 Taza de consomé de carne o pollo o vino o cerveza
2 papas grandes
1 zanahoria grande
½ kg de vainitas
3 cubitos sazonadores de pollo



Preparación de la receta de Guiso de lapa:

Marinar: Un día antes

Cortar la lapa en presas, frotarla con limón, lavarla y reservar refrigerada.

Preparar el adobo picado finamente o en la licuadora, mezclando la cebolla rallada, los ajos machacados, la sal, la pimienta, el aceite, la salsa inglesa, el tomillo y demás ingrediente, menos la papa, la zanahoria y las vainitas,

Mezclar bien y añadir el vino, el perejil, el estragón, el orégano y el laurel. Frotar la lapa con el adobo por dentro y por fuera.

Colocar la lapa adobada en un caldero mediano, tapar y refrigerar de un día para el otro, moviéndola de vez en cuando, montar la cocción, cocinar, removiendo frecuentemente con una paleta de madera, cuando la carne esta semi blanda, agregar la papa, la zanahoria y las vainitas, mezclar, probar sazón, bajar la llama hasta que la carne este bien blanda. Apagar el fuego, servir caliente.

Acompañamiento:

Con arepas, funche, arroz blanco, plátano maduro frito, queso llanero, aguacates, ají Tabasco y un papelón bien frio.

Características:

Dificultad: Media

Tiempo de cocción: 2 horas

País: Venezuela, Puerto Cabello



Historia:

La Lapa es una especie de roedor que habita zonas próximas a cursos de agua en bosques tropicales, de hábitos nocturnos y dieta vegetal. Es una importante fuente de proteína, especialmente para la población indígena y su consumo se ha extendido por la zona central del país. La lapa es una especie que vive en las proximidades de los cursos de agua de los bosques tropicales, de Venezuela, en Carabobo se localizan en las montañas de Patanemo, San Esteban Pueblo, GoaiGoaza Miquija, el Cambur y demás zonas circunvecinas. Están incluidas en la Lista de Preocupación Menor dada su amplia distribución, presunta gran población, la aparición de una serie de áreas protegidas, y porque es poco probable que su población disminuya a casi la velocidad que obligue a calificar para su inclusión en una categoría de amenaza. Tienen hábitos nocturnos. Van solitarias o en parejas. Se alimentan de vegetales (tubérculos, rizomas, vástagos, hojas, semillas, frutos). Pasan el día en su madriguera construida con varias salidas disimuladas por el follaje. No se alejan demasiado de sus madrigueras.

Tips de cocina:

Las Lapas con menos de nueve kilos son las más excelentes para cocinar por la textura suave de su carne.

Mi toque mágico:

Me gusta comerlas en su guiso, espeso y jugoso, acompañada de yuca, arepa, arroz blanco, un buen picante Tabasco y unas frías y espumosas cervezas.

Buen provecho ;!!!!!!





MENESTRONES

Menestrones o menestrón (en latín, ‘plato’, del verbo ministrare, ‘servir un plato’) es una especialidad de la cocina italiana similar a una sopa elaborada con verduras de la época del año, como la tradicional sopa de verduras española. A menudo se le añade algo de pasta o arroz. Los ingredientes más comunes son judías, cebollas, apio, zanahorias y tomates (todos ellos finamente picados). No existe una receta fija para la elaboración de los menestrones, ya que se suelen emplear las verduras típicas de la estación del año y depende del lugar en que se prepara. Puede ser un plato puramente vegetariano o, por el contrario, puede contener carne o ingredientes basados en carne, como caldo de pollo, tocino y jamón, entre otros.

Esta receta me trae recuerdos de mi estimado y querido amigo. **Pedro Cariel**, lo recuerdo mucho porque andábamos juntos



para todos lados, y teníamos infinidades de historias donde ambos éramos protagonistas, esta es otra de ellas.

Por allá por los años 80 nos vamos a trabajar a La Guaira al Club de la Marina de Guerra que quedaba en Mamo, Catia la Mar como concesionarios, aquello era sumamente hermoso, lindas playas, muchos bohíos, piscinas, caminerías, bares exteriores e interiores, habitaciones para los visitantes, todo un edén, entrada exclusiva para militares, sus familiares e invitados, ese trabajo nos lo consiguió nuestro compadre el Capitán de Navío Luis Ramón Guerra, conocido como el Mongo Guerra, okey, pasábamos todos los días atendiendo al público en un pequeño restaurant que allí regentábamos, por supuesto no podía faltar la música y la caña todos los días, ya estábamos casi a nivel Vikingo 1, en ese trajinar Carriel me dice que va a descansar un momento que lo cubra mientras tanto, y se va a su habitación que quedaba a la orilla de la playa, el dormía con la puerta abierta, me había comentado que todos los días pasaba un muchacho como de veinte años paseando una viejita en una silla de ruedas y lo saludaba muy efusivamente, y él le respondía por cortesía, le dije, tranquilo a lo mejor te confunde con algún conocido o le caes bien, la próxima vez que pase le metes el detector para ver que te indica, y me dijo así será, okey, paso la vaina, no se tocó más el tema, al rato viene el hombre todo nervioso asustado y le pregunto qué te pasa papa, te salió el diablo ¿? Y cagao me responde, nojoda de vainita no, y le vuelvo a preguntar, pero que paso?, échate un palo y me cuentas, yo escuchaba en ese momento Vampiro Vampiro, me chupo el Vampiro, por los Corraleros del Majagual, y Pedro me dice, eso, eso, eso que nojoda? ¿ me dice recuerdas el muchacho con la viejita de la silla de ruedas ¿¿, le digo claro hace rato paso por aquí, llevaba uno chores corticos, bueno estoy dormido y de repente siento una mano que me está tocando el Fal y yo creí que soñaba con una hermosa mujer que me acariciaba, y me estiro en mi cama porque el sueño era tan real que parecía verdad, abro los ojos y veo al niño al lado mío tocándome, nojoda pegue un brinco y salte de la cama y le dije que le pasa a usted, está loco, a mí no me gustan esas cosas y el muchacho le respondió, hay viejito quédate tranquilo, no soy cualquier cosa, soy sobrino del Ministro de la Defensa y la viejita es mi abuela su mama, más me cague me dice Pedro arranque a correr y lo deje en el cuarto,



la pinga jejejeje, a la semana nos fuimos para el coño no fuera a complicarse más la vaina. El Menestrón era otra de sus especialidades, he aquí su receta.

Ingredientes para 6 personas:

2 litros de agua.
250 gramos caraotas blancas.
250 gramos caraotas rojas.
100 gramos espaguetis recortaditos
200 gramos tocineta cortada en cuadritos.
200 gramos de codillo ahumado.
200 gramos de huesitos ahumados.
2 patitas de cochino cortadas.
200 gramos de carne para guisar.
2 chorizos español.
2 cebollas.
1 pimentón.
6 dientes de ajos.
4 ajíes dulces.
1 ramito de perejil y cilantro.
1 cucharadita comino.
½ Taza de aceitunas rellenas.
1 cucharadita de mostaza.
2 cubitos sazonadores.



Pedro Cariel.

Preparación:

Remojar en agua por 12 horas las caraotas y luego retirar esa agua.

Llevar a fuego las caraotas con todos los ingredientes descritos previamente en los dos litros de agua, reservar el chorizo español, remover otra vez para que se junte todo bien y calentar a fuego alto hasta

que esté casi listo, añadir el chorizo español picado en ruedas. Los espaguetis, Dejar que el Menestrón se cocine lentamente a temperatura baja durante 2 horas removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera sin romperlas. Durante estas dos horas, Probar la fabada para ver si ya está tierna y rectificar la sal. Una vez probadas y tiernas apartar del fuego y dejar reposar una hora aproximadamente.

Bajar la temperatura de cocción y añadir sal al gusto, es importante probar el caldo ya que hemos echado el hueso ahumado y pueden quedar saladas.

Acompañamiento:

Pan campesino.

Arroz blanco.

Sidra

Vino

Cerveza

Amaretto

Características:

Dificultad: Media.

Tiempo de cocción: 2 horas.

Origen: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

El Menestrón es una de las sopas favoritas de toda la cocina venezolana y más preparada y consumida por los porteños por su fácil elaboración y creatividad en prepararlo con cualquier ingrediente, bien sea espaguetis, cortos, carne para guisar, codillos, chorizos, caraotas rojas o blancas, tocineta, y hasta paticas de cochino. Se suele preparar en esos domingos donde, por cuestiones de descanso no se quiere cocinar todo



el día o igualmente en una orilla de río, acompañado de unas cuantas botellas de anís el mono para hacer buena digestión.

El Menestrones, es el cocido tradicional de la cocina española elaborado con alubias blancas, embutidos como el chorizo y la morcilla, y con cerdo. Es el plato típico pero su difusión es tan grande en la península ibérica, que forma parte de la gastronomía de España más reconocida; se considera según ciertos autores una de las diez recetas típicas de la cocina española.

Tips de cocina:

Neveras sin mal olor: Cada vez que la limpies, hazlo con agua y bicarbonato. Y si tienes un salero de esos que ya estás harto de verlo, llénalo de bicarbonato y ponlo en el frigorífico y adiós malos olores.

Frescura del huevo: Para verificar el grado de frescura de un huevo debe ponerlo ante luz (para poder ver a través de la transparencia de la cáscara las eventuales alteraciones de la clara y la yema). Recuerde que los mismos no deben utilizarse nunca recién sacados del frigorífico, sino a temperatura ambiente.

El ajo después: Agrega ajo a tus comidas después que los otros vegetales hayan soltado su jugo. Si lo agregas antes corres el riesgo de un sabor amargo.

Mi toque mágico:

Aunque la receta original no lo lleva, utilizo patitas de cochino picadas, se deja que espese a fuego lento removiendo periódicamente, y cuando esté listo, reposar y agregar a la hora de comer, un buen ají tabasco, una vez concluida la comida, se puede tomar una copa de frangelico, sambuca, cointreau o un anís el mono.

Buen provecho ¡!!!!!!





Mondongo. Imagen de ivabalk en Pixabay.

MONDONGO GUISADO O CALLOS

El Mondongo guisado, hoy día conocido como Callos a la madrileña, corresponde a uno de los platos más típicos de nuestra gastronomía porteña. Se elabora principalmente con uno de los cuatros estómagos de la res, (la panza), que se ofrece por regla general en las carnicerías o mataderos de la ciudad. Los callos son entendidos como pedazos de estómago de vaca o de carnero que se comen guisados. Es un plato que se suele servir caliente en una cacerola de barro y acompañados de rodajas de chorizo ahumado y codillos. Se consideraba un plato relativamente barato debido al bajo costo de sus ingredientes. Es un plato identificativo de la gastronomía Porteña. No puedo dejar pasar por alto a un personaje muy especial, excelente cocinero, con muchas historias en este arte tan especial como los es el Arte Culinario; **Colvi Brown**, de descendencia trinitaria, nos conocimos por los años 70 trabajamos en el Dique y Astilleros Nacionales, después se retiraría conoció una muchacha en



Goaigoaza, se casó y allí estableció su residencia definitiva por el sector San Lorenzo, era una casa humilde muy cómoda y fresca con un inmenso patio rodeada de árboles frutales y de grandes sombras, había un patio de bolas, mesas rusticas de madera, había chatarras de vehículos agrícolas que habían finalizado ya su vida útil, a esta casita le puso el nombre **de Club Los Mangos** por la presencia de tan apetitosa fruta. Tenía sus neveras donde enfriaba las cervezas y los refrescos, además de guardar y preservar los productos de la cocina diaria para una especial atención a su clientela favorita, Colvi era un personaje muy popular, cariñoso, amable y servicial, era un negro fornido, alto, dominaba varios idiomas, y tenía un hablar extranjero que lo identificaba como tal, le gustaba mucho el calipso, siempre se escuchaba ese tipo de música en su negocio hogar, además participo en varios eventos carnavalescos destacándose ganador de varios desfiles de comparsas esas festividades de carnaval en Puerto Cabello, Colvi preparaba todo tipo de menú, el Selse de Cabeza de Cochino, el Menestrón, el Salpicón de Mariscos, la Cazuela de Mariscos, el Pescado Frito, la Lapa, Venado y Báquiro Guisados, el Mondongo Antillano, y los famosos Cangrejos Azules; aquí voy hacer una leve parada para explicar el proceso de estos crustáceos azules, Colvi era muy amigo de mi primo **el Ingeniero Rafael Peña**, siempre le pedía e invitaba a cazar cangrejos azules cuando era la temporada de salida de los mismos, mi primo lo llevaba hasta Tucacas, allá con guantes y cepos comenzaban la captura de esos rápidos animales que atravesaban la vía y muchos eran aplastados por los vehículos que pasaban a grandes velocidades, pero también muchos de esos cangrejos causaron más de un accidente porque con sus grandes muelas espicharon más de un caucho en la vía, el caso es que regresaban con su extraordinaria carga al negocio los cuales transportaban en grandes jaulas rusticas hechas con malla de esas que llaman de gallinero, llegaban a su casa en Goaigoaza y allí el los metía en una jaula mas grande como de dos por tres metros cuadrados, con piso de cemento, hay que recordar que este tipo de cangrejos son expertos haciendo túneles y huecos, aquello parecía la danza de las muelas, también recordaran que esos animales si los aplastaba su cuerpo era como si estuvieran hechos de petróleo, por su contenido digestivo de barro y otras inmundicias que comían, bueno el caso es que Colvi los alimentaba diariamente con maíz sancochado blanco y arroz blanco, este proceso alimenticio iba purgando al animal hasta que sus excrementos

salían completamente blancos, era tal la adaptación de los animales con Colvi que cuando iba alimentarlos, todos lo seguían como gallinas cuando las van alimentar, una vez culminado ese proceso, una parte iba para venta de exportación y la otra para consumo de los habituales clientes del negocio, estos cangrejos los preparaba en ricas sopas o en succulentas cazuelas muy apetitosas, tenía una clientela muy especial, destacándose entre ellas los educadores, quienes se deleitaban con su música, su patio de bolas criollas, sus juegos de domino y sus ricas comidas, preferían tan agradable lugar por lo económico en sus costos y la facilidad de pago que les permitía Colvi quien conocía perfectamente el estatus económico de quienes lo visitábamos, en su homenaje publicare esta receta en su honor, que Dios lo bendiga donde este.

Ingredientes para 4 personas:

Panza de mondongo: 1 kilo
Paticas de cochino: 1 unidad
Chorizo español: 150 gramos
Cebolla mediana: 2 unidades
Pimentón dulce: 1 unidad.
Ají dulce: 3 unidades.
Tomates maduros: 2 unidades
Aceitunas sin semillas: 30 gramos
Laurel, 1 hoja
Perejil: c/n
Cilantro: c/n
Ajos (cabeza): 2 unidades
Zanahoria: 1 unidad
Vinagre: 5 cucharadas
Sal: al gusto
Agua: 1/2 litro
Codillo de cerdo: 200 gramos
Sambumbia (recortes de ahumados): 100 gramos.
Jamón serrano: 150 gramos



Colvi Brown.



Garbanzos: 1 lata mediana.
Cubitos de pollo: c/n
Harina: 1 cucharada
Ajo (cabeza): 2 unidades
Pimienta: c/n.
Aceite onotado: 4 cucharadas
Limón: 4 unidades

Elaboración:

Limpiar los callos con un cuchillo quitando los desechos de grasa y suciedades, lavarlos con agua y jabón, frotarlos con un cepillo, dejar remojar en 2 litros de agua por 45 minutos en vinagre y bicarbonato y limón, cortarlos en trozos. Ponerlos en agua junto con las patitas de cochino, frotarlos y cambiar el agua 2 o 3 veces. Cuando queden blancos, volverlos a lavar varias veces, hasta que el agua salga completamente limpia, esto es como lavar un pantalón blue jeans.

Poner los callos, codillos, sambumbia, y patitas de cochino, cortados en trozos en la olla a presión, junto con una cabeza de ajo, una cebolla y la zanahoria troceadas, el laurel, unos granos de pimienta, sal Y 1/2 litro de agua. Tapar la olla, y cuando empiece a girar la válvula, dejar cocer durante 45 minutos, cuando pierda la presión, abrirla.

En un caldero, agregar, 4 o 5 cucharadas de aceite y dorar 2 dientes de ajo, la cebolla, el pimentón, tomates, ají dulce, cilantro, perejil, aceitunas, picados, agregar, el jamón, el chorizo troceados. Rehogar todo y añadir una cucharada de harina y otra de colorante o aceite onotado, remover y agregar algo de caldo de cocer los callos.

Agregar los callos, y el resto del contenido cocido de la olla de presión al caldero cubrir todo con caldo de cocer los callos. Cocinar a temperatura media, durante 1 hora, para que se terminen de hacer. Rectificar la sazón y servir bien caliente.

Si quiere complementar más este plato, puede incorporarle en el último momento un bote de garbanzos cocidos



Acompañamiento:

Un buen crujiente pan campesino

Arroz blanco

Papas fritas.

Puré de papas.

Características:

Dificultad: Media

Tiempo de cocción: 2 horas

País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Se desconoce el origen de este plato en la gastronomía española, existen recetas del mismo que datan del año 1599: Es un plato que nació en tabernas y que acabó con el tiempo en los más prestigiosos restaurantes.

Algunas teorías no confirmadas sostienen que los emigrantes procedentes de Asturias trajeron la costumbre de sus tierras. No obstante variantes de este plato se encuentran en diversas partes de fuera de España. Cada lugar posee un cambio sutil en la receta lugareña que le distingue de los demás.

Este típico plato se ofrece en numerosos bares y restaurantes de la capital. Por regla general los callos proceden de diversas partes de la anatomía de la vaca (vísceras: morro (los labios o boca de la res), y patas) y suelen estar acompañados de chorizo (rara vez morcilla) (cortados en forma de ruedas o rodajas) y morcilla. Se menciona que lo ideal es que sean de ternera. Las vísceras se deben lavar durante casi veinticuatro horas, hoy en día esto se puede evitar ya que se venden limpias. Su elevado tiempo de cocción les hace ser un plato muy elaborado y complicado, apto solo para restaurantes o grandes familias que consumen una gran



porción de los mismos en breve tiempo. Es frecuente encontrarlo como tapa en bares. Servido muy caliente (abrasando) para que no se deje enfriar y que pueda tener una textura fluida durante su consumo. Esta característica le convierte en un plato ideal para los meses de invierno. Este es un plato que está más sabroso al hacerse de un día para otro, pero en ningún caso deben de durar más de una semana, y dado nuestro gusto criollo y venezolano porteño, lo adoptamos hace muchos años, hecho por nuestras abuelas, bisabuelas y tatarabuelas y se le denominaba comúnmente un mondongo guisado.

Tips de cocina:

De ser posible lavar y estregar la panza con un jabón neutro y un cepillo

Si introduce la panza en una olla con bastante agua, agrega bicarbonato, limón y vinagre, habrá una reacción química que producirá espuma como un alka selzer, esa mezcla produce una reacción química que genera oxígeno y contribuye a limpiar la panza

Es preferible antes de cocinar la panza picarla en trozos de 2 centímetros para que sea más fácil de cocinar.

Mi toque mágico:

Degustar este rico plato con un buen ají picante Tabasco, acompañado de una fría y refrescante cerveza fría.

Buen provecho ¡!!!!!!





Chigüire. Imagen de Diana Yanes en Pixabay.

PABELLÓN CRIOLLO

El pabellón criollo es un plato tradicional que forma parte de la gastronomía venezolana, y es reconocido como el plato nacional por excelencia, muy típico de nuestra ciudad Puerto Cabello, el especialista en estas lides, mi querido amigo. **Ricardo Esperanza, mejor conocido como Trementina**, vivió muchos años en el barrio la Isla, fue bombero marino, iba mucho a los municipales a jugar vóley bol con sus compañeros, bomberos, le gustaba que le dijeran Tremén Boy, o muchacho Tremendo, muy conocido en Puerto Cabello, se las pasaba, por las Cuatro Esquinas, Rancho Chico, Rancho Grande, San Millán, y le gustaba ir a misa todos los domingos a la iglesia la Coromoto en Rancho Grande, Tremén Boy, cocinaba muchos platos, su especialidad era el pescado sudado y el Pabellón Criollo, cuando cocinaba evocaba mucho a una novia que tuvo en Morón y siempre la mencionaba: este plato se lo voy a dedicar a mi Cuchi Cuchi querida, así le decía a ella, mis gratos recuerdos para este gran amigo.

Ingredientes para 4 personas:

Para la carne:

1/2 kg de falda de res,
2 cebollas medianas,
2 pimentones (uno verde y uno rojo),
2 ajíes dulces
1 cubito sazónador
3 tomates frescos o en lata (al natural),
1 ramita de perejil y cilantro
Sal y pimienta para adobar.



Ricardo Esperanza "Trementina".

Para las caraotas:

1/2 kg de caraotas negras,
2 cebollas medianas,
1 pimentón rojo,
1 cebollín al gusto,
2 ají dulces,
Pimienta dulce, c/n
1 pisca de comino
1 trozo de chuleta o costillas ahumadas.
1 ramita de perejil y cilantro.

Arroz Blanco ya preparado.

Para las tajadas: 1 o 2 plátanos (no cambur) maduros.

Preparación:

Carne mechada: Cocine la carne en agua hirviendo, sazonada con sal, caldo en cubito, hierbas o a su gusto. Una vez cocinada y fría, proceda a mecharla (con los dedos separe trozos de carne que parezcan hilachas, desechando pellejos y grasa), reservar el agua donde se cocinó la carne, corte el resto de los ingredientes en julianas, reho-



gue la cebolla y el pimentón, agregue el tomate, luego la carne sazone, cocine hasta que se haya formado una salsa. Debe quedar jugosa.

Caraotas:

En una olla colocar el agua donde se cocinó la carne hasta cubrir las caraotas, agregar sal al gusto y la chuleta o costilla, y dejar cocinar por 1 hora o hasta que estén blandas, si lo desea puede agregar un cubito de caldo al agua para dar sabor o sal. Mientras, haga un sofrito con la cebolla, pimentones, ají, cebollín, agréguele pimienta dulce, sal y la pizca de comino. 15 minutos antes de apagar las caraotas agréguele el sofrito mezcle y tape hasta que el agua se halla consumido un poco.

Tajadas:

Rebane el plátano haciendo cortes transversales, las tajadas deben ser de 1/2 cm de espesor o un poquito menos. En aceite bien caliente fríalas hasta que estén doradas.

Una vez que todo esté listo sirva una taza de arroz blanco, una taza de caraotas, una porción de carne mechada y rodee con tres o cuatro tajadas (esto en el mismo plato, para una persona con buen apetito).

Acompañamiento:

Arepas

Vino

Cerveza

Papelón con limón

Características:

Dificultad: Media

Origen Concepto: Vegetal

País: Venezuela, Puerto Cabello

Tiempo: 2 horas.

Historia:

El pabellón criollo es un plato tradicional que forma parte de la gastronomía venezolana, y es reconocido como el plato nacional por excelencia. El pabellón criollo tradicional está compuesto por arroz blanco cocido, carne mechada, caraotas negras “refritas” (guisadas y luego sofritas en mantequilla o aceite), tajadas de plátano maduro frito y queso blanco entero. La historia del pabellón data de los tiempos de la colonia, probablemente del siglo XVIII, y según se cuenta es básicamente una reunión de “sobras” de comidas anteriores realizada por los esclavos de las haciendas: así la carne, el arroz y las caraotas negras generalmente databan de un día anterior o dos, siendo las tajadas de plátano lo único que se preparaba en el momento.

Se suele hacer referencia a que el plato representa a las tres grandes culturas venezolanas: europea (blanco: arroz), indígena (moreno: carne) y africana (negro: caraotas). Sin embargo, esta afirmación es meramente poética y se basa en el color de los productos. El arroz es oriundo de Asia y la caraota de Mesoamérica.

Es uno de los platos más representativo de nuestra cocina. Lleno de colores y sabores variados, posiblemente evoca la unión de las etnias que integran nuestro pueblo, lleva el aroma único y cálido de esta tierra.

El pabellón es un plato que nos ha acompañado a lo largo de nuestra historia, ha crecido con nosotros, con pequeñas variaciones en las diferentes regiones de Venezuela, pero manteniendo siempre la esencia única y pura del plato nacional por excelencia, es representativo de la dieta criolla urbana principalmente, es difícil precisar el origen del plato, pero ya a finales del siglo XIX era reconocido en Caracas.

Tips de cocina:

Las caraotas pueden hacerse con un toque de dulce, al agregar el sofrito un trocito de papelón o azúcar morena, si lo prefiere, agregue el azúcar una vez que se las haya servido en el plato.



La carne adquiere muy buen sabor si se le agregan 2 cucharadas de pasta de tomate, junto con el tomate al natural.

Si quiere ahorrarse unas calorías puede preparar el plátano al horno, póngalo en el horno entero a temperatura media hasta que se dore por encima, engrase un poco el molde para que no se pegue.

Mi toque mágico:

Las caraotas las dejo remojar con una cucharadita de bicarbonato, les cambio el agua y las pongo a cocinar con huesitos ahumados, aliños picaditos y comino al gusto, cuando las quiero un poco espesas, licuo una taza del caldo con caraotas y luego se la agrego nuevamente a la cocción y quedan maravillosas.

A mi no me dejen por fuera
Soy delgada y muy dulcita
Y ya todos me conocen,
Yo soy la tajada frita.

IX

Acompaño al arroz, caraotas,
La mechada, madurita o pintón
Con tan magnífica unión
Conformamos el pabellón.

X

Ahora formamos parte
Y nos sentimos hermanos
De ese plato tan sabroso,
De origen venezolano.

Buen provecho ¡!!!!!!





PAELLA MARINERA

La Paella es una sartén a la que se le ha suprimido el mango y en su lugar se le han fijado dos asas, para que soporte el peso del guiso, hago esta aclaratoria porque existe una confusión con este término, no es el arroz que se prepara allí sino el envase donde se hace, pero ya nos acostumbramos a llamar así a este rico plato de origen español, que adoptamos los venezolanos y específicamente en Puerto Cabello, anteriormente se le llamaba arroz con camarón y mariscos, estaría hablando de más de cien años, por cuanto yo llevo casi cincuenta años haciéndolas en todas sus formas y estilos, pudiera mencionar entre ellas; Paellas Mediterráneas, lleva mariscos, pollo, marrano y otros ingredientes cárnicos, Marinera, exclusivamente mariscos, langostinos, camarones, calamares, pulpo, mejillones, almejas, jaibas o cangrejos, Valenciana que lleva pollo o conejo o marrano o pato, no lleva mariscos, Jambalaya, combinación con camarones de río, cangrejos de río, chorizos, carnes ahumadas y tocineta, es típica de New Orleans, y la Paise de origen colombiano que lleva, chorizos, pollos, ahumados, carne y hasta un huevo frito y tajadas.



Receta para 10 personas:

Arroz no se pasa de cocción: 1 KG.
Langostinos: 500 gramos
Camarones: 500 gramos
Calamar: 500 gramos
Mejillones: 10 unidades
Pulpo: 500 gramos.
Almejas: 10 unidades
Pimiento Rojo: 01 Unidad
Guisantes: 01 lata pequeña
Zanahorias: 2 unidades.
Ajo: 1
Cebollas: 1
Ají dulce: 4
Aceitunas: 150 gramos
Perejil: 1 ramillete
Cilantro: 1 ramillete
Colorante Carmencita: 1
Sal: Una pizca
Margarina: gramos.
Consomé de pescado y camarones: 2 litros
Aceite Oliva: Cantidad necesaria.
Jerez: Cantidad necesaria.

Preparación:

Tiempo estimado: 40 minutos

Calentar la margarina en una paella y saltear los mariscos y los aliños menos los langostinos y camarones, previamente picados, a fuego vivo. Rehogar durante 5 minutos.

Agregar el arroz y mezclar con los ingredientes brevemente.



Agregar el consomé y emparejar los ingredientes.

Añadir los langostinos y camarones de forma circular dentro de la paella tapar con papel aluminio y cocer 20 minutos, hasta que el arroz esté prácticamente seco, revisar a los 15 minutos para verificar cocción.

Acompañamiento:

Pan de banquete

Un buen vino blanco o rosado.

Una excelente sangría

Una cerveza bien fría.

Características:

Dificultad: media

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Tiempo de cocción: 20 minutos.

Origen: España.

Venezuela, Puerto Cabello.

Historia:

El origen de la paella, como el de todos los platos de la cocina popular de cada zona, no es más que la conjunción de los elementos que cada pueblo tenía a su alrededor. En la zona de Valencia, la rica zona de huerta de regadío que dotaba a los habitantes de ese sector de verduras frescas, junto con la habitual cría de pollos y conejos para el consumo familiar y la cercanía de la Albufera, (parque natural de valencia, España), además de la existencia de los arrozales, reunía las condiciones necesarias para la creación de este plato. Además, en sus orígenes se decidió añadir a la paella el marisco y el pescado, en la zona del litoral, así como el aceite de oliva propio de la zona del mar Mediterráneo. A la sartén se



le llama paella o paellera, dependiendo de la zona de España, de ahí viene el nombre del plato más famoso de la cocina española. La paella es una sartén a la que se le ha suprimido el mango y en su lugar se le han fijado dos asas, para que soporte el peso del guiso. Ha de ser de un diámetro mínimo de unos 30 centímetros y no muy honda, con unos bordes de 7 o 12 centímetros, en función a su diámetro. Existe una gran polémica sobre la auténtica receta de paella. Al ser un plato popular, cada cual hacía la paella con los ingredientes que tenía a su disposición.

Tips de cocina:

El líquido de los ingredientes de la paella: El alto contenido del líquido de los ingredientes, que soltará durante la cocción del arroz, se deberá tener en cuenta a la hora de medir la cantidad de agua necesaria para la paella. Lo que también contribuirá a mejorar la calidad de la misma.

Es preferible sustituir por igual cantidad, los camarones por langostinos ya que son demasiados pequeños y molestan al comensal.

Mi toque mágico:

EL Consomé; hágase la idea que está preparando una sopa de mariscos con cabezas, conchas de camarón y pescado y demás condimentos, pero sin verduras.

Buen provecho ¡!!!!!!





PAPAS RELLENAS

Otra delicia de mi estimada amiga la Señora **María Garrido**. Ella fue nuestra cocinera en la Escuela Bolivariana. Pedro Camejo, por muchos años, preparaba comida para más de 200 niños en edad escolar básica y para el personal docente, administrativo y obrero de la institución, muy buena cocinera, con una sazón excelente, todavía recuerdo una de sus especialidades: la rica y cremosa Ensalada de Papas, Huevos, Cebollín, Cilantro y Mayonesa, que deleite, Dios la bendiga

El plato consiste en una masa de papa cocida, que envuelve un relleno elaborado con carne de vacuno, cebollas, aceitunas y huevos duros, todos estos picados. Una vez armada la masa con el relleno, se lleva a freír hasta que dore.

Se suele agregar harina para darle mayor consistencia a la masa, y se sirve con salsa criolla. Existen otras variantes de este plato llama-



da «yuca rellena», en la que se reemplaza la papa por la yuca, con la que se obtiene un sabor diferente y una textura diferente que aquella de la papa rellena.

Ingredientes:

1 kilo de papas blancas sancochadas
¼ de kilo de carne molida
1 cebolla mediana picada
2 ajíes dulces
Un pimentón rojo pequeño
1 tomate mediano picado
Una ramita de cilantro
1 huevo duro
Sal, pimienta, comino, ajos, orégano
Nuez moscada
Pasas, aceitunas
Un puñado de harina
1 cubito sazónador de pollo



María Garrido.

Preparación:

Sancochar, Pelar, hacer un puré o masa con un poco de harina y sal o puede sancochar la papa entera y hacer un hueco con una cuchara, por otro lado, preparar el relleno combinando la carne molida con los ingredientes mencionados y hacer el guiso, Rellenar con este picadillo las porciones de masa de papa, y le damos forma de huevo.

Finalmente, pasar las papas por huevo batido y envolver en harina para que quede crocante al momento de freírlos en abundante aceite caliente. Las Papas rellenas, son una receta sencilla y con ingredientes a gusto del cocinero que las preparar o del comensal.



Acompañamiento:

Es consumida preferiblemente durante los desayunos, siendo un producto que forma parte de nuestra gastronomía porteña. Acompañada de un buen y caliente café con leche.

Características:

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 45 minutos

País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Según cuenta la historia en 1879, en plena Guerra del Pacífico, los soldados peruanos tenían que caminar y viajar por áreas bastante extensas, por caminos alejados de las ciudades y poblaciones, para que los soldados chilenos no advirtieran sus posiciones y no pudieran determinar donde sería el próximo ataque. En estos periplos, los soldados tenían que llevar su alimento pero no existían bolsas ni como refrigerar, por ello, con mucho ingenio cocinaban la carne de res u de otros animales (picada y a medio moler), la sazonaban y hacían una especie de pasta con las papas sancochadas, colocaban la carne dentro y luego la freían para que tomara consistencia, todo eso era envuelto en telas como pañuelos grandes, de esa manera, cuando llegaba la hora del almuerzo, sacaban estos envoltorios y se las comían.

Posteriormente con el transcurrir del tiempo, las migraciones y la transculturación gastronómica, la misma llegó a Venezuela donde se convirtió en un plato más de nuestro típico menú, las cuales eran consumidas con más frecuencia en las poblaciones rurales y agrícolas, asentándose en nuestro Puerto Cabello.



Tips de cocina:

De papas rellenas hay una infinidad de versiones. En Venezuela, Colombia o Perú, se hacen con puré de papas, se forman bolitas se hace un hueco se rellenan de carne se tapan con más puré, se pasan por huevo, harina y pan rallado y se fríen.

Mi toque mágico:

Pero a mí me gustan más las horneadas, estas quedan muy buenas, hay quien cocina primero las papas en agua hirviendo, otros al horno enteras, otros al horno cortadas por la mitad. Yo las hice en el horno de aire. El relleno de carne se presta para que cada cual lo haga a su gusto, luego las baño con natilla llanera, acompañada de un rico y frío guarapo de papelón con conchas de piña.

Buen provecho ;!!!!!!





PASTEL DE CAZÓN

Aplica para el pastel de Chucho, Raya, Atún o Bacalao.

El cazón es un tiburón de pequeñas dimensiones, agudo y cortante. Su cuerpo es cartilaginoso, aplanado y largo, en la gastronomía es usado principalmente por el valor nutritivo y delicioso de su carne. Con él se preparan guisos, pasteles, empanadas, y como sustituto de otras carnes. Habita en todas las costas venezolanas, herencia oriental tradicional dejada en nuestro Puerto Cabello por la mayoría de pescadores margariteños, sucrenses, anzoatiguense, y todo tipo de oriental venezolano que emigro a nuestra ciudad hace centenares de años y que dejó marcado su estilo en el asentamiento del Barrio la Isla. Pero no creerán esta historia, hay un personaje muy especial al que conoce más de media ciudad por su afamado arte culinario; **Williams Mendoza, Williams**

es un porteño reencauchado cariñosamente pues es nativo de Chirgua, estado Yaracuy, pero tiene en nuestra ciudad más de 50 años de vida, y aspiro el agradable olor y la grácil espuma de las olas del mar, que se convirtió en porteño, es el propietario actual del Restaurant los Lanceros en el Malecón, anteriormente llamado La Porteña., su especialidad; todo producto comestible que venga del mar, con más de 45 años en la cocina. Este exótico manjar es de su autoría y aquí presento su receta. Honor a quien honor merece.

Ingredientes (para 8 personas):

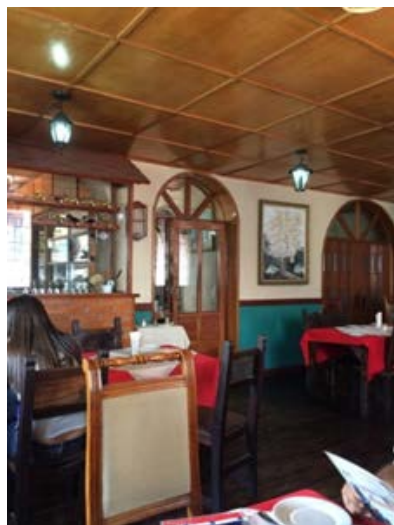
1 1/2 kilo de chucho o de cazón
El jugo de 1 limón

Sofrito:

1/2 taza de aceite de oliva
2 cebollas
3 tomates maduros.
1 cucharada de aceitunas rellenas.
2 pimentones
3 tallos de cebollín
3 ramas de cilantro cortadas finamente
Colorante al tacto.
1 caja de pasitas
2 cubitos sazonadores
½ kg queso rallado
Sal y pimienta al gusto.

Pastel:

4 plátanos bien maduros
Mantequilla (para engrasar el molde)
300 gramos de queso blanco duro rallado
12 huevos



Restaurant Los Lanceros.



1 kilo de papas
2 tazas de harina todo uso.
1 taza de melado de papelón.

Melado de papelón:

(Para 1 litro aproximadamente)

1 panela de papelón

Agua para cubrir la panela (aproximadamente 3 tazas)

3 clavos de olor

Cocinar hasta que se haga un melado espeso. Reservar.

Preparación:

Para los huevos:

En un bol, agregar 6 huevos, primeramente, la clara, batir a nivel de nieve, agregar las yemas, continuar batiendo, agregar progresivamente la harina y por último el melado de papelón. Reservar.

Con los seis huevos restantes sancochar hasta que floten, sacar del agua caliente y colocarlos en un bol con agua y hielo, una vez fríos, cortar en rebanadas. Reservar.

Para las papas:

Pelar las papas, rebanar en una mandolina o con cuchillo, sancochar en agua con sal, escurrir y reservar.

Para los plátanos:

Pelar los plátanos y rebanar en tajadas de 1 cm aproximadamente, cortar a lo largo.

En una sartén, calentar el aceite vegetal a fuego alto, freír las tajadas de plátano por ambos lados, hasta que estén doradas, escurrir sobre papel absorbente. Reservar.



Para el cazón:

Limpiar el chucho o cazón con abundante agua y limón, hervir en agua con sal hasta que su consistencia sea blanda pero firme, colar el pescado, dejar reposar hasta enfriar, retirar la piel y los cartílagos, dejando sólo la pulpa de la carne, que se desmenuza. En un caldero o sartén, calentar el aceite de oliva, agregar los ingredientes ya picados, la cebolla, el pimentón, la aceituna, los ajíes, el cebollín y el cilantro, el colorante, añadir el pescado desmenuzado, salpimentar y cocinar a fuego bajo hasta obtener un guiso (aproximadamente unos 15 minutos). Reservar.

Para el pastel:

En un molde refractario, untar con mantequilla o margarina, colocar una porción pequeña de la mezcla preparada con huevos y melado de papelón, una capa de rebanadas de papas, guiso, tajadas fritas, huevos rebanados, pasas y comenzar nuevamente en el mismo orden, finalizando con la mezcla, queso y pasas.

Hornear el pastel en el horno, precalentado a 350°C durante 20 minutos.

Acompañamiento:

Pan campesino

Ensalada tropical

Papelón con limón

Vino

Sangría

Cerveza bien fría

Características:

Alimento base: Chucho

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 45 min.



Comensales: 8

Estación: Todo el año

País: Venezuela, Puerto Cabello

Típica de: Venezuela

Historia:

El cazón es un tiburón de pequeñas dimensiones, agudo y cortante. Su cuerpo es cartilaginoso, aplanado y largo, en la gastronomía es usado principalmente por el valor nutritivo y delicioso de su carne, propio del oriente venezolano, y este pastel es un plato típico de las islas y las costas orientales. Se estila hacerlo para las Semanas Santas, días de cuaresma... En algunas regiones de sustituye el Cazón por el Chucho,

Muy pocas veces se tiene la oportunidad de saber a ciencia cierta quién es el creador de un plato que goza de alta estima y popularidad en una región. Por fortuna uno de los emblemas de la culinaria margariteña se escapa de esa circunstancia. Nos referimos al archiconocido pastel de chuco. Esta suculencia isleña tiene cédula de identidad y padre conocido. Su creador es uno de los cultores más respetados de la isla, su nombre es Rubén Santiago, un Margariteño navegado, que lleva décadas dedicado a la cocina y que hoy en día está al frente junto otro socio, de un restaurante sumamente visitado en la Margarita, que lleva el nombre de “La Casa de Rubén”. Cuando abrió el negocio, hace un poco más de tres décadas, se dio a la tarea de crear un plato que se convirtiera en el bastión de su negocio. Es así como luego de hacer mucha investigación y experimento, dio con la idea de modificar una preparación también popular en el oriente del país que se conoce como cuajado de cazón. La inventiva de Rubén y su visión comercial lo llevaron a realizar un plato fundamentado en el antes mencionado, pero que tuviera ingredientes que no lo deterioraran tan rápido como pasa con el cuajado, así se aseguró de diseñar una preparación que resistiera un poco más de tiempo sin perder calidad y gusto. Desde que lo presentó a sus comensales se hizo cada vez más y más popular. Hoy en día se lo considera un plato típico del estado y no hay visitante o local que no lo pida cuando sale a comer a algún restaurante. Sin embargo, Williams Mendoza, logró la hazaña de



engrosar el patrimonio culinario tradicional porteño, aportando a la cultura gastronómica de nuestra ciudad, otra estrella que brilla en el panorama gastronómico porteño.

Tips de cocina:

Cómo saber si el pescado está listo

Un truco de cocina para verificar que el pescado está cocido en su punto consiste en presionar con el pulgar detrás de la cabeza del pescado a la altura de la espina. Si la carne cede suavemente, es que está listo.

Otra forma de cocinar, además de la plancha, que se puede utilizar a la hora de iniciar una dieta consiste en encender el grill y, sobre una parrilla, colocar un filete o pescado salpimentado y luego dejar que se dore. El filete o pescado cocinado de esta forma permite mantener la línea y a la vez degustar de una excelente opción alimenticia.

Pescado más jugoso

Para conseguir que un pescado al horno quede más sabroso y no se reseque, se debe untar al pescado antes con mayonesa en lugar de aceite

Mi toque mágico:

Consiste en lo excelente del guiso, y la combinación dulce salado, que deja un sabor agradable, con el toque mágico que dan las pasas.

Buen provecho ;!!!!!!





PEPITONAS GUISADAS

La Pepitonas o pata de cabra, es un molusco de amplia distribución en el atlántico occidental, son de conchas amorfas, cubiertas de musgo y de coral, se consiguen pegadas a las piedras o cascotes de embarcaciones hundidas. En Venezuela es muy abundante y constituye uno de los principales rubros pesqueros en la producción pesquera marítima. Nuestra ciudad Puerto Cabello es privilegiada por estar ubicada en la parte Centro Norte Costera de Venezuela, además de ser un puerto marítimo y pesquero, posición que permite a sus habitantes acceder a una gran variedad de productos del mar, entre estas las famosas Pepitonas; molusco que se puede preparar de diferentes maneras, entre ellas: guisadas o a la vinagreta. La receta de este maravilloso molusco es autoría de **Juan**



Enrique Flores Colina, cariñosamente conocido como **Guare**, hijo de Juan Enrique Flores Navas, trabajó con ellos en Margarita estado Nueva Esparta, por el año 1968, con su hermano mayor Simón Flores quien fue comandante del Cuerpo de Bomberos por muchos años. El caso es que Guare se entusiasmó por la cocina desde hace 19 años, estudio en la Escuela Gastronómica Bettina Cousine de Valencia y ha adquirido mucha experiencia de cocina en este maravilloso arte, además de haber sido mi pupilo en la preparación de Paellas Mediterráneas, Marineras, Valencianas y otros platos productos de nuestra riqueza marina, lo que le ha generado el ascenso de mi parte como sub chef de cocina, ya que posee los conocimientos para tal fin. Este peluche no ha sido ningún angelito de Dios, también tiene sus cuenticos; en una ocasión se encontraba junto con el Vio Luis Martínez, Tabaco Croquer, el Catire de San Millán, Javier Villanueva, Pitre, y otros más del barrio, en unas celebraciones del Cristo de la Salud en Borburata, conocieron unas muchachas y gozaban un puyero, estaban enamorados y se sentían suertudos, tan emocionados estaban, que ya de madrugada no encontraron como regresar ya que por la hora no había transporte y decidieron irse a pie para el barrio y así fue, venían por el camino cada quien con su pareja, aquello era amor, caricias y besos, llegaron al barrio, por la hora todo estaba en silencio, pasan por la Casa del Tambor y Guare levanta la mirada y ve montada en la pared la Hamaca de las tradiciones del martes de Carnaval, y se entusiasma y le dice al grupo, vamos a pasear la Hamaca y una de las muchachas le dice pero Guare no estamos en carnaval y este le dice no importa y viene Tabaco Croquer le hace manitos, este monta el pie y lo impulsa arriba del techo y la baja, buscan un tambor donde el vio y se van con su hamaca por todo el camino, tocando el tambor y el coro hacia turu tu tu, como si fueran los cachos, y así siguieron por todo Puerto Cabello, otra de las muchachas dice, amores vamos para mi casa a seguir la fiesta, y al unísono dijeron vamossssss y así llegaron, pusieron música y acompañados por el engañoso anís empezaron a bailar aquello estaba apasionante, besos iban y besos venían, abrazos amapuches y todo, de repente Guare ya emocionado y excitado comienza a meter mano a su extraordinaria dama y sorpresa!!!!!!! No era una dama, eran Parchas disfrazadas, jejejeje, soltaron las divas falsas, arrancaron a correr y se le olvidó la Hamaca que dejaron en esa casa, al día siguiente German Villanueva los andaba buscando con una vera para joderlos por pasados, jejejejeje.



Ingredientes:

Rinde para 5 porciones bien resueltas.

1 kg de Pepitonas
1 cebolla grande
1 tomate grande maduro
1 pimentón rojo mediano
8 Ají dulce
1 ramita de cebollín
5 dientes de ajo
1 ramita de cilantro de monte
1 ramita de apio España
1 ramita de perejil
1 cucharada de aceitunas rellenas
1 cucharadita de alcaparras
3 cucharadas de aceite onotado
Una pizca de mostaza
1 cubito sazonador de pollo
Sal cantidad necesaria
2 tazas de agua



Juan E. Flores C.

Preparación:

Quitar una especie de barba cuerito que traen las Pepitonas una por una, deben quedar gorditas y sin pellejos, preferiblemente en un colador de espaguetis, meterlas y este dentro de un bol o cazuela grande, echar abundante agua, remover consecutivamente, levantar el colador y notara que en el fondo quedaran restos de arena y pedazos de la misma concha de las Pepitonas, repetir el procedimiento tres o cuatro veces hasta no ver más restos de arena y conchas, las Pepitonas quedaran en un blanco extraordinario, luego en abundante agua poner a cocinar en un caldero mediano por una hora aproximadamente o cuando ya estén blanditas, la otra alternativa es



colocarlas en olla de presión pon 30 minutos exactos, ya que si se pasan se ponen chiclosas, colar las mismas, dejar reposar un poco.

Se pueden picar en trozos pequeños o dejarlas en su tamaño normal para luego guisarlas.

En un caldero mediano adicione un poco de aceite onotado el resto de los ingredientes finamente picados, las Pepitonas, los condimentos y las salsas que empleará, mezclar poco, agregar el agua y sal al gusto. Cocine hasta que quede como prefiera (poca o moderada salsita). A mi particularmente me gusta con moderada salsita.

Acompañamiento:

Arepas
Arroz,
Pasta,
Casabe,
Empanadas
Tajadas fritas

Características:

Dificultad: Fácil
Tiempo de cocción: Una Hora
País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

La Pepitona, Arca zebra, es un molusco bivalvo de importancia comercial, cuya pesquería tiene un alto impacto socioeconómico en la región nororiental, principalmente en algunas comunidades pesqueras de los estados Sucre y Nueva Esparta. Es muy abundante y constituye



uno de los principales rubros pesqueros, con un aporte a la producción pesquera marítima. Se estima que unas 6.000 personas se benefician directa o indirectamente durante las fases de extracción, procesamiento y comercialización de este recurso. En Venezuela, a pesar de la importancia de la Pepitona, la información existente es escasa y poco específica, lo cual ha incidido negativamente en la implementación de estrategias alternativas de manejo, exigidas por esta pesquería de gran contenido social.

Tips de cocina:

Por su modo de venta y distribución, este molusco es vendido en condiciones higiénicas deficientes, ya que viene acompañado de arena y restos de conchas marinas, por lo que se hace necesario un buen y exhaustivo lavado.

Como es de consistencia muy dura hay que sancocharlo bastante, hay quienes dicen que, para ablandarlas rápido, una vez estén hirviendo fuertemente agregar un trozo de hielo, no me consta porque no lo he probado. Prefiero la olla de presión.

Mi toque mágico:

A mí personalmente me gusta en cualquiera que de sus presentaciones; pero, las preparo guisadas, rinde mucho más y así se pueden acompañar con las famosas arepas, arroz, pasta, casabe y tajadas fritas.

Buen provecho ¡!!!!!!



PESCADO FRITO

Receta típica del Restaurant Pepo en playa de Patanemo - Venezuela.

El Maestro. **Pepo chef**, ha dedicado casi 30 años de su existencia a complacer a turistas, amigos y extraños en las variadas y criollas delicatesses propias del ambiente marino, experto en toda clase de pescados fritos, moluscos y mariscos, con sus respectivas guarniciones de funche aliñado, tostones, arepas fritas, y la rica ensalada tropical. ¿De dónde saca sus productos?, directamente del mar por cuanto su Restaurant Pepo, el cual lleva su nombre se encuentra ubicado a escasos cien metros de nuestra hermosa playa de Patanemo, mi querido amigo Pepo, además de atender a toda su clientela, es un celoso conservador del ambiente que lo rodea, vigilante permanente de evitar cualquier tipo de contaminación, cuido de los cocotales y siembra de los mismos a la orilla de la playa, para beneplácito de sus visitantes. Su lema principal: **detrás de una buena atención; el cliente siempre te agradecerá de corazón.** He aquí su valioso aporte.

Ingredientes para 4 personas:

3 pargos enteros de aproximadamente 1 kg

3 tazas de aceite vegetal

3 limones.

Sal y pimienta, al gusto.

Preparación:

Escamar, hacer cortes longitudinales, salar y salpimentar, opcional pasar por harina de trigo, En un caldero mediano o sartén, calentar el aceite vegetal, freír el pargo por ambos lados hasta que dore, sacar y reservar. En un plato llano, colocar el pescado individualmente, rociar con limón, y colocar de contorno rodajas de limón, esparcir perejil picadito por encima y salpimentar al gusto.

Acompañamiento:

Funche aliñado

Tostón c/ensalada tropical.

Papas al vapor

Cerveza

Papelón con limón

Características:

Alimento base: pescados

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 45 min.

Comensales: 4

Estación: Todo el año

País: Venezuela

Comunidad: Patanemo, Puerto Cabello

Típica de: Venezuela



Pepo.



Tips de cocina:

Para que su pescado quede bien cocido:

Cuando el sartén esté bien caliente, agregar la rueda de pescado y tapar inmediatamente, así evita que el aceite la pueda quemar y con el mismo vapor por lo cubierto del sartén, la rueda se cuece por la parte de arriba, destapar voltear y dorar esa parte por breves minutos.

No es aconsejable dar cortes al pescado cuando se va a asar, perderá jugos y quedará más seco.

Los recipientes mejores para hacer el pescado al horno son la cerámica y el barro.

Historia:

El balneario que tiene Playa Patanemo, posee un singular paisaje natural que está rodeado de cocoteros y bellas montañas también es muy reconocida por sus aguas que son bastantes profundas y muy limpias, por lo que convierte a este balneario en una de las mejores playas de Puerto Cabello.

La Bahía de Patanemo es visita obligada para quienes deseen disfrutar de una buena playa en el litoral carabobeño. Cuenta con un acceso muy fácil, por el cual se atraviesa una pequeña montaña sin mayor dificultad.

Mi toque mágico:

Disfrutar este succulento plato con bastante limón y unos tostones salpicadas de queso blanco rallado con salsa rosada y perejil.

Buen provecho ¡!!!!!!





PESCADO (MERO) A LA MANTEQUILLA

Nuestras costas, que recorren el territorio carabobeño de norte a sur, poseen las más variadas especies de peces de deliciosa carne que, desde tiempos remotos, fueron el sustento de nosotros los habitantes de esta región porteña.

Siempre hemos comido el pescado en diversas preparaciones: frito, guisado, en sopa, sancochos, salados, semi crudos en (cocidos en limón), seviche y muchas maneras más, especies como el mero, carite, pargo, coro coro, lebranche, lisa, corvina, tollo, raya, etc.,

Pero el Pescado Enmantequillado es una opción sencillísima de preparar que da un resultado casi mágico porque se obtiene un pescado de maravilloso sabor y que se presenta de forma tan atractiva

Esta maravillosa receta es producto ancestral mejorado de mi amigo, mi hermano. **José Izrael Croquer Bolívar**, si, su nombre es con



Z, prácticamente nacimos y nos criamos juntos en el mismo Barrio San Millán, hijo de Doña Marcola y Alejandrino Croquer, cariñosamente lo llaman **Tabaco Croquer**, y él se molesta, pero ese apodo se debe a que cuando muchacho era alto y muy flaco y con ese color caoba que tiene, parecía un tabaco cubano por lo largo, jejejejeje, siempre ha sido aficionado a la creación de platos típicos muy exóticos, en el río nadie le ganaba cocinando, lo buscaban mucho, todos lo queremos, por cuanto es una persona muy popular, servicial, buen amigo y buena persona, imaginen, una vez había una muchacha varón que se hacía llamar Lola, trabajaba en el Bar Alma Criolla que después se le cambio el nombre por el de Bar El Pupú, Tabaco tenía un Ford Fairlane ocho cilindros, lo tenía bonito puliito, delicado el negro con su carro, una madrugada se está echando palos y ya de regreso a su casa divisa a lo lejos una figura pidiendo colas, le llega y le pregunta con su boseson; para dónde vas? Y Lola con toda su coqueteadera le dice; Negro, será que me puedes llevar hasta San Esteban Urbanización? y Tabaco piensa por un momento y le responde esa carrera por la hora cuesta como 50 bolívares, eran casi las cuatro de la mañana, y Lola le responde, hay, no me queda otra, vámonos pues, en el camino nos arreglamos, y se monta, de repente siente la mano de lola puesta en su fusil y se lo aprieta, jejejejeje, el negro ha echado un frenazo, que del coñazo se coleo y el carro quedo atravesado en la autopista, arrecho se para en el hombrillo saca una vera, le da un verazo al techo del carro, y le dice, nojoda, que vaina es esa, te bajas de mi mierda marico el coño, y Lola le respondía, pero que te pasa Negro fue una tocaita nada más, noooo, esta equivocado, yo no soy hombre de esos, te bajas de mi carro, Lola se baja del carro y tiro la puerta con violencia y le dijo llorando, Negro desgraciado, si llego a salir preñada, mi hijo llevara por nombre Tabaco Croquer, jejejejejejeje, todos sabemos que el Maestro Croquer no es hombre de esas cosas, jejejejejejeje. Esta es su receta.

Ingredientes (4 personas):

- 4 Ruedas de pescado blanco o filetes gruesos
- 2 Cebollas medianas
- 3 Kilo Tomates
- 1 Ramito Hierbas (cilantro, perejil, apio España y cebollín)



5 dientes Ajos pelados
 2 Cubitos Caldo pollo
 4 Cucharadas. (Salsa de inglesa)
 3 ajíes dulces
 1 Pimiento rojo mediano
 1 cucharada aceitunas rellenas
 1 cucharadita de alcaparras
 1 pizca de mostaza
 1 porción color onoto
 2 cucharada pasta de tomates
 1 Vaso Vino blanco o cerveza o consomé o agua
 4 Cebollitas Cambray (Chinas)
 3/4 Taza Aceite de Oliva
 Sal y pimienta al gusto
 El jugo de dos limones



Izrael Croquer.

Preparación:

Lavar y secar el pescado, espolvorear con sal, reservar, cortar todos los ingredientes en rodajas y en julianas el pimentón y el ají dulce, mezclar, salpimentar al gusto, en una sartén amplia, paellera o caldero, agregar la mantequilla, calentar y verter la mezcla de los aliños con el resto de los ingredientes, agregar el líquido de su preferencia cualquiera de los mencionados en la receta, esperar se cuezan los aliños, removiéndolos frecuentemente hasta que cristalicen y se forme cierta espesura, agregar el jugo de los dos limones, mezclar nuevamente, agregar las dos cucharadas de pasta de tomates mezclar, luego colocar las ruedas de pescado ordenadamente una al lado de la otra, bañar con la salsa, bajar a fuego medio, tapar y dejar cocer por veinte minutos, destapar a los diez minutos y con mucho cuidado voltear las ruedas, volver a bañar con la misma salsa, tapar nuevamente, al finalizar los diez minutos restantes, apagar y dejar reposar.



Acompañamiento:

Puré de papas

Tostón

Funche aliñado.

Cervezas

Papelón con limón

Características:

Alimento base: pescado de carnes blancas.

Dificultad: fácil

Tiempo preparación: 25 min

Comensales: 4

País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Nuestras costas, que recorren el territorio carabobeño de norte a sur, poseen las más variadas especies de peces de deliciosa carne que, desde tiempos remotos, fueron el sustento de nosotros los habitantes de esta región porteña.

Siempre hemos comido el pescado en diversas preparaciones: frito, guisado, en sopa, sancochos, salados, semi crudos en (cocidos en limón), seviche y muchas maneras más, especies como el mero, carite, pargo, coro coro, lebranche, lisa, corvina, tollo, raya, etc., etc. la receta más tradicional porteña es el Pescado Enmantequillado para luego comerse con un chorrito de limón. Platos de cocina con incontables trucos, recetas y sabidurías que solo el tiempo y la experiencia dan. Las recetas con pescados han sido incontables, pero esta es fantástica, es una opción sencillísima de preparar que da un resultado casi mágico porque se obtiene un pescado de maravilloso sabor y que se presenta de forma tan atractiva.



Tips de cocina:

Pescado fresco: para realizar una buena compra solo tenga en cuenta lo siguiente: al ver el pescado fíjese que el mismo tenga ojos vivos y transparentes- branquias cerradas y húmedas- piel sin heridas y bien rígida.

Mi toque mágico:

Me gusta mucho comerlo acompañado de plátanos verdes sancochados, aguacates y una refrescante y fría coca cola.

Buen provecho ¡!!!!!!





Pimentón relleno. Imagen de Gina Janosch en Pixabay.

PIMENTÓN RELLENO

Los Pimentones Rebosados con relleno de carne molida, son una de las recetas más antiguas que he conocido, hace años cuando niño ya mi señora madre, **Carmen Elena, cariñosamente conocida como Melela**, nos las hacía, los pimientos rellenos de carne molida eran la receta estrella. Los han probado miles de personas y siempre he recibido comentarios del tipo: “son los mejores que he probado en mi vida”.

El pimentón es una hortaliza de mucho consumo en Venezuela; también se le conoce como pimienta, pimienta morrón o solo morrón. Es uno de los ingredientes favoritos para hacer ensaladas y preparar guisos, con alto contenido en vitaminas y carotenoides. Por lo general, suele ser un complemento de platos principales, pero en esta ocasión, sin lugar a dudas, es la protagonista de un plato muy fácil y creativo de preparar. Esta era su receta.

Ingredientes para la receta de Pimentones Rellenos:

6 pimentones de colores grandes
Abundante aceite vegetal 100 g de tocineta
250 g de carne molida guisada
8 huevos
1 taza de harina
Sal al gusto



Melela.

Preparación de la receta de Pimentones Rellenos:

Lavar, secar, abrir los pimentones con cuidado por la parte de arriba, extraer las semillas del interior de los pimentones, eliminando todas las partes de color blanco, con un cuchillo o con las manos.

Rellenar generosamente los pimentones con la carne molida, utilizar una cuchara en cada uno, colocar la tapa y ajustar con palillos cuidadosamente. Reservar.

En un bol o tazón, verter los huevos, batir hasta romperlos, agregar una pizca de sal y mezclar con la taza de harina de trigo, debe quedar una mezcla semi dura.

Una vez caliente el caldero con el aceite, pasar los pimentones por la mezcla de harina y huevos uno por uno e irlos cocinando removiéndolos con cuidado frecuentemente por los lados, sacar y colocar en bandeja cubierta con papel absorbente.

Características:

Preparación: 15 minutos

Cocción: 25 minutos

Dificultad: Bajo

País: Venezuela Puerto Cabello



Historia:

Esta preparación es de origen español y en cualquier tasca caraqueña se puede encontrar dentro de la gastronomía nacional como herencia de la migración de esa comunidad en el país. Comúnmente se consumen rellenos, porque la mezcla entre el sabor del vegetal y la textura del relleno hacen de este un plato ideal para entradas o para compartir en alguna reunión sencilla.

Tips de cocina:

Puede hacer la preparación con los pimentones del color que usted desee, pero si es necesario que sean grandes para que puedan agregar suficiente relleno

Puede cortar de manera longitudinal si no se pueden mantener en pie, de manera que los “acueste” y rellene.

El relleno lo puede hacer con cualquier tipo de cerdo o de aves; además de agregarle otros ingredientes para darle un gusto más personal.

A lo largo del tiempo, también he incluido variantes de estos pimentones, ya que admiten el guiso. Cambiando el rebozado con harina y huevo por horneados, pero seguro estoy de que se pueden encontrar muchas más alternativas.

Buen provecho ;!!!!!!





PIRA DE LECHOSA VERDE

La “PIRA”, es un plato de la cocina venezolana que data de la época colonial. Se dice que era preparada por los españoles con lo que encontraran a su mano y que se asemejara a lo que comían en su tierra, mezclando diferentes ingredientes de origen vegetal incluyendo una planta muy nutritiva llamada pira (pira blanca o amaranto).

Yo la comía de niño en mi casa, la preparaba mucho mi papa **Carlos Peña o Carlitos** como le decían, éramos diez muchachos, ocasionalmente cocinaba ya que su trabajo de gandolero no le permitía estar muy seguido en casa, prácticamente fue uno de los precursores de la industria petrolera, los oleoductos, gasoductos y demás instrumentos y equipos que posteriormente formaron las industrias venezolanas, claro, Puerto Cabello era la entrada internacional de todos esos equipos y maquinarias, y ellos, los gandoleros se encargaban de



su distribución por todo el país, a veces duraban semanas sin volver porque esos viajes eran largos, no había autopistas, solo carreteras rusticas, trochas y en el caso del Zulia pasaban en gigantescas Chalanas, imagino que en su recorrido por muchos pueblos indígenas y de lugareños disfrutaba de sus propias costumbres gastronómicas culturales, él comía y se guardaba en su mente el tipo de comida y como se elaboraba, por eso siempre comíamos cosas raras pero sabrosas, entre ellas la famosa Pira de Lechosa Verde, he aquí su estilo.



Carlos Peña A.

A mí me gusta el sabor dulzón que otorga la lechosa verde y el plátano maduro, por eso utilizo estos dos ingredientes para prepararla.

Ingredientes:

Para 5 personas:

- 250 Gramos de lechosa verde picada en trozos pequeños
- 150 Gramos de plátano maduro (1 plátano de tamaño regular), sin cascara, picado en trozos pequeños
- 2 Dientes de ajo pequeño, triturado
- Un trozo de ajo porro (unos 5 cm de tallo)
- ¼ Pimentón rojo, picadito
- ¼ Pimentón verde, picadito
- 3 ajíes dulces con semilla
- 2 Cucharadas de aceite de onotado
- Unas ramitas de cebollín
- Unas hojitas de cilantro, picadas (al gusto)
- Un cubito sazónador de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: queso blanco rallado



Preparación:

En una olla con suficiente agua, se coloca a hervir la lechosa verde el plátano maduro hasta que estén blandos, se retira el agua y se escurre bien, dejándolos enfriar y reposar. Aparte se va haciendo un sofrito con el aceite, y el resto de los demás ingredientes picados finamente hasta que estén blandos y cristalizados, reservar, en un bol u olla triturar con un pisa puré o un tenedor grande la lechosa y el plátano maduro hasta convertir en puré, integrar a la preparación anterior de los aliños cocidos y mezclar uniformemente en un caldero mediano, cocinar removiendo un poco con cuchara de madera por cinco minutos más, salpimenta al gusto. Puede servirse rociado con un poco de queso blanco.

Acompañamiento:

Resulta excelente acompañante de otros platos: carne a la parrilla o guisada, pescado frito o asado, adobo de cochino. También se suele comer sola.

Características:

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 45 minutos

País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

La “Pira”, es un plato de la cocina venezolana que data de la época colonial. Se dice que era preparada por los españoles con lo que encontraran a su mano y que se asemejara a lo que comían en su tierra, mezclando diferentes ingredientes de origen vegetal incluyendo una planta



muy nutritiva llamada pira (pira blanca o amaranto). A la planta “pira”, también se le denomina como hierba Caracas o bleado. Se ha utilizado la verdolaga en su preparación, así como otras hierbas silvestres nutritivas que con el tiempo igualmente se les ha llamado como “piras”. La consistencia del plato suele ser cremosa, ya que se aplastan, dejan cocinar hasta muy suaves o muelen sus ingredientes.

Tips de cocina:

El preparado debe quedar tipo puré, combinado con los otros ingredientes descritos, la intención de combinarlo con el plátano maduro es para que, de esa rica combinación dulce salado, lo cual la convierte en apetitosa delicia.

Mi toque mágico:

Aunque no es un ingrediente esencial de este maravilloso menú, a mi particularmente me gusta antes de empezar el proceso de cocción, agregar el aceite en el caldero, seguidamente una tira de tocineta ahumada picadita y un diente de ajo triturado, lo cocino hasta que doren, los sacos del caldero dejando el aceite impregnado de esos aromas y sabores y comienzo a cocinar allí, queda rico.

Buen provecho ¡!!!!!!





QUINCHONCHO CON PATICAS DE COCHINO

En este rico, potente y delicioso plato, debo remontarme a unos cincuenta años o más pasados, en ese entonces nos reuníamos un numeroso grupo de amigos muy conocidos en el negocio que tenía Simón Meléndez, en la calle Anzoátegui con calle el Mercado, él vivía de la rentable venta de Terminales, juego muy arraigado de envite y azar en aquellos tiempos, le iba muy bien, habíamos tomado la costumbre de reunirnos frecuentemente en ese sitio para libar licor y planificar la acostumbrada salida los domingos para un río llamado Los Chorros, en la población de Patanemo, era un sitio encantador cuyas cristalinas aguas caían en pendiente dando la impresión de hermosa cataratas que desbordaban sus frías y cristalinas aguas, ese grupo estaba conformado por: el señor Luis Ramírez, quien trabajo muchos años en el mercado Municipal de la calle Plaza, su hijo Gustavo, Don Tomas Aponte, trabajo muchos años en el Correo de Puerto Cabello, Manuel Pitcher, Pedro Pitcher, Ed-



gar Ramírez, Franklin Páez, Jose Mendoza el Yankee, Jose García conocido como Chánquilon, Domingo el Cumanés, Genaro López, Caimán el catcher del OSP, Manzanito cabeza de cayuco, Goitia Bonifacio, el profesor Carlos Torres Cara e Muela y el Maestre Pechuga, se escogía en común acuerdo que se iba a comer, se daba una colaboración de 50 bolívaes por persona, se compraban los materiales y nos íbamos al río; la cocina a leña estaba a cargo de expertos cocineros autodidactas como lo eran. **Dominguito el Cumanés o Chánquilon**, quienes siempre preparaban variadas y exquisitas comidas, chivo guisado, carne en salsa, arroz a la marinera, sancocho de res, funche aliñado, cazón en mojito y este exótico menú que a continuación describo en homenaje a tan excelente grupo y sus cocineros.

Ingredientes para 6 personas:

2 litros de agua
500 gramos quinchonchos frescos
200 gramos tocineta cortada en cuadritos
200 gramos de codillo ahumado
200 gramos de huesitos ahumados
2 patitas de cochino cortadas
200 gramos de carne p/guisar
2 chorizos español
2 cebollas
1 cebollín
1 pimentón
6 dientes de ajos
4 ajíes dulces
1 ramito de perejil y cilantro
1 plátano maduro
1 cucharadita comino
½ Taza de aceitunas rellenas
1 cucharadita de mostaza
2 cubitos sazonadores

Preparación:

Limpiar los granos de toda suciedad y piedritas, enjuagar muy bien dándoles un poco con las manos, dejar remojar toda la noche en suficiente agua con una cucharadita de bicarbonato, al día siguiente botar esa agua, y volver a enjuagar muy bien, colocar agua en una olla grande, agregar los quinchonchos y cocinar por aproximadamente 15 minutos, retirar del fuego, colar los granos y botar el agua, para evitar el amargo suelta el quinchoncho, enjuagar nuevamente y volver a colocar al fuego con suficiente agua, agregar el resto de los ingredientes cuando hiervan, bajar el fuego y cocinar tapados por unas 3 horas, o hasta que ablanden, Agregar las ruedas de plátano, dejar cocinar hasta que el plátano esté cocido, todo tenga buen gusto y el quinchoncho y demás ingredientes estén blanditos. Al final de la cocción, se le agrega el cilantro a la se remueve y se deja reposar.

Acompañamiento:

Arepa pelá

Arroz blanco.

Anís

Vino

Cerveza

Amaretto

Características:

Dificultad: Media

Tiempo de cocción: 3 horas

Origen: Venezuela, Puerto Cabello



Historia:

En el Estado Falcón, la sopa de quinchoncho se sirve con arepa pe-lada y queso de cabra. En la Región Andina se acompaña de arroz, arepas o pan salado. Nota: el frijol de quinchoncho seco necesita varias horas de cocción, utilice una olla de presión si la tiene para ablandarlo. Si lo consigue fresco, remójelo en agua con sal por media hora, enjuáguelo muy bien y colóquelo a cocinar. Si lo consigue enlatado, cuélelo y enjuáguelo bien, y cocínelo por unos minutos para luego agregar los aliños. El quinchoncho, también llamado gandul, guandú, frijol de palo, cachito, es un frijol con un gran valor nutritivo, alto en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales. En cuanto a su origen, se argumenta que puede ser de África Tropical o de la India, y ha sido cultivado por más de 3000 años en el Asia, y de allí se ha distribuido a otras partes del mundo. Se puede preparar como grano tierno o seco. La variedad de color crema es la que se consigue en Venezuela. En nuestro país, se utiliza en la elaboración de sopas, como parte del relleno de hallacas o bollos, o como un acompañante. Desde hace un tiempo es un grano que se ha hecho difícil de conseguir, por lo que su consumo ha disminuido grandemente.

Tips de cocina:

Neveras sin mal olor: Cada vez que la limpies, hazlo con agua y bicarbonato. Y si tienes un salero de esos que ya estás harto de verlo, llénalo de bicarbonato y ponlo en el frigorífico y adiós malos olores.

Frescura del huevo: Para verificar el grado de frescura de un huevo debe ponerlo ante luz (para poder ver a través de la transparencia de la cáscara las eventuales alteraciones de la clara y la yema). Recuerde que los mismos no deben utilizarse nunca recién sacados del frigorífico, sino a temperatura ambiente.

El ajo después: Agrega ajo a tus comidas después que los otros vegetales hayan soltado su jugo. Si lo agregas antes corres el riesgo de un sabor amargo.

Mi toque mágico:

Aunque la receta original no lo lleva, utilizo patitas de cochino picadas, se deja que espese a fuego lento removiendo periódicamente, y cuando esté listo, reposar y agregar a la hora de comer, un buen ají tabasco, una vez concluida la comida, se puede tomar una copa de frangelico, sambuca, cointreau o un anís el mono.

Buen provecho ¡!!!!!!





Rabo Encendido. Imagen de dashu83 en Freepik.

RABO ENCENDIDO O RABO GUISADO

El rabo encendido o rabo guisado es una receta de cocido de res picante rica en vegetales. Se trata de un plato muy delicioso que solemos servir en ocasiones especiales debido al tiempo que requiere su preparación. Sin embargo, se puede decir que cada minuto que se tarda en prepararlo vale la pena al final.

Este rico manjar era otra de las especialidades de mi respetable amigo. **Pedro Cariel**, excelente cocinero de variados y ricos platos, ya lo mencioné en la receta de Chivo Salado, Salpreso. No puedo dejar de recordar a Pedro porque compartimos muchos momentos juntos, y nos conocíamos nuestras aventuras y anécdotas.



Ingredientes: (6 a 8 personas)

2 kg de rabo de res..
¼ kg de tocineta
1 cucharadita de mostaza
1 hoja de laurel
3 cucharadas de aceitunas
2 cucharadas de alcaparras
2 cucharadas de pasta de tomate
¼ kg de vainitas
3 ají dulce
2 tomate maduro
1 zanahoria
3 papas
1 cebolla grande
1 Pimentón rojo grande
1 rama de celery
1 manojo de hierbas aromáticas (perejil, cilantro, romero, orégano)
1 cda. Sopera de harina
1 vaso de vino blanco
½ litro de agua
Sal y pimienta
Ají Tabasco

Preparación:

Adobar y condimentar el rabo de res en cortes de 5 centímetros de largo aproximadamente, preferiblemente de un día para otro, pelar y picar finamente la cebolla, el ají dulce, el tomate, el pimentón, el cilantro, el celery, el vino o cerveza, la mostaza, las aceitunas las alcaparras, y demás hierbas aromáticas, mezclar, en un caldero mediano dejar cocer a fuego fuerte durante 60 minutos, preparar seguidamente la guarnición: pelar y lavar las zana-



horias, las papas y las vainitas, recortarlos, reservar, pasados los 60 minutos de cocción, tantear la dureza del rabo si ya está semi blando, agregar las papas, las zanahorias, la pasta de tomates, las vainitas y mezclar, dejar cocer a fuego lento durante 30 minutos, mezclar bien evitando la ebullición; espolvorearlo con el perejil picado. Servir muy caliente, ya en ese lapso con la combinación de la carne y las verduras debe haberse formado una salsa con una textura espesa de muy agradable sabor.

Acompañamiento:

Arroz blanco.
Puré de papas
Pan campesino
Vino tinto.
Piña colada.

Características:

Dificultad: Media.
Tiempo de cocción: 2 horas 45 minutos
Origen: Venezolano Puerto Cabello.

Historia:

El rabo guisado es un plato que en cada casa se hace diferente, y cada casa tiene su propia versión de este plato; algunas son más sencillas y otras más complejas. Esta es mi combinación preferida. Siéntete libre de adaptarla a tu propio gusto y tradición familiar. El rabo, como todos sabemos, es la parte que corresponde a la cola del animal y que se separa a nivel de la segunda y tercera vértebra. Por su ternura dentro de la canal bovina, se incluye dentro de los cortes de menor valor los cuales irónicamente-



te son los que proporcionan más sabor. Generalmente se trocean los rabos por las secciones de vértebra, que tienen (de acuerdo a la edad y talla del animal) entre 3 a 4 centímetros de longitud. Las vértebras de las puntas tienen poca carne y no constituyen ingrediente de intereses para el plato; por lo que es aconsejable pedirle al carnicero que no las incluya cuando vayamos a adquirir este corte.

Tips de cocina:

Puedes acortar el tiempo de preparación utilizando una olla de presión. Sin la olla de presión, conseguir que la carne esté lo suficientemente tierna (tiene que desprenderse del hueso) puede llevar más de una hora. Con la olla de presión, tardará unos 25 minutos.

Si no estás seguro de cuan picante va a resultar, utiliza un poco de tu salsa picante favorita en lugar de ají picante, y añade al gusto.

Mi toque mágico:

Me gusta acompañarlo con un buen puré de papas o funche, y rociarlas con una exquisita salsa Tabasco picante.

Me encanta servirlo con arroz blanco, unas rodajas de aguacate y tostones. Otras buenas opciones de acompañamiento son la yuca hervida o los plátanos verdes. A algunos les encanta un poco de casabe como acompañamiento.

Buen provecho ;!!!!!!





Raya guisada. Imagen de Ion68 en Pixabay.

RAYA GUISADA O MONTO

Aplica igual para el Chucho, El Cazón o el Atún

La raya es un pescado que contiene muy poca grasa y proviene de los pescados blancos, su carne se parece mucho al mojito de cazón, se acostumbra a preparar con diferentes vegetales y guisada, el cual debe quedar muy sequito. Sin duda la raya es un ingrediente muy exquisito que hace que sus platos sean una delicia para el paladar. Aunque a veces es difícil de conseguir, al parecer se están estableciendo normas de regularización de su captura con la intención de que se aplique algún tipo de veda a estos animales marinos por la indiscriminada pesca que de ellos se hace pero ningún organismo oficial se ha pronunciado al respecto en defensa tanto de la Raya, el Chucho y el Tiburón, con la



intención por lo menos de regular su venta en algunos restaurant o posadas donde los preparan de una manera muy exquisita. A este respecto debo mencionar a unos personajes muy queridos y apreciados por mí, **Armando y María Paola**, ambos casados y dueños de la **Posada Santa Margarita**, situada en la Zona Colonial, en el Malecón Puerto Cabello, no son porteños de nacimiento, pero de corazón se los ganan a todos, son caraqueños, María Paola proviene de descendientes portugueses, de niña disfrutaba de los desayunos de su madre quien preparaba en el desayuno unas ricas arepas asadas rellenas con atún mechado mesclado con tomate, cebollas, pimentón, aliños verdes, y su respectivo chorrito de limón, este rico manjar, que yo interpretaría como un antipasto artesanal, iba introducida dentro de la humeante arepa, acompañada muchas veces por el dulce y agradable café con leche y otras veces con un frio papelón con limón, que delicia. Armando, un joven prospero en aquel entonces, se dedicó al arte diplomático; hábil en el manejo de las Relaciones Internacionales con la intención de plantear soluciones a problemas que afectarían al mundo a través de alternativas pacíficas, utilizando mecanismos de excelencia para resolver conflictos sin recurrir al uso de la fuerza; todo iba muy bien para él, hasta que zuasssss, por arte de magia apareció el Galáctico quien impidió alcanzar sus objetivos propuestos; La desilusión imagino, alimento la brecha entre sus expectativas y la realidad, lo que produjo una decepción enorme cuando sus esperanzas no encontraron respaldo en la realidad. Tal incomodidad desde el punto de vista moral y ético, lo hizo tomar la decisión de dejar atrás todo ese basto camino de luchas por el mantenimiento de la paz y la concordia a lo que decidieron cambiar el rumbo de sus destinos y adquirieron la **Posada Santa Margarita**, construcción solida con cimientos históricos coloniales muy acogedora ubicada en pleno Centro Histórico de Puerto Cabello, a tan solo metros del mar y cerca de las atracciones turísticas de la zona, como playas, islas y ensenadas, imponentes montañas, cascadas y ríos, enmarcados dentro de los Parques Nacionales San Esteban y Henri Pittier. Estar dentro de esta posada es compartir la esencia histórica, da la impresión de





Posada Santa Margarita.

rozar con los habitantes de aquella época colonial, en el ambiente se respira el imaginario olor perfumado de las rosas, los azahares, y la tenue bruma de mar que con sutiles silbidos se cuela en toda la Posada y si nos acercamos a la cocina, casi conserva su mismo estilo, allí todo se come criollo y típico, unas ricas arepas asadas, divinas caraotas refritas, la divina natilla llanera, el dulzón aguacate, los huevos fritos con tocino, una rica avena tipo atol con sus aromas de canela y vainilla, cachapitas con queso de mano, perico criollo, aquellos pericos especiales que se hacían cuando mis años de niño a base de los únicos chorizos que se vendían en esa época que venían embutidos en plástico y eran muy rojos por su marcado ingrediente de pigmento onoto y uno muy especial de fórmula secreta que dice tener María Paola y que a continuación describo.

Ingredientes para 8 personas:

2 kilos de Raya

El jugo de 1 limón

1/2 taza de aceite vegetal onotado

2 cebollas
3 tomates maduros.
1 cucharada de aceitunas rellenas.
2 pimentones
3 ajíes dulces
3 tallos de cebollín
3 ramas de cilantro cortadas finamente
2 cubitos sazonadores
1 cucharadita alcaparras picadas
Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

Limpiar la Raya con abundante agua y limón, aunque no es usual, recomiendo quitar la piel para evitar el olor a amoníaco que a veces tiene, hervir en agua con sal hasta que su consistencia sea blanda pero firme, colar, dejar reposar hasta enfriar, retirar la piel y los cartílagos, dejando sólo la pulpa de la carne, que se desmenuza. En un caldero o sartén, calentar el aceite de onotado, agregar los ingredientes ya picados finamente, la cebolla, el pimentón, la alcaparra, los ajíes, el cebollín y el cilantro, añadir el pescado desmenuzado, salpimentar y cocinar a fuego bajo hasta obtener un guiso (aproximadamente unos 15 minutos).

Acompañamiento:

Arepas, asadas o peladas, o fritas
Arroz blanco
Ensalada tropical
Papelón con limón



Vino
Sangría
Cerveza bien fría

Características:

Alimento base: Chucho
Dificultad: Fácil
Tiempo preparación: 45 min.
Estación: Todo el año
País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

La raya es un pescado que contiene muy poca grasa y proviene de los pescados blancos, su carne se parece mucho al mojito de cazón, se acostumbra a preparar con diferentes vegetales y guisada, la cual debe quedar muy sequita. Sin duda la raya es un ingrediente muy exquisito que hace que sus platos sean una delicia para el paladar.

Muy pocas veces se tiene la oportunidad de saber a ciencia cierta quién es el creador de un plato que goza de alta estima y popularidad en una región. Hoy en día se lo considera un plato típico en nuestra ciudad porteña, y no hay visitante o local que no lo pida cuando sale a comer a algún restaurante. Muchos restaurantes y areperas lograron la hazaña de engrosar el patrimonio culinario aportando a la cultura gastronómica de Puerto Cabello otra estrella que brilla en el panorama gastronómico venezolano, entre ellos podemos mencionar: Briceñoven, Isorano, Limoggi, Pomponio, Juan Carriel y Doña Petra entre otros.



Tips de cocina:

Sugiero quitar la piel antes de sancochar la Raya, porque así se evita que la carne se pueda impregnar del olor a amoníaco que a veces traen.

Bajo ninguna circunstancia adquiera Raya que tenga un pronunciado olor a amoníaco, es señal de que está en proceso de descomposición.

Mi toque mágico:

Disfruto de este rico plato acompañado de una arepa de budare asada, aguacates, natilla, tajadas fritas, una buena cantidad de ají Tabasco y una coca cola bien fría.

Buen provecho ¡!!!!!!





RUEDA DE MERO PREÑADO

Receta típica Restaurant Natalmar Patanemo

El Maestro. **Natalio Mijares**, experto chef, ha dedicado casi 40 años a complacer a turistas, amigos y extraños en las variadas y criollas delicadeses propias del ambiente marino, este negrito cariñoso lo conozco desde hace 50 años aproximadamente, cuando trabajamos en el extinto INP, todo un personaje, siempre emperifollado, en ese entonces en nuestro Puerto Marítimo se ganaba mucho dinero, tenía una novia, que era más delicada que el sarampión, una negrita bella, esa era otra que se metía unas pintas buenas, la recuerdo carajita cuando andaban juntos, el con su porte atlético y ella delgada, usaba uno lentes



metálicos que le quedaban very good como diría mi hermano Tabaco Croquer, hoy la temible y polifacética Marisol Quiroz, jejejeje, a la final se casaron y conforman ese extraordinario equipo Natalmar. Natalio, creador de este exquisito plato llamado Rueda de Mero Preñado, me manifestó, que esa inspiración al nombre la dedicó a la hermosura de la mujer en estado de gravidez y que por cierto ellas son sus mejores clientes al degustarlo y él complacer tan agradables antojos.

Ingredientes para 4 personas:

4 ruedas de mero de 250 g cada una
6 calamares en aros, limpios y picados
½ kg de camarones pequeños picados en dados
½ kg de pulpo ablandado y picado en dados (cocer previamente)
1 kg de cebollas
2 pimentones rojos
1 ramito de perejil fresco
1 cabeza de ajos
1 vaso de vino blanco
¼, litro de aceite de vegetal o margarina
1 rama apio España
3 ajíes dulces
3 limones
Sal y pimienta, al gusto

Preparación:

Lavar, secar, salar y reservar las ruedas de mero, pelar y cortar la cebolla, los ajos, el cilantro, el perejil, el pimentón, apio España y ají dulce finamente picados, lavar, picar y condimentar el calamar, el pulpo y el camarón, reservar. En un caldero calentar el aceite, freír las ruedas de mero por ambos lados hasta que doren, sacar y reservar, seguidamente

dejar una porción pequeña del aceite donde se frío el pescado, rehogar los aliños previamente picados, hasta que se cristalicen los vegetales, agregar el vino, seguidamente agregar el pulpo, el calamar y por último el camarón, mezclar bien, recuerden que el camarón es de cocción rápida, máximo cinco minutos, porque de lo contrario se encoje y pone chichoso. En un plato llano sobre tres hojas de lechugas, colocar las ruedas de mero individualmente, encima poner cantidad considerable del preparado de mariscos y vegetales que dé la impresión de un vientre abultado, rociar con limón, y colocar de contorno los tostones o puré de papas, alternando con rodajas de limón, esparcir perejil picadito por encima y salpimentar al gusto.

Acompañamiento:

Pan con ajo
Pan campesino
Funche aliñado
Tostón con ensalada tropical
Papas al vapor
Cerveza
Papelón con limón



Natalio Mijares.

Características:

Alimento base: pescados, moluscos y mariscos

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 45 min.

Comensales: 4

Estación: Todo el año

País: Venezuela

Comunidad: Patanemo, Puerto Cabello.

Típica de: Venezuela



Historia:

El balneario que tiene Playa Patanemo, posee un singular paisaje natural que está rodeado de cocoteros y bellas montañas también es muy reconocida por sus aguas que son bastantes profundas y muy limpias, por lo que convierte a este balneario en una de las mejores playas de Puerto Cabello.

La Bahía de Patanemo es visita obligada para quienes deseen disfrutar de una buena playa en el litoral carabobeño. Cuenta con un acceso muy fácil, por el cual se atraviesa una pequeña montaña sin mayor dificultad.

Quienes visitan Playa Patanemo se encontrarán con una posada, ubicada en los Caneyes, población de Patanemo, que lleva por nombre. NATALMAR, cuyo propietario es el Maestro. Natalio Mijares, allí, prestan servicios de habitaciones, restaurant y licorería. La cocina patanemera, por utilizar cariñosamente este apelativo, se caracteriza por lo típico y criollo en el estilo culinario de sus habitantes, destacándose entre sus menús; pescado frito, tostones, sancocho de pescado con jaibas y Pepitonas, pulpos, calamares camarones, empanadas de cazón, ensalada de catalana, ostras, quiguas, vuelve a la vida, rompe colchón, arrechones, funche aliñado, conservas de coco, quesillos de coco, piñonatas, papelón con limón, etc.

Tips de cocina:

Para que su pescado quede bien cocido:

Cuando el sartén esté bien caliente, agregar la rueda de pescado y tapar inmediatamente, así evita que el aceite la pueda quemar y con el mismo vapor por lo cubierto del sartén, la rueda se cuece por la parte de arriba, destapar voltear y dorar esa parte por breves minutos.

No es aconsejable dar cortes al pescado cuando se va a asar, perderá jugo y quedará más seco.



Los recipientes mejores para hacer el pescado al horno son la cerámica y el barro.

Mi toque mágico:

Disfrutar este succulento plato con bastante limón, y unas papas al vapor salpicadas de perejil acompañado de una rica ensalada tropical.

Nos vamos a Patanemo,
Por allá nos encontramos
En un galpón de palmeras,
A tres San Juan que parecen
Los reyes de la pradera.

Allí le echamos un baile
Hasta la madrugadita,
Y cuando despunta el sol
Anunciando la mañanita,
Es hora de descansar,
Pasamos por Natalmar,
Para allí desayunar.

Buen provecho ¡!!!!!!



SALSA BACHITA

Existen momentos inolvidables en nuestra existencia, recuerdo claramente cuando mis padres me inscribieron en primer grado en la Escuela Juan Jose Flores por el año 1958, el primer grado era un espacio extraordinario entrando era una sala grande con piso de granito rojo, mesones de madera con seis sillitas cada uno, la parte lateral izquierda del salón era de rejas de hierro con decoración rectangular, que desde adentro uno podía ver el patio de recreo exclusivamente para ese grado, porque anteriormente no existía el preescolar y para estudiar allá había que tener siete años de edad, el patio era grandísimo también, rodeado por una cerca de Alfajol y habían arboles de sombra de Acacia, y hasta una mata de Granadas, en el centro del patio habían dos estanques como de cinco por cinco metros con fondo de arena llenos de agua y una cantidad de variados pececitos, también tenía columpios, en mi primer día de clases fui recibido por los compañeritos del mesón donde me puso mi maestra Mago, así se llamaba ella, en un descuido momentáneo, me cayeron a golpes los cinco compañeritos, no me quedo otra que ponerme a



llorar asustado, imaginen vengo de una escuelita donde máximo habían siete u ocho muchachos y llego a esta y me dan semejante recepción, si les digo algo no lo creerán, todavía recuerdo la cara de todos ellos, había uno que era más grande que yo, después con el tiempo le decían Grapette, por lo chiquito ese, no creció jejejejeje, Grapette era un refresco que venía en una botella pequeña, el caso es que en ese momento viene la maestra y me ve llorando y me pregunta que me pasa, le cuento y se pone brava los regaña y me dice: ahora cáigale a golpes usted, nojoda le caí a coñazos a cada uno delante de la maestra y todos llorábamos y de paso la maestra les dijo: si me llego a enterar que pelearon en la calle los voy a joder yo a ustedes, bueno a los días nos hicimos amigos, el caso es que frente al salón quedaba la Cantina Escolar, era atendida por una señora alta, robusta, con el cabello blanco por las nieves de los años era la **señora Bachita**, en ese entonces ellos Vivian en la escuela, al igual que la directora del plantel la maestra Josefina Salcedo, ustedes estarán pensando, esa era una escuela siete estrellas, en cierto modo si lo era, recuerden en ese entonces gobernaba el país Marcos Pérez Jiménez, y la escuela prácticamente era nueva, bueno el caso es que la señora Bachita, preparaba unos sándwiches redonditos rellenos de: queso blanco, diablitos, mayonesa y salsa de tomates, costaban una locha, eran riquísimos, además también hacia unas tostadas muy sabrosas, por cierto una vez comiéndome una se me soltó una muela, creo todavía eran de leche, okey, pasaron los años y siempre recordaba esa salsa y comencé a prepararla, para la playa, para fiestas, en casa, o sea múltiples usos, razón por la cual decidí bautizarla con el nombre de **Salsa Bachita**, en honor a tan agradable y cariñosa señora. Esta es la receta.

Ingredientes:

250 gramos queso blanco rallado por la parte final del rayo.

1 diablito.

150 gramos mayonesa

50 gramos salsa tomates

½ limón



Preparación:

Verter en un recipiente el queso rallado y el diablito, mezclar, agregar la mayonesa y el ketchup, mezclar bien con una cuchara, Incorporar el jugo de limón, mezclar nuevamente para que todos los ingredientes queden bien integrados y el resultado tenga un aspecto homogéneo, probar y rectificar cualquier sabor que prefiera, sirve para acompañar tequeños, chupetas de pollo, perritos calientes o para preparar sandwiches, y sándwiches de pan francés o rebanadas.

Buen provecho ¡!!!!!!





Sancocho. Imagen de dashu83 en Freepik.

SANCOCHO CRUZADO DE RES (COSTILLAS, RABO, LAGARTO Y CHOCOZUELA)

Aplica también para Sancocho de gallina

El famoso Sancocho Cruzado es una sopa tradicional de los porteños, pero es consumida en todo el país. Consiste en un hervido de carne de res o cochino o gallina con verduras, el sabor de esta sopa es delicioso y sirve como un reconstituyente, el sancocho cruzado es una sopa que mezcla diferentes carnes y tubérculos autóctonos. Un plato de cuchara reconfortante y con una gran variedad de matices por la cantidad de ingredientes que incluye. A continuación, la receta paso a paso, esta es una de las especialidades de mi hermano **Omar Peña**, el menor de la dinastía, ya debe estar cerca de los 60 años, se ha destacado en el arte de cocinar, fue bombero, músico, luchador olímpico, trabajaba tranquilo y armoniosamente en Corpoven, y llegó la Bestia y lo boto al igual que a 23000 trabajadores más, no le quedó otra que sobrevivir como la mayoría de los venezolanos, nato como todos nosotros del Barrio San Millán, Omar es miembro y asiduo acompañante en



San Juan y la Hamaca en carnaval, es como el corresponsal cultural de nuestro amigo German Villanueva el director folclórico de nuestro Barrio San Millán, lo busca todos los años para cumplir con las promesas hechas a los fieles de San Juan Bautista y el final del martes de carnaval a los seguidores de tan singular tradición La Hamaca, para hacerles su sancocho, o sea estamos hablando de sancocho para cien y hasta doscientas personas, esta es su receta.

Ingredientes para 6 personas:

500 g de carne de Costillas de res
500 g de Rabo de res
500 g de Chocoquila
¼ kg huesitos ahumados
3 cebollas grandes picadas en cubos
6 ajíes dulces picados en cubos
1 pimentón, cortado en cubos
6 dientes de ajo
1 rama de cilantro de monte
1 rama de cebollín
Una rama de ajo porro
2 ocumos blancos
3 papas
2 apios
1 ñame
500 g de yuca
400 g de auyama
4 jojotos picados
1 plátano
1 rama de apio España
Aceite de onoto
Sal y pimienta al gusto



Omar Peña.



Preparación:

Lavar, cortar las carnes en tamaños aproximados de cinco centímetros, reservar.

Pelar, recortar y lavar todas las verduras en cubos medianos, reservar.

Lavar, pelar, picar en trozos irregulares todos los aliños y demás ingredientes, reservar.

En una olla mediana agregar las costillas, el rabo, las chocozuela, el huesito ahumado y todos los aliños previamente picados, cubrir con suficiente agua y montar a fuego alto, en leña o en gas, cocinar aproximadamente por dos horas y media, tantear la carne, si la misma esta semi blanda, agregar las verduras, rectificar la sal, tapar, bajar a fuego bajo y esperar aproximadamente 30 minutos, tantear la verdura al ablandar, listo, dejar reposar, servir caliente.

Acompañamiento:

Casabe

Arepa

Pan

Papelón con limón

Anís el mono

Una hamaca para reposar

Dificultad:

Media

Tiempo de cocción:

3 horas



País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

El Sancocho, se acostumbra a comer en Caracas desde mucho antes del siglo XVIII, se preparaba esta sopa para comer antes del plato fuerte, en épocas de la colonia se presentaba casi diariamente, se hacía primero un caldo con la carne o el ave, y en esta base se añadían los tubérculos, verduras y aliños, hasta estar blandos, se le agregaba el “sofrito” y el “compuesto”, para darle sabor y aroma, entonces se servía el caldo en el plato y las verduras y tubérculos en una bandeja, y las presas del ave o los trozos de carne en otra, para que el comensal tomara la ración de verduras y carnes de su preferencia, esto representaba el preámbulo al plato fuerte.

Uno de los platos más significativos en la cultura gastronómica venezolana es la sopa, es la máxima expresión del compartir del venezolano. Aquí no hay río ni playa del país o celebración popular donde no se realice un sancocho sea de gallina, de res, de pescado o un cruzado, es una preparación que los porteños siempre le damos misticismo a lo que hacemos decimos y sentimos que contiene grandes dosis de afecto y que cura desde resfriados hasta corazones rotos y la peor de las resacas, es sinónimo de unión, de familia, de momentos y de incluso preparaciones en conjunto. “Tomate un sancocho revive muerto y ya verás cómo te vas a sentir)

Tips de cocina:

Importante retirar la espuma que se forma en la superficie, para obtener un caldo limpio y claro.

Si gusta de un caldo poco espesito, agregue junto con la carne los trozos de auyama que rápidamente se ablandaran y pondrán el líquido más espeso.



También puede hacer bolitas de masa de harina precocida crudas y agregarlas al sancocho, le da mayor consistencia al caldo.

Mi toque mágico:

Me gusta echarle a mi plato de sancocho pedazos de casabe, para espesarlo, acompañarlo con limón y ají Tabasco.

Buen provecho ;!!!!!!



SANCOCHO DE MONDONGO PORTEÑO

**Una receta especial de la profesora
Alida Ibarra de Patanemo.**

En Puerto Cabello existen excelentes sitios y personas que son buenos preparadores de mondongo, una de esas personas, la Profesora Alida Ibarra, oriunda de Patanemo, quien en varias oportunidades nos deleitó con este sabroso y succulento plato criollo que degustamos en su residencia acompañada de amigos y familiares, rodeados por esa hermosa y mágica vegetación que conforma la geografía de esta agradable población carabobeña. Ella fue mi jefe varios años, por cuanto era la Supervisora Jefe del Municipio Escolar de Puerto Cabello, y yo era Director de una Escuela Bolivariana, me



llamaba cariñosamente Comandante, por mis constantes diferencias con el régimen del Galáctico, se dedicó muchos años a la docencia, una mujer con un don de mando muy exclusivo, para resolver problemas y situaciones referidas a la rama educativa, pero además de esas características, también destacaba en otras virtudes como la del arte culinario, siempre me decía: Comandante si uno es maestro tiene y debe conocer de todo, así era ella, lamentablemente como miles de venezolanos después de servir durante más de cuarenta años en la docencia, tuvo que elegir el camino de la migración en busca de nuevos horizontes y partió hacia el país hermano Ecuador, allí intento hacer vida en común, pero su apretado corazón por la extrañeza de su tierra amada, no lo resistió y partió a los brazos del señor Dios, partida injustificada que tuvo un solo culpable; el funesto régimen que nos oprime. Dios la tenga en su santa gloria, todavía siento su fraternal abrazo, y la expresión sonriente que la caracterizaba. He aquí su receta.

Ingredientes: para 10 personas

1 kg de panza de res
2 cucharadas de bicarbonato
6 limones
1 taza de vinagre
1 kg de patitas de cochino
2 patas de res cortadas en trozos
1 chocoziela
5 litros de agua
1 pimienta roja
8 dientes de ajo
5 ajíes dulces
2 cebollas
¼ huesito ahumado
Cilantro, perejil, apio España, cebollín y ajo porro
250 g de repollo
250 g de papas



Alida Ibarra.



250 g de auyama
250 g de ñame
250 g de ocumo
250 g de zanahorias
250 g de apios
250 g de yuca
100 g de aceitunas verdes rellenas
2 jojotos troceados
3 cubitos sazonadores
Comino
2 cdtas de alcaparras
Sal

Preparación:

Lavar cuidadosamente la panza frotándola a fondo con limones partidos, dejar en remojo con limón, bicarbonato y vinagre por seis horas aproximadamente, pasadas las seis horas, lavar nuevamente y frotar muy bien, hasta quedar limpia, igual procedimiento con las patitas de cochino, la pata de ganado, los huesitos ahumados y la chocoquila ya troceadas, cortar la panza en cuadritos pequeños y poner todo en una olla de presión al fuego con el agua por una hora, Cuando todos estos elementos hayan ablandado, retirar del fuego y colar el caldo, el cual se guardará en la nevera hasta el día siguiente al igual que la panza, las patitas de cochino, el huesito ahumado y la chocoquila en un recipiente aparte. Al día siguiente sacar el caldo de la nevera, el cual presentará una capa superficial de sebo y grasa compactada, se retirará con una cuchara, eliminando toda la grasa perjudicial para el organismo. Seguidamente agregar la panza, las patitas de cochino, la pata de ganado, los huesitos ahumados y la chocoquila ya troceadas, las verduras limpias y troceadas en dados pequeños, y el resto de los ingredientes, sazone con sal y especias y déjelo hervir hasta que se mezclen todos los sabores. Este plato se sirve bien caliente y en oriente le agregan azúcar, en el centro limón, en otras partes plátano maduro picado en cuadritos y hasta bolitas de harina pan, si se usa picante se recomienda discreción.



Acompañamiento:

Arepa
Aguacate
Casabe
Cerveza
Papelón c/limón

Dificultad:

Media.

Tiempo de cocción:

1 hora 30 minutos

Origen:

Venezuela. Puerto Cabello

Historia:

En Venezuela se distinguen los hervidos y los sancochos, destacándose entre las sopas el Mondongo, que es un cocido espeso que se hace con la panza o callo de la vaca. Se prepara con panza de res, muy limpia y finamente troceada, patitas de cochino blandas y troceadas, diversos vegetales y verduras, cocinados por largo tiempo y acompañado de aliños y especias. Su preparación lleva tiempo, sobre todo la limpieza y preparado de los ingredientes previos a la cocción, es un plato dominiguero en las casa de familia venezolanas, pero lo puede encontrar en todo el país en restaurantes de comida criolla. Ponga atención a esta receta, que con paciencia y amor por la cocina, puede preparar esta sopa



deliciosa. Con este cocido puede dejar a más de un comensal con la frente llena de sudor, de tan cálida y delicioso sabor. El mondongo venezolano es una sopa o hervido cuyo ingrediente principal es la panza de res (callos), cocinados en olla junto con diversos ingredientes como: papas, ñame, ocumo, yuca, zanahoria o bolitas de masa de harina de maíz precocida. Incluso se suele también agregar plátano maduro que da como resultado una sopa espesa, colorida, algo dulce y muy nutritiva. En Puerto Cabello existen excelentes sitios y personas que son buenos preparadores de mondongo, una de esas personas, la Profesora Alida Ibarra, oriunda de Patanemo.

Tips de cocina:

Si desea que su panza para hacer mondongo o cayos quede blanca, remójela en limón con bicarbonato por la noche y en la mañana lávela bajo el agua para que salga la mugre. Queda blanca y sin mal olor.

Ablandar la panza en olla de presión sacar los elementos ya blandos y meter el caldo hasta el otro día en nevera, sacarla y con una cuchara quitar toda la grasa y sebo que se acumuló arriba para que se cocine posteriormente un mondongo con pocas calorías.

Con la olla a presión podemos usar Mondongo, lengua, patitas, elementos que necesitan conservar su sabor y olor particular y mucho tiempo de cocción, para poder transformarse en platos deliciosos, y de bajo presupuesto.

Mi toque mágico:

Una vez escogida la panza de mi preferencia, aunque anteriormente se utilizaba la parte de los cuatro estómagos de la res llamado libra, muy sabrosa, procedo a lavarla con un cepillo y le voy agregando limón y vinagre hasta quitar cualquier resto innecesario con el chorro de agua. Luego procedo a cortarla en cuadros de aproximadamente dos



centímetros, la pongo en una olla con agua y aplico nuevamente una porción de bicarbonato de sodio y limón, lo que genera una reacción química produciendo oxígeno, parecida a cuando uno mete en un vaso de agua un alka selzer, lo dejo hasta el otro día, lavo nuevamente y lo pongo ablandar en olla de presión por una hora.

Buen provecho ;!!!!!!



SANCOCHO DE PESCADO CON JAIBAS Y CANGREJOS

En nuestro país esta sopa es parte de nuestra herencia mestiza, ejemplo de nuestro colorido, de la transformación de los frutos que nos da esta tierra llena de abundancia y riqueza que es Venezuela. Una de mis sopas favoritas, es el Sancocho de Pescado. Un plato nutritivo y delicioso, popular especialmente en esta zona, pues el producto es más fresco. En Patanemo, Puerto Cabello, como todos sabemos, tenemos mar y ríos a en toda la población, Se puede decir que se consume en casi todo el país, el tipo de pescado y los ingredientes que se usan para hacer el sancocho varían según la ubicación geográfica y los productos que se tengan a mano. En esta oportunidad vamos a utilizar como ingrediente principal el Jurel acompañado por las ricas jaibas y cangrejos típicos de aquí también.

Esta actividad culinaria la van a compartir mis amigos queridos. **Marisol Quiroz, Dalia Monteverde y Carlos Alberto Tovar, conoci-**



do cariñosamente como Mamey, todos natos de Patanemo, ellos como fieles devotos de San Juan Bautista de Patanemo, tienen la misión todos los años durante sus festividades, atender a los fieles al santo cuando los visitan. Para tal fin se reúnen planifican y cuadran lo necesario para la elaboración del ya acostumbrado sancocho de Jurel para cien o más de doscientos comensales, que la mayoría de las veces es patrocinado por **Natalio Mijares** propietario de la **Posada y Restaurant Natalmar**. Hay una anécdota que recordé de Damiana, ella era la mama de Dalia, de Pelloyo y de Aníbal, esos muchachos estaban



Marisol Quiroz y Dalia Monteverde.

pequeños en ese entonces, esa señora tenía un gañote cantando que no necesitaba micrófono en las festividades de San Juan, era muy famosa, su voz era bella, creo única en su estilo, por esos días se la pasaba mucho en Patanemo un personaje circunspecto que se la daba de galán, algo parecido así como a Pedro Navaja, siempre cargaba un cuchillo, lo llamaban Juan de la Cruz Ladera el Ostrero, pero para abrir las ostras, y cuando tomaba licor se volvía loco y perdía el control de sus actos, el caso es que a él le gustaba Damiana, la atacaba, la perseguía, la acosaba, pero a Damiana no le gustaba Juan, de paso ella tenía su pareja, cuando lo veía, se escondía para no ser víctima de sus aberrados ataques pasionales, una vez llega Juan de la Cruz a Patanemo y empieza a echarse palos y ya en la madrugada se le ocurre ir a visitar a Damiana y bien prendido llega a su casa y comienza a tocar la puerta, tun, tun, tun, tun, y Damiana no le quiere responder y el hombre insistiendo, ábreme la puerta mi amor que vengo a visitarte, y ella le dice ya va espérate un momentico, Juan de la Cruz se frotaba las manos contento y en su pea decía, coño la pegue por fin, y siente el curucuteo de abrirse la puerta y en lo que va a entrar esta un negro como de dos metros con un tronco e machete tres canales y le dice que guebonaa te pasa a ti coño e madre? Juan de la Cruz cuando ve semejante monstruo no le quedó otra que decir; primooooo como estaaaaa, vine a visitarlos, y el carajo le dijo si sigues con la vaina te voy a quitar la cabeza con este machete y lo rastrillo por el piso, nojoda Juan de la Cruz cuando vio el chisporroteo que echo el machete contra el piso, arranco a correr y no volvió nunca más, jejejejeje. Esta es su receta.



Ingredientes para el sancocho de Jurel:

2 kilos de pescado Jurel, las cabezas y los espinazos cortados y lavados
½ kilo jaibas
½ kilo cangrejo azul bien lavado
3 litros de agua
1 tallo de ajo porro cortado en dos, a lo largo
1 cebolla grande pelada y cortada en dos
7 ajíes dulces cortados a la mitad y sin semillas
10 dientes de ajo machacados
1 rama de cilantro
1 rama de cebollín
1 limón
Sal al gusto

Verduras:

1 kilo de ocumo
3 topochos verdes
1 kilo de yuca
½ kilo Auyama,
3 cucharadas de sal
1/2 cucharadita de pimienta

Preparación:

Se frota el pescado se enjuaga con agua. Se colocan las ruedas del pescado y las cabezas picadas en trozos en una bandeja y se frotan con la sal.

Se pelan y se lavan las verduras, se cortan en pedazos grandes.

En una olla grande se ponen el agua, las verduras, los aliños, la cabeza de pescado y algunos espinazos, se llevan a un hervor, se cocinan



durante 30 minutos, probar nivel de sal, una vez blandas, se agregan las ruedas de pescado a la olla, poniéndolas encima de la verdura y sin revolver. Se agregan dos cucharadas de sal y la pimienta. Se lleva de nuevo a un hervor y se cocina por unos 12 a 15 minutos, o hasta que el pescado esté cocido, pero firme. Se le agregan las ramitas de cilantro, se cocina por tres minutos más, se apaga.

Acompañamiento:

Casabe

Tostones

Jugo de Piña.

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

45 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Al igual que varios platos de la comida latinoamericana, el sancocho parece tener un origen español, siendo una posible adaptación, de algunas sopas de origen ibérico, que al llegar a Venezuela, comienzan a prepararse con alimentos autóctonos. Durante la época de la colonia, se sabe que el sancocho era una comida importante en Caracas, donde



las familias mantuanas acostumbraban consumirlo en el almuerzo, antes de la comida principal. Sin embargo, otra adaptación u otro origen que algunos le dan al sancocho, fue durante la difícil época de la guerra independentista, cuando varias poblaciones estuvieron sometidas por la escasez. En estos tiempos, se preparaban sancochos con las sobras, o pequeñas porciones de verduras y carnes, aliñadas con bastante ají, pimentones, cebolla y ajo; que luego irían evolucionando en los actuales sancochos.

Tips de cocina:

Una forma de que el sancocho tenga un pronunciado sabor a pescado, es agregar adelante junto con las verduras y los aliños la cabezas, espinazos o colas del pescado, así sale más concentrada la sopa.

Mi toque mágico:

Un buen chorro de limón y degustar la parte de la cabeza del pescado.

Buen provecho ¡!!!!!!





Selses. Imagen de eommina en Pixabay.

SELSES CON CABEZA DE COCHINO

La cabeza de cerdo es un corte del porcino resultante de su matanza, tras su separación del tronco suele prepararse en estilo vinagreta, en salazón, o asada, en la cocina gallega se denomina cacheira y suele formar parte como ingrediente en las fabadas, el Selse coriano, típico del estado Falcón, en Venezuela, probablemente deriva de la influencia alemana de los Welser, del país europeo que se establecieron en Coro en el siglo XVI.

En Puerto Cabello es conocido desde hace muchos años, generalmente se preparaba como aperitivo en las fiestas familiares pueblerinas, Goaigoaza, Borburata, Patanemo, San Esteban, en cualquier parte donde existiese la posibilidad de montar un criadero de cochinos o chique-



ros como tradicionalmente se les llamaba, posteriormente fue utilizado en diferentes restaurant como pasapalos, una vez hace años lo comí preparado por mi querido amigo **Delfín Contreras** un 17 de Junio, por los años 70, en el cumpleaños de Ismael Ochoa, nuestro apreciado **Sabanero Porteño**, eso fue en la cuarta calle del sector Rancho Chico de nuestra ciudad, aquello parecía una fiesta patronal, estaban presentes Magdalena Sánchez, Víctor Saume, Jesús María Croquer, Pedro Seijas, Iván La Duquesa, Roberto, Uban, Jose Antonio, Homero, Luis Pelao, Crispulo, Malelo, Cecilio, Carlos, Freddy, Manuel Poblete y Leal de la Aerocav con su motoneta haciendo caballitos por toda la calle, amenizaba la vaina el gordo Rubén con un Stell band que tenía, estaba recién salido del servicio militar, de paso ese carajo sirvió dos veces y una vez le pregunté porque y me respondió que en su casa pasaba mucha hambre y en el ejército se comía tres veces diarias, jejejejejejeje que bolas, **Delfín** ha sido una persona muy folklórica, él nació en el Barrio San Millán, si leyeron mi libro el Mecedor, sabrán sus orígenes y porque lo considero mi tío, ese día Ismael agradecido le regalo unos interiores rojos floreados con pescaditos blancos estampados, y le dijo; negroooooo quiero los estrenes esta noche conmigo, **Delfín** agarro el interior y se lo metió al bolsillo y le dijo; no hables tan duro que aquí hay mucho jodedor y me pueden descubrir, nojoda pero lo escucho su novio **Cruz María Álvarez** el hermano de Qube, quien estaba arrecho y celoso porque El Sabanero Porteño le había pegado cachos con el negro Delfín y para desquitarse le escondió las maracas que se ponía en las alpargatas para bailar, jejejeje, bandido, además de cocinar muy bien, es un maestro experto en la preparación de una de nuestras bebidas tradicionales llamada Pepa e Burra, que describiré más adelante. He aquí su receta de **Selse de Cochino**.

Ingredientes:

Para el cerdo:

- 1 Cabeza de cochino
- 2 hojas de laurel
- 1 cabeza de ajo
- 2 cdtas de pimienta en granos



2 cebollas
½ taza de vinagre
1 chorrito de mostaza
Sal al gusto

Para la vinagreta:

3 cebollas en rodajas
Pimentón verde grande
1 pimentón rojo grande
5 ajíes dulces entero
1 ramita de apio España
½ coliflor
1 zanahoria
2 cucharadas de aceitunas rellenas
3 cucharadas de encurtidos en vinagre
Una taza de aceite de oliva o vegetal
Una taza de jugo de limón
½ taza de vinagre
1 cucharadita de mostaza
Sal y pimienta al gusto



Delfín Contreras.

Preparación:

Lavar la cabeza del cerdo para quitarle toda la sangre posible, en una olla grande con suficiente agua, sancochar hasta que esté completamente blanda, sacar de la olla, dejar reposar hasta que enfrié completamente, luego con un cuchillo bien afilado despegar la piel de la cabeza incluyendo las orejas, si es su gusto también puede incluir la lengua del animal, y se lava nuevamente hasta que suelte toda la grasa, escurrir y picar en pedazos de cuatro a cinco centímetros, rociar con vinagre y reservar.

En una cazuela con el aceite frío, cocer la cebolla, el pimentón verde, el rojo, la cebolla, el ajo, las aceitunas, el perejil, apio España y los ajíes



dulces hasta que cristalicen, (no cocer completo), reservar con el mismo aceite. En una olla con agua hirviendo, agregar la mostaza, sal, el vinagre, la zanahorias, las vainitas, el apio España, la coliflor cortada en porciones pequeñas, por 10 minutos, colar y mezclar con el preparado anterior rectificando sazón y agregando limón y vinagre de ser necesario, en un recipiente de vidrio o metal, colocar una fina capa del preparado vegetal, luego los trozos del Selse, y finalmente el preparado vegetal, adornar con ruedas finas de limón, perejil y tiras de pimentón rojo y verde. Dejar macerar. Tapar con papel plastificado y colocar en la nevera. Nota: Este plato se come frío y sirve para llevar a la playa o para comer en fiestas y recepciones.

Dificultad:

Media

Tiempo de cocción:

1 hora 45 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Los cerdos criollos de América Latina tienen su origen en los cerdos ibéricos traídos por Cristóbal Colón, durante su segundo viaje. Según Pond (1974), los primeros cerdos llegaron a Haití en el año 1493.



Algunas de las preparaciones de la cabeza de cerdo se elaboran con el objeto de realizar fiambres como es el caso de la galantina de cabeza, además del rico y conocido Selse a la vinagreta.

Tips de cocina:

Se debe escoger una cabeza de cochino que no sea tan grande, por cuanto a mayor tamaño más dureza del tocino y por ende menos textura.

Para limpiar la lengua del cochino, una vez blanda, quitar piel superficial que la recubre, así elimina lo rustico y grasa de la misma, la puede picar en medallones.

Mi toque mágico:

Agregar un toque de picante Tabasco y acompañarla con una cerveza bien fría.

Buen provecho ;!!!!!!





TAPIRAMA

Se denomina “Tapirama” a ciertos tipos de granos, tales como los frijoles blancos o rojos, las habas o “jabas” y las caraotas blancas, sin incluir a las caraotas negras. Es así que con los diversos tipos de granos que se producen en la región, surgen variedades de platos, a saber: Pira con auyama y pepino silvestre, con chivo salado o la Tapirama con pellejo (o paticas) de cochino, muy parecida al Minestrón que describo en este libro. En el caso de las sopas y caldos, es tradición que la preparación se realice principalmente durante los fines de semana. Esta especialidad se la voy a dedicar a la señora **Juana Colina**, mama de mi respetable amigo **Luis Colina** productor se seguros, muy conocido en Puerto Cabello, experta cocinera que no tenía competencia en la preparación de este rico plato paraguano que después se convirtió en parte de nuestra gastronomía porteña. Este relato proviene de su propio hijo Luis:

Yo me recuerdo, aunque estaba carajito, que una vecina que le decían la Chicha, le traía del Tocuyo de la Costa la Tapirama a mi mamá (Juana Colina) y ella las preparaba, las remojaba de un día para otro y cocinaba para el almuerzo, las condimentaba con aquello que se le decía



sofrito, cebolla, pimentón, ají dulce, cilantro, comino y algunas un poco de leche de coco, mi madre era una excelente cocinera, consentía a sus nietos con la famosa arepita de huequito frita, acompañada con queso blanco y Diablitos, recuerdo Carlos que lo único que tenía mi madre de (bueno malo) era que si preparaba algún plato y tú le decías que estaba sabroso, aguántate por que te lo preparaba todos los días, jejejeje. ella llevo a Puerto Cabello, de San Felipe Edo. Yaracuy, vivió en el Cambur, y luego a Bartolomé Salom, nosotros fuimos seis hermanos, era experta en variados dulces; el dulce de lechosa, las manducas, los buñuelos y torrijas, cuentan mis hermanos que en el cambur, salía Ali y Juan a vender buñuelos con su bandeja.



Juana Colina.

Todos la conocían por Juana Colina, los cesm de los Palavicini y José Luis Rengifo, decían que era su mujer, como suelen decir todos los porteños en sus jodederas, Jejejeje, mi madre no pelaba un domingo de misa en la iglesia la Caridad calle sucre, y se montaba en su autobús con las curazoleñas que llegaban al puerto para viajar a Guanare a las festividades de la virgen de Coromoto; esta es su receta. Dios La Bendiga.

Ingredientes:

(6 a 8 Porciones)

½ kilo de tapirama, de cualquier variedad, escogida;

20 tazas de agua;

½ kilo de carne de chivo salada;

250 gramos de patitas de cochino;

½ kilo de auyama fresca;

8 pepinos silvestres; (pepino de monte)

3 ¼ cucharaditas de sal;

½ cucharadita de pimienta negra, recién molida;



½ pimentón rojo, sin venas y sin semillas;
3 ajíes dulces, picados;
½ taza de cebolla en rama, picada;
½ taza de cilantro, picadito;
½ cucharada de aceite onotado vegetal.

Preparación:

Se escogen y limpian las impurezas de los granos. Se lavan con agua corriente.

Se ponen los granos en una olla, se les agrega alrededor de 20 tazas de agua y se cocinan a fuego lento.

Se lleva a un hervor, se le agregan la carne de chivo y las patitas de cochino y se cocinan tapados hasta que estén cocidos.

Se agregan la auyama, cortada en trozos de 3 centímetros, y los pepinos silvestres.

Entretanto en un caldero se prepara un sofrito poniendo el aceite onotado a calentar, se le añade la cebolla en rama, el pimentón y los ajíes picados, y se sofríen ligeramente unos 4 a 5 minutos. Se agrega el sofrito a la preparación. Se agrega la sal y la pimienta y se continúa cocinando unos 10 minutos más. Se retira del fuego y se agrega el cilantro antes de servir.

Acompañamiento:

Arepa pelá
Arroz blanco
Funche aliñado
Jugo de piña
Anís el Mono



Dificultad:

Media

Tiempo de cocción:

2 horas

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Quizá uno de los platos más representativos de la identidad paraguanera, pero también uno de los términos más ambiguos. Generalmente se entiende por pira o tapirama a los granos blancos y grandes (habichuelas o caraotas blancas), y se excluyen fundamentalmente los frijoles y los granos negros. Sin embargo, en las últimas décadas, se ha tendido a utilizar el término para mencionar cualquier tipo de grano, cosa que no es del todo correcta. Este tipo de productos se encuentran en el mercado a lo largo de todo el año, pero es más frecuente hacia los meses de diciembre y enero, donde la cosecha es mayor en toda la zona de Paraguaná.

Tips de cocina:

Escoger, y remojar los granos en agua de un día para otro, sacar los que flotan porque están secos y duros.

Cocinar conjuntamente con las carnes, ya que poseen el mismo tiempo de cocción



Mi toque mágico:

El acompañamiento con chivo y patitas de cochino es una delicia extraordinaria, si el chivo es salado mucho mejor.

Buen provecho ¡!!!!!!





TERE - TERE CRIOLLO PORTEÑO (VÍSCERAS DE RES O COCHINO)

El Tere - Tere o asadura, es un plato rústico que combina órganos de ternera o cerdo en un guisado con sofrito. Se usan cortes económicos que proveen un alimento rendidor en las celebraciones o festividades de antaño en casi toda Venezuela. Recuerdo en mis días de infancia junto con mis hermanos, nos íbamos para el matadero a buscar cachos para la hamaca de San Millán y allí veíamos como se sacrificaba el ganado, anteriormente lo hacían con una mandarria, el matarife como le decían a ese individuo se paraba a horcadas y cuando tenía a la res al frente la emprendía a mandarriazos. Luego era desollada y quitadas las vísceras, esta operación la ejecutaba el señor Plascencia de Goaigoaza, padre de mi amigo. Carlos Augusto Plascencia. Allí también trabajaba un señor de apellido Avilés que le decían el Marranero, era el que suministraba estas vísceras para la casa y con eso almorzamos muchas veces. Es un plato en



el que el pulmón y el riñón son cortes tiernos al paladar, que contrastan con la aspereza del hígado y el páncreas, casado en un guiso a base de sofrito, con tomates. Un plato de corte casero, muy de la tierra. La asadura es el conjunto de entrañas comestibles del animal. En esta receta se utiliza solo la parte oscura que se encuentra bajo los pulmones como asadura dura y los pulmones y demás como blanda. Hoy se sigue haciendo después de haber sacrificado el cerdo y preparado las piezas para su conservación y consumo. Este plato tiene la particularidad de ser tan rico que aquella persona que no le guste esta carne agarrará el pan para mojar la salsa y aunque no lo coma, se dará por satisfecho.

Ingredientes para 5 personas:

1 kg de pulmón de ternera o Bofe
1 kg de páncreas de ternera, asadura o pajarilla
300 g de hígado de ternera
1 riñón
1 taza de vinagre de vinagre
1 litro de agua
1 vaso de vino tinto
2 cebollas blancas picadas finamente
3 ajíes dulces finamente picados
1 pimentón rojo, finamente picado
3 tomates maduros
2 cucharadas de ajo finamente picado
200 g de Perejil, cilantro, cebollín y apio España
2 cucharadas de aceitunas rellenas
1 cucharadita de mostaza
2 cubitos sazonadores de pollo
1 cucharadita de alcaparras
Especias: orégano, curry y laurel
Aceite
Sal



Preparación:

Poner en agua y vinagre el riñón, por 12 horas o la noche anterior, al día siguiente, escurrir el riñón y cocinar en agua con sal hasta que ablande, en otra olla añadir el páncreas, el hígado, el bofe, los riñones, todos picados en cubos de centímetro y medio, el resto de los vegetales, el vino el agua, y los demás ingredientes al gusto, Servir caliente.

Acompañamiento:

Papas,
Arepas
Arroz blanco
Aguacate
Yuca sancochada.
Jugo de mango
Jugo de caña

Características:

Concepto: vacuno, porcino.

Dificultad: media tradicional

Origen: Venezuela tradicional.

Tiempo: 50 minutos

Historia:

Este es un plato humilde, muy consumido en nuestros campos, de muy bajo costo, pero con un alto valor nutritivo. Un platillo que en la actualidad ya poco se ve en las mesas de nuestras ciudades, por qué las nuevas generaciones fueron criadas con gustos “refinados”. El tere-tere,



o frito, es básicamente el corte de carne que corresponde a los llamados despojos o vísceras, entendamos entonces que son cortés de bofe o pulmón, hígado, riñón entre otros, de ahí que mucha gente no lo vea con buenos ojos. Pero lo cierto es que es muy sabroso con un marcado sabor terroso. Puede ser preparado simplemente adobado y frito en aceite, como lo haremos en esta receta, también se puede preparar guisado, en salsa, estofado. Eso sí algo en contra de este plato es la alta carga de purinas o proteínas lo que lo hace de consumo prohibitivo a personas que sufran de ácido úrico o “Mal de Gota”.

Tips de cocina:

Lavar, limpiar y remojar con agua y vinagre o leche, por lo menos la noche anterior en la nevera, para eliminar los olores de las vísceras

Mi toque mágico:

El secreto está fundamentalmente en el guiso y las vísceras que se escojan, particularmente a mí me gusta la parte de los pulmones, son más blanditas y tienen mejor sabor, además le dejo caer al guiso un ají dulce con semilla y todo para que le dé un toquecito de picante y sea más agradable al paladar y que la salsa quede bien especita y mucho más sabroso es al día siguiente de su cocci3n, acompañado por una buena arepa, natilla, aguacates, queso rallado y un excelente y frio refresco. Esta receta está dedicada a mi amigo el Cronista de la ciudad, Asdrúbal González.

Buen provecho ¡!!!!!!





TOSTADAS RELLENAS

Quiero compartir una receta de unas arepas muy peculiares llamadas Tostadas, las cuales son muy conocidas aquí en Puerto Cabello desde tiempos inmemoriales, ya cuando niño mi madre las preparaba, recuerdo claramente que las hacía con las arepas viejas que quedaban ya que la situación económica de la época no permitía derrochar comida y menos con un pequeño ejército de diez muchachos, luego cuando me inscriben en primer grado en la Escuela Juan Jose Flores en el año 1958, las vendían en la cantina de la escuela una señora que la conocían como la señora Bachita. Estas tenían un relleno que podía ser queso rallado, carne molida o carne mechada, abrían la arepa por la mitad más o menos le introducían el relleno, que no rebosaba la arepa, la cerraban, la pasaban por huevo y harina y luego la freían, lo que pudiéramos calificar hoy día como una arepa rebosada.



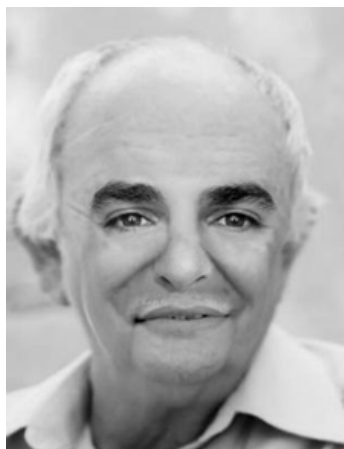
Con el tiempo conocí un personaje muy especial que en mi humilde opinión ha sido como el precursor comercial de este rico y apetitivo manjar culinario; **Pedro Seijas**, digo especial porque siempre fue algo amanerado, tanto en su caminar brincaito como sus formas y gestos de hablar, era una persona bajita, carita redonda, medio calvo, muy cariñoso, te miraba lujurioso como con ganas de comerte jejejeje, de origen maracucho, su primer negocio lo inicio por la calle Comercio cerca la identificación, luego lo mudaría a la calle Plaza en la parte abajo del hotel La Fuente, que era su misma vivienda al lado del Teatro Municipal, o sea estaba el teatro, un callejoncito con una estatua y después venía el negocio de él, era un espacio muy humilde pero aseado, tendría cinco o seis mesas en la salita y al fondo quedaba la cocina, pero además de esas cualidades tenía la virtud de ser un excelente cocinero. Recuerdo trabajaba en el INP, y en el departamento donde estaba recogíamos entre todos para ir a comprar esas ricas Tostadas, eran unas arepas pequeñas, rellenas con carne molida y rebosadas en huevo con harina, el las servía en un plato, primero colocaba una hoja de lechuga, arriba la tostada con una salsa maravillosa parecida a la napolitana, esparcía queso rallado por arriba y al lado de la Tostada una minúscula ensalada tropical compuesta por tomate, cebollas, repollo morado y blanco, lo recuerdo claramente por la presentación del plato era algo delicado propio del estilo grácil de Pedro, muy sabrosas, en ese entonces costaban cinco bolívares más una fría Cola D.

En esa misma cuadra quedaba el escritorio jurídico del Doctor Carlos Felipe Alvizu, el papa de Otto quien junto con Cecilio Tobia, eran clientes habituales allí, también vivía en la misma calle prácticamente vecinos, Jose Ali Lebrun que después sería Monseñor. Hay una anécdota de Pedro Seijas que sucedió una vez en la esquina del Teatro Municipal.

Tomándonos unas cervezas donde el Matador Palermo en Quizandal, Pedro Cariel mi hermano querido, me contó que por los años 80, en una Semana Santa estuvo de visita el Obispo Jose Ali Lebrun, todavía no era Monseñor, después de misa en la San Jose, la agrupación religiosa de sacerdotes deciden hacer un corto desfile por los alrededores de la iglesia, lo que se pudiera definir el casco de la



ciudad, delegan en Pedro Cariel la comisión que llevara al Obispo Ali Lebrun, Pedro cargaba un carro convertible descapotable rojo, hasta yo maneje ese carro, jejejejej, que había decomisado la aduana porque era un contrabando, el caso es que montan al Obispo, otro cura de ayudante que llevaba una especie de tobitito con el agua bendita y el Obispo llevaba en su mano el hisopo de asperjaciones litúrgicas para bendecir a sus fieles, la caravana marchaba lentamente porque iban personas caminando y el obispo bendiciéndolos, Dios los bendiga, por la gracia de Dios, y Pedro en su volante disfrutando su paseo, ya cercano al Teatro Municipal, hay una multitud aplaudiendo y persignándose ante el obispo y este les lanzaba su chorrito de agua bendita, de repente se escucha una exclamación a todo volumen, Aliiiiiiii, como estas, saludaaaa, el obispo voltea y mira hacia la multitud y ve a Pedro Seijas levantando las manos y tirándole besos, el obispo cambia el rictus de la cara y le echa más agua bendita, y Pedro Seijas saltaba y se daba en las nalgas y le decía; Aliiiii, recuerdas que tu pasaste por aquíiiii, que pena para el Cura, **Pedro Cariel** en lo que lo vio, se hizo el loco y saco un pañuelo se lo puso en la cara y el obispo en lo que lo ve le pregunta y a usted que le pasa y él le contesto: Padre me ha echado tanta agua bendita que me siento purificado, jejejejej, el carajo se estaba tapando la cara para que Seijas no lo reconociera, jejejejejeje. Buen personaje que merece formar parte de mi libro con esta espectacular receta.



Pedro Seijas.

Ingredientes:

6 arepas Previamente ya cocinadas (el número de arepas puede variar eso depende de cuánto quieras hacer)

½ kg de harina de trigo

2 huevos

½ L de leche

1 cucharadita de vainilla



Para el relleno:

Carne molida

Diferentes tipos de salsa (yo utilizo salsa rosada, mayonesa, mostaza, salsa de Queso)

Huevos sancochados

Lechuga

Tomates

Jamón

Queso Amarillo o Blanco

Preparación:

Colocar la harina, el huevo, la leche y la cucharadita de vainilla en una tasa y revolver y mezclar todo hasta obtener una mezcla bien espesa. Después que tengas ya la mezcla lista, sumergir las arepas y darles vuelta y dejarlas por un minuto, listo ya tendrás tus ricas tostadas y podrás disfrutarlas, espero y les gusten.

Acompañamiento:

Café con leche

Papelón con limón

Refrescos de su preferencia.

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

5 minutos



País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

No se sabe a ciencia cierta de donde proviene este tradicional plato, algunos estudiosos dice que fue de Maracaibo, de dónde provino y luego se extendió por todo el país.

Tips de cocina:

Generalmente se hace con las arepas que quedaron de un día para otro.

El relleno puede ser el de su preferencia

Muy importante que la arepa quede bien recubierta con la mezcla de huevos y harina o como se dice actualmente; rebosada.

Mi toque mágico:

Particularmente me gusta en el desayuno con un buen guarapo de papelón con limón.

Buen provecho ¡!!!!!!





VUELVE A LA VIDA, ROMPE COLCHÓN

En toda la costa venezolana, en nuestras playas porteñas es muy común escuchar algún vendedor ambulante ofreciendo el famoso “Rompe Colchón, vuelve a la vida, siete potencias” que es según el conocimiento popular un manjar afrodisíaco, con una diversidad de ingredientes que seduce los paladares más expertos y que según contribuye a la virilidad masculina.

Mi estimado y querido amigo Rómulo García, es un experto en esta preparación, él tiene raíces antillanas, creo de Curazao, y ha pasado gran parte de su vida a la orilla de una playa, en sus años mozos, dirigía una venta y distribución de discos, amenizaba fiestas en discotecas, participaba en eventos playeros con otros amigos como Chamo Lugo, Luis Colina, Medina, y otros grupos de afectos al tema musical; porque se convirtió en experto en tan exótico y afrodisíaco manjar ?, por la siguiente historia que les voy a contar: Rómulo siempre ha sido un galán, hombre sumamente atractivo para las mujeres, de paso su actividad musical le permitía tener como fans damas jóvenes muy bonitas lo que mantenía su negocio que quedaba por la calle Valencia siempre lleno de esas atractivas divas. Por casualidad de la vida aparece en el mercado un producto innovador que cambiaría por siempre la preocupación de muchos hombres en cuanto a su poderío viril, la Viagra, el fenómeno azul, la maravilla del siglo, muy bien, al hombre le regalan una de muestra y la guardo en su bolsillo, se cuadra una bella dama y se la lleva para Valencia, por la autopista iba pensando emocionado lo que iba hacer con semejante criatura porque la dama en cuestión estaba buenísima y tenía tiempo cuadrándola hasta que se le dio, iba manejando pero nervioso, se notaba angustiado, la muchacha le pregunto, que te pasa papi ? y el con sus bigotes mostachos le dijo nada mi amor es la emoción, se mete la mano en el bolsillo agarra la pepa, la tiene en la mano pero no encuentra como tragársela, y le dice a la muchacha; mira aquel venado y apunta hacia la ventana de ella, la muchacha inmediatamente voltea y el aprovecha y se





traga la pepa, donde ?, pregunta la muchacha y él le contesta ya se metió al monte, ok, llegan al San Remo, entran a la habitación, pone su música, se desvisten, besos, caricias, mas besos, mas caricias y el nene no le responde, el hombre se preocupa y esta arrecho internamente y la muchacha preocupada lo acariciaba y le decía, papi que te pasa no te gusto, y loco e bola y asustado le dice mi amor me bajo la tensión, me duele el corazón, ella se asusta y le dice mejor nos vamos y el apenado y arrecho le dice está bien, llegan a Puerto Cabello

la deja cerca de su casa y se va arrecho, se consigue con Chamo Lugo y le echa el cuento y Chamo Lugo cagado de la risa, le pregunto pero que paso porque no funciono hiciste lo que te dije, Rómulo arrecho le dijo claro, no soy bruto, seguro, seguro, nojodas seguro se te olvido tomarte la pastilla, si me la tome, claro que me la tome, la tenía aquí y la saque, se mete la mano en el bolsillo, y la saca y ve la pasilla, verga no puede ser, yo me la tome, de repente se queda serio mirando a Chamo Lugo y le dice que bolas, con razón, me tome fue el botón de la camisa que se me había soltado esta mañana, jejejejeje, por eso se dedicó a hacer estos preparados, he aquí su receta.

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de limón recién exprimido
- 1/4 de taza de vinagre blanco
- 1 taza de agua filtrada
- 1/4 de taza de salsa de tomate
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharada de pimienta
- 1 cebolla grande morada o blanca
- 1 pimentón



5 Ajíes dulces
½ taza de cilantro
1 taza de camarones cocidos
1 taza de calamares cocidos
1 taza de pulpo cocido
½ taza de guacucos limpios
½ taza de mejillones
½ taza de Pepitonas cocidas y blandas

Preparación:

Mezclar en un envase, preferiblemente de vidrio, jugo de limón, el vinagre blanco, el agua, la salsa de tomate, la salsa inglesa, la sal y la pimienta y reservar, picar finamente la cebolla, el pimentón, los ajíes dulces y el cilantro, colocar en un envase grande preferiblemente de vidrio, los camarones, los calamares, el pulpo, los guacucos, los mejillones y las Pepitonas, verter la salsa hecha inicialmente y dejar reposar 5 minutos.

Servir en vasos cortos o copas.

Acompañamiento:

En la intimidad con su pareja, jejejeje

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

15 minutos



País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

El vuelve a la vida, rompe colchón, 7 potencias o mata suegra es un cóctel muy popular en las zonas de playas porteñas, de Venezuela, con un nombre así sobran las explicaciones, pero para los que no entienden Se suele tomar justamente para revitalizar el cuerpo tras noches de fiesta donde la resaca y el cansancio nos tiene aturdidos.

Al mismo tiempo al llevar tanto marisco se le considera un cóctel afrodisíaco que no sólo nos dará energía para continuar la jornada. Al mismo tiempo al llevar tanto marisco se le considera un cóctel afrodisíaco, sino que además nos estimulará la libido. Existen diferentes variaciones de la receta, pero siempre empleando mariscos, en otros países que baña el mar Caribe se añade por ejemplo aguacates, que también tienen fama de ser afrodisíacos.

Tips de cocina:

Los mariscos tienen que estar extremadamente frescos

Complementar con más limón al consumirlos

El pulpo debe estar previamente cocido y blando

Mi toque mágico:

Consumirlo acompañado de un buen whisky con agua de Coco.

Buen provecho ¡!!!!!!





Bebidas y Dulces Porteños



ALFEÑIQUE PORTEÑO

El Alfeñique venezolano es algo diferente a sus primos latinoamericanos, en Puerto Cabello se hace con papelón y un toque de anís para darle sabor, además del dulce. Es muy parecido al alfondoque, pero no lleva tantas especias. Es fácil de preparar, pero hay que amasar un poco para darle la consistencia deseada, este ancestral dulce lo conozco de niño, en la escuela donde estudie primaria recuerdo que había dos señoras que les daban permiso en las tardes para venderlos en los salones, costaban una locha, una era la señora **Catalina Ochoa que era tuerta y la otra una señora gorda de apellido Linares**, ambas se disputaban llegar temprano para vender más. Esta era su receta para que te animes a probar los sabores porteños.

Ingredientes para la receta de Alfeñique:

- 1 litro de agua
- 2 panelas de papelón negro
- $\frac{1}{4}$ de taza de anís
- 1 cucharadita de Bicarbonato de sodio
- $\frac{1}{2}$ taza de Maicena



Preparación:

Colocar en una olla el agua y el papelón, cocinar a fuego lento hasta que se derrita; unos 10 a 15 minutos aproximadamente.

Bajar del fuego y agregar anís y el bicarbonato, mezclar vigorosamente hasta que se forme una masa espumosa y brillante.

Colocar la mezcla en una bandeja o en la encimera de la cocina, añadir un poco de almidón y comenzar a amasar estirando y recogiendo la masa varias veces, hasta que adquiera una consistencia suave, no muy húmeda y fácil de moldear. Añadir más almidón para retirarle humedad a la masa, tomar una porción y se torneear en forma de tirabuzón o cilíndrica.

Envolver en papel celofán para guardarlos o servir y disfrutar

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

20 minutos

País:

Venezuela Puerto Cabello

Historia:

Típico venezolano

Buen provecho ¡!!!!!!





ALUZEMAO

Es una bebida dulce y cargada de yerbas, especias y aguardiente, de ser posible caña que se toma caliente, más que nada en los páramos y que como por obra de magia lo hace entrar a uno en calor Bueno, esa misma bebida se brinda en Puerto Cabello, cuando uno va a conocer a un recién nacido y entonces se llaman “miao”, Siempre he pensado que esta costumbre debió originarse al mezclar una bebida hecha de yerbas para la madre con el aguardiente que el padre tenía para celebrar el nacimiento del hijo, pues todos los ingredientes son una maravilla para las parturientas. En los últimos años se ha ido cambiando la receta original haciendo calentados más sofisticados como por ejemplo de fresa, durazno, mora, remolacha, etc. pero a mí me gusta el de siempre, el que es “como es”, el propio Aluzemao.

El Aluzemao es una bebida que se prepara para festejar el nacimiento, pero también se bebe debido a frío de la región y así mantenerse caliente. Es muy tradicional de la región andina y se prepara a base de hierbas o especias.

Ingredientes:

1 panela de papelón
¼ de litro de agua
8 astillas de canela o cuatro cucharadas de canela en polvo
6 clavos de especias
Guayabita
Eneldo
Geranio
Hojas de higo
1 litro de aguardiente de caña

Preparación:

Por cada litro de aguardiente se toma 1/2 litro de agua y una panela o papelón grande. Se hace un aguamiel con la panela y el agua, se le ponen suficientes clavos, guayabita, canela machacada, eneldo, geranio y hojas de higo, se cocina todo bien y se deja enfriar, se agrega el aguardiente y se embotella, se tapa bien y se deja macerar un buen tiempo, entre más tiempo mejor estará.

Acompañamiento:

Agua fría

Dificultad:

Media

Tiempo de cocción:

35 minutos



País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Se comienza a preparar cuando la mujer está embarazada, y se almacena para el festejo y brindis tras el nacimiento del bebé, es un trago dulce a base de hierbas, especias y aguardiente, aunque también puede prepararse a base de frutas.

Este nombre hace referencia a los orines del recién nacido. Cuentan algunos campesinos, que la costumbre era echarle a la copa de aguardiente del padre y los padrinos de la criatura los primeros orines o “miao” del recién nacido para el brindis de celebración tras su nacimiento.

Actualmente se celebra y se brinda excluyendo el tema de los orines, pero sin duda el nombre de este trago quedó marcado por las viejas costumbres.

El original preparado a base de hierbas se bebe caliente, pero el preparado a base de frutas se bebe a temperatura ambiente.

Como bien les mencione anteriormente es un trago que se utiliza en las celebraciones de los recién nacidos, pero también los podemos encontrar en cada sitio turístico de las zonas andinas como un trago típico de la región.

Tips de cocina:

Si se va a preparar con hierbas, puede usar eneldo, hinojo, guayabitas, lavanda o geranio, se hace una infusión y luego se mezcla con el papelón disuelto y el aguardiente.



Mi toque mágico:

Tomarlo al natural sin calentarlo.

Buen provecho ;!!!!!!





ARROZ CON COCO

Aplica igual para el Arroz con Leche

El arroz con coco es un postre típico de Venezuela, es común verlo, especialmente en Puerto Cabello en la región de la costa, receta de mi querida amiga la **doctora Marisol Quiroz de Los Caneyes Patanemo**, en donde abundan las matas de coco, el bienmesabe, el majarete, la cocada, los coquitos, los besitos de coco, el quesillo de coco, las piñonatas y las conservas de coco, son otras delicias venezolanas que ella realiza y que describiré en esta sección de dulces.



Ingredientes:

2 tazas de arroz
4 tazas de agua
8 tazas de leche de coco
1 rama de canela
2 bolitas de pimienta de Jamaica enteras (allspice)
4 clavos de olor (cloves)
1 lata (14 ozs) de leche condensada
2 tazas de coco rallado (endulzado)
½ cucharada de sal
Canela en polvo al gusto



Marisol Quiroz.

Preparación:

Colocar el arroz en un colador y lávalo con abundante agua.

Colocar el arroz y el agua en una olla grande de fondo grueso, cocinar a fuego alto por aproximadamente 8 minutos o hasta que el arroz esté al dente.

Agregar la leche de coco, la canela, la pimienta de Jamaica y los clavos, mezclar bien con la ayuda de una cuchara de palo, cuando suelte el primer hervor bajar el fuego a medio bajo y cocer por 10 minutos.

Añadir la leche condensada y mezclar bien hasta que todo esté bien incorporado, bajar el fuego a bajo y cocinar por 30 minutos Revuelven constantemente para evitar que el arroz se pegue, agregar el coco rallado y la sal y dejar cocinar por 10 minutos más o hasta que el arroz tenga una consistencia cremosa y la mayoría del líquido se haya evaporado. Retirar del fuego y deja enfriar un poco.

Colócalo en la fuente donde lo vas a servir y espolvorea canela en polvo por arriba a tu gusto. Este delicioso postre se puede comer tibio o frío.



Tips de cocina:

Si deseas puedes agregar frutos secos como pasitas o albaricoques.

Puedes servirlo en una fuente grande o en porciones individuales.

Buen provecho ;!!!!!!



BEBIDA ESPIRITUOSA DE PEPA DE BURRA

La Pepa de burra es un licor artesanal que creo se prepara única y exclusivamente en San Millán, Puerto Cabello. Es un licor que resulta de la mezcla de aguardiente de caña con semillas conocidas como Pepa de Burra, semillas del tamaño de un maní de contextura rustica rugosa, que luego se almacena para ser añejado, esta producción fue creación exclusiva de Viviano Pitre, un Sanmillanero de años, quien al morir, legó esta misión a Delfín Contreras quien es el encargado de continuar con esta tradición como parte de las costumbres de nuestro Barrio San Millán, aunque no es una bebida tan popular es muy consumida aquí en los tiempos de carnaval y San Juan, según Delfín esta espirituosa bebida tiene propiedades curativas, buenas



para la indigestión y los dolores estomacales, su sabor es bastante amargo y la coloración del producto final es un amarillo opaco por la cocción de la semillas.

Ingredientes:

12 litros de aguardiente de caña.

2 litros de agua

500 gramos de semillas de Pepa de Burra.



Viviano Pitre.

Preparación:

En una olla grande añadir los dos litros de agua junto con las semillas de pepa de burra, llevar a ebullición hasta que el agua se torne aun amarillento casi marrón, dejar reposar hasta enfriar, colar el agua para extraer las semillas, en otra olla más grande añadir los doce litros de caña clara, preferiblemente San Tome, agregar el agua de la pepa de burra, mezclar constantemente hasta que se hayan unido ambos líquidos, envasar y guardar en sitio oscuro para completar su maceración, se puede tomar al otro día.

Dificultad:

Bajo

Tiempo de cocción:

30 minutos



Delfín Contreras.

País:

Venezuela, Puerto Cabello, San Millán.



Historia:

Esta espirituosa bebida que calculo tendrá casi cien años, la producía mi amigo Viviano Pitre, imagino que tan prodigiosa receta espiritual se la trajo de Curazao de donde era originario y fue adoptada como propia en San Millán, néctar de extraordinario poder mágico, por cuanto los Martes de Carnaval, en la Hamaca, los vereadores se tomaban tan fulguroso elixir que cuando comenzaban a pelear veras daba la impresión que era una lucha a muerte entre titanes míticos. Luego de su partida al otro plano, dejo ese legado al amigo y tío Delfín Contreras quien celosamente guarda la fórmula original de tan espectacular bebida.

Tips de cocina:

Si va preparar un litro de pepa de Burra, solo tiene que calcular las cantidades haciendo una equivalencia: un litro de caña clara, 180 mililitros de agua y 80 gramos de semillas de pepa de burra.

Mi toque mágico:

Cada vez que me echo un palo de pepa de burra doy como tres saltos, para poder enderezar, jejejejeje

Buen provecho ;!!!!!!





BESITOS DE COCO

Los besitos de coco forman parte de la repostería criolla venezolana, porteña, pues la receta continúa pasando de generación en generación. Se utilizan dos ingredientes muy típicos en los dulces venezolanos como son el papelón y el coco.

Los besitos de coco son unas galletas crujientes por los extremos, pero con un corazón tierno y acaramelado, fáciles de hacer y muy ricos. Si quieres aprender a hacer estos dulces típicos de Puerto Cabello, búsquese a la negra Marisol Quiroz en Patanemo, que gustosamente te enseñara. Receta de cómo hacer besitos de coco paso a paso.

Ingredientes:

4 comensales
225 gramos de panela o papelón
3 clavos de olor
1 rama de canela



75 mililitros de agua
1 cucharadita de levadura química o polvo de hornear
1 cucharadita de bicarbonato sódico
225 gramos de harina
75 gramos de coco rallado ($\frac{3}{4}$ taza)

Preparación:



Marisol Quiroz.

Poner la panela o el papelón, ya sea molido o no, en una olla con el agua, añadir los clavos de olor y la ramita de canela, cocinar a fuego suave hasta que la panela se disuelva bien en el agua y no queden grumos, remover de vez en cuando para que se disuelva mejor, retirar del fuego, retirar los clavos de olor y la canela, reservar un poco del almíbar obtenido para pincelar los besitos de coco una vez horneados y otra pequeña parte del mismo en la que añadirás el polvo de hornear y el bicarbonato. Remueve bien para deshacer posibles grumos, añadir dos cucharadas de harina y una de coco y mezclar bien.

Agregar los ingredientes, alternar entre el almíbar, la harina y el coco, remover entre medias hasta terminar con todos los ingredientes.

Precalentar el horno a 180° C. Forrar una bandeja con papel de horno, con ayuda de una cuchara o espátula coge pequeños montoncitos de masa y forma los besitos de coco, aplanando un poco la masa y separándolos entre sí, pues suelen hincharse al hornear, cocer en el horno a 180° C con calor arriba y abajo durante 15 minutos.

Deja enfriar en una rejilla y, mientras están aún calientes, pincélos con el almíbar de panela que tenías reservado.

Una vez fríos los besitos de coco caseros, guarda en una lata hermética y disfrútalos cuando gustes.



Acompañamiento:

Café con leche

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

40 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Tips de cocina:

Además de hacerlos circulares, también puedes preparar besitos de coco tipo torta, de forma rectangular. Para hacerlo, solo tienes que asegurarte de hornear toda la masa junta en un molde y cortar los pedazos cuando ya esté listo. ¡Quedarán riquísimos y perfectos para repartir o vender!

Historia:

Los besitos de coco son un dulce tradicional de la gastronomía caribeña. En Venezuela se disfrutaban sobre todo en toda la línea costera del país, en estados como Carabobo, Sucre, Zulia, Anzoátegui y



Miranda. Tradicionalmente, se suele usar la pulpa del coco después de extraer la leche para prepararlos, así que si tienes la posibilidad de acceder a cocos frescos, puedes probarlos así.

Mi toque mágico:

En la mañana con un buen aromático café con leche y en la tarde con un rico papelón con limón.

Buen provecho ¡!!!!!!





BOCADILLOS DE GUAYABA

En Borburata por unión de tantas culturas, su dulcería es variada y se pueden observar diferentes tipos de estas, principalmente en la calle Urdaneta casa No 14, donde vive Doña Eusebia, la cual junto con su familia tienen más de cien años trabajando en la producción de Tostones y Dulces, los cuales son muy conocidos por quienes visitan Borburata los dulces que se consiguen son: Tentalarias, Conservas y Besitos de Cocos, Suspiros, Dulce de Lechosa y Toronja y sus ya famosos Tostones.

Y digo esto; porque tengo entendido que doña Eusebia comenzó hacer dulces de la edad de 7 años y en ese entonces le enseñaba su mamá que le había enseñado su mamá o sea la abuela de doña Eusebia. En el desarrollo de mis recetas iré describiendo su afamada dulcería.

La dulcería criolla borburateña, con la guayaba ha hecho muchos postres, pero el más básico es el bocadillo de guayaba que se consume a lo largo y ancho del territorio nacional, así como por todo el Caribe. No hay un origen específico, pero es parte de esa dulcería nacional desde tiempos coloniales.



Ingredientes:

1 kg de Guayaba
2 y ½ tazas de agua
4 tazas azúcar
½ cucharada de jugo de limón
½ taza de azúcar para espolvorear



Tagni Rojas.

Preparación:

Lavar, pelar y picar las guayabas en cuartos.

Colocar en una olla las guayabas y con el agua para llevarlas a cocción, hasta que se ablanden.

Licuar las guayabas hervidas y pasarla por un colador de metal para separar la pulpa de las semillas.

Colocar en una olla la pulpa de guayaba extraída y el azúcar, llevándola a fuego bajo y revolviendo frecuentemente con paleta de madera hasta lograr el punto deseado, que es que la mezcla se vea brillante y se pueda ver el fondo de la olla.

Bajar la mezcla del fuego y agregar las ½ cucharada de jugo de limón.

Espolvorear una bandeja con parte de la azúcar reservada.

Añadir la mezcla con la ayuda de una espátula húmeda y extender sobre toda la superficie.

Espolvorear la parte superior con el azúcar sobrante.

Llevar al refrigerador para que se endurezca.

Retirar y cortar en cuadros.



Acompañante:

Con pan campesino

Tips de cocina:

Se puede preparar con otras variedades de plátano y cambur (Topocho, cambur guineo, etc.)

Hay versiones donde no se procesa, porque aclara un poco el color, sino que se espera que se deshaga luego de ser colada para retirar las semillas.

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

45 minutos

Buen provecho ¡!!!!!!





BUÑUELOS

Estos buñuelos de yuca son muy tradicionales en Venezuela durante la Semana Santa. Mi abuela Brígida, solía hacerlos y le quedaban deliciosos, la combinación salada de la yuca, el queso y el dulce del melado los hacían realmente irresistibles, generalmente se sirven como merienda a media tarde, acompañado de un cafecito con leche.

Ingredientes:

- 1 kg de yuca, pelada, cocida y desvenada
- 1 taza de queso blanco duro para freír, cortado en trozos
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina de trigo multiuso Gold Medal™

1 pizca de sal
Aceite para freír
2 tazas de papelón (panela), rayado
½ taza de agua
4 clavos de olor

Preparación:

En un procesador de alimentos coloca la yuca, el queso, el huevo, la harina y la sal. Procesa hasta que todo esté bien incorporado y tengas una masa homogénea.

En una olla honda, agrega el aceite a fuego medio y deja calentar hasta que alcance una temperatura de 350°F

Humedece las manos con un poco de aceite y forma bolitas de igual tamaño con la masa de yuca.

Fríe los buñuelos de 4 en 4 hasta que estén dorados. Retira cuidadosamente y coloca sobre papel de cocina para absorber el exceso de aceite.

Sirve calientes bañados con melado de papelón.

Para hacer el melado, coloca todos los ingredientes en una olla pequeña a fuego medio alto y cocina unos 8-10 minutos hasta que el melado tenga un color dorado y hasta que las gotas caigan lentamente de una cuchara de madera. Cuela y reserva.

Tips de cocina:

Para ahorrar tiempo puedes usar la yuca congelada que ya viene pelada y lista para hacer.

Buen provecho ¡!!!!!!



CARATO DE PIÑA

Es una bebida tradicional venezolana, única en su sabor, muy nutritiva y natural, hay muchas variaciones de la receta para este rico néctar en función de la región, la que presentamos a continuación está realizada con crema de arroz y piña con doble fermentación. La cantidad de alcohol de esta bebida aumenta en la medida que la chicha se deja macerar.

El Carato de Piña es una bebida originaria de los Andes venezolanos. Se le atribuye su origen a los indígenas, quienes la consideraban una bebida para los dioses, su receta llegó a Puerto Cabello transmitiéndose de generación en generación, alguien la trajo porque ya de pequeño la conocía, recordaran que hice alusión de ella en mi libro **El Mecedor**,



donde **Emilia Cova** al lado de mi casa en la época de San Juan Bautista, era la bebida que acompañaba los sancochos de los tamboreros y visitantes, era una olla como de 50 litros de capacidad llena de este Carato, recuerdo que cuando se descuidaban, me tomaba mi vaso y al rato me iba turulato a mi casa, jejejejeje esta es la receta.

Ingredientes:

Para el extracto de piña:

500 mililitros de agua
250 gramos de cáscara de piña
190 gramos de papelón rallado
2 ramas de canela
5 clavos de olor

Para la papilla de arroz:

120 gramos de crema de arroz
4 tazas de agua (960 mililitros)

Preparación:

Lava la piña con un cepillo para quitarle cualquier impureza que pueda tener. Pela la corteza y retira la corona. La pulpa no se utilizará en esta bebida venezolana, así que puedes conservarla para otra preparación, como mermelada de piña, o degustarla como fruta. Pica la cáscara de la piña en trozos medianos y colócalos en un frasco de vidrio con tapa que cierre herméticamente.

Coloca en una olla medio litro de agua con las especias (canela y clavos de olor) y cocina durante 5 minutos a fuego medio, retira y deja enfriar, incorpora 2 tazas del agua con especias en el frasco donde colo-



caste la cáscara de la piña, agrega el papelón, mezcla todo y tapa el frasco, dejar macerar la chicha andina a temperatura ambiente como mínimo 48 horas, de esta forma se fermentará el extracto, una vez pasadas las 48 horas o más, retira la espuma, cuela la preparación y reserva.

Para el atol de arroz, coloca la crema de arroz en 2 tazas de agua y revuelve hasta que quede disuelta, en una olla hierven otras 2 tazas de agua e incorpora la mezcla anterior, cocina a fuego bajo unos minutos, revolviendo constantemente para que no se queme ni se pegue en el fondo, retira cuando se haya formado un casi puré espeso y dejar enfriar.

En un procesador, licua el extracto de piña con el atol de arroz y coloca la mezcla en una jarra, previamente colada si quieres que quede más fina. Ya puedes consumir la receta de Carato con arroz y piña, sin embargo, si la dejas reposar a temperatura ambiente unas 8 horas, o hasta que su volumen crezca, su sabor será más intenso y su textura más espumosa. ¡Disfrútalo de esta bebida bien fría!

Acompañamiento:

Con un succulento sancocho.

Características:

Dificultad: Media

Tiempo de cocción: 1 hora

País: Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Esta bebida venezolana es muy popular durante las fiestas, aunque puedes consumirla en cualquier época del año, para otras celebraciones



o días especiales. De origen indígena quienes preparaban una similar masticando ciertos tipos de hierbas y especies los cuales iban depositando en envases de totumo, mezcla que en combinación con la saliva fermentaba muy rápido y era utilizada en actos ceremoniales y celebraciones, posteriormente se modifica la versión y es adaptada a un Carato a base de arroz con piña fermentada producida en los Andes venezolanos y esparcida a todo nuestro territorio con sus diferentes versiones.

Tips de cocina:

Si no consigues papelón lo puedes reemplazar por azúcar moreno.

Recomendamos hacer la papilla pasado el tiempo de maceración del extracto de piña.

Como decimos, la textura de la chicha andina es bastante espesa, de manera que puedes colarla para que quede más fina. Así mismo, ten en cuenta que pasadas las horas su sabor se intensifica, es por ello que aconsejamos dejarla unas horas en el frigorífico.

En cuanto al aporte de alcohol, recuerda que este viene definido por el tiempo de fermentación del extracto de piña, si la fermentación es inferior a las 48 horas, tendrá menos alcohol, algo a tener en cuenta si la chicha andina la van a consumir niños, por ejemplo.

Mi toque mágico:

Tomarla espesa y macerada bien fría por las tardes, la piña le da un excelente sabor.

Buen provecho ¡!!!!!!





CHICHA DE AJONJOLÍ

La chicha de ajonjolí es uno de las bebidas más tradicionales de los Andes venezolanos, por eso hoy te enseñamos a prepararla, paso a paso.

El ajonjolí, que también se conoce como sésamo, es la semilla aceitosa de la planta oleaginosa no se sabe su lugar de origen, pero hoy en día se conocen 12 especies en África tropical y en India. Hay distintas variedades que se pueden distinguir por el color de la semilla, desde las más blancas hasta la negra. Esta rica y popular bebida lo disfrutaba de niño por dos señores vendedores de chicha y ajonjolí, uno era el señor Rojas de la calle Juncal con Bermúdez y el otro era López con su carro de chicha impulsado por una moto en el liceo. Miguel Peña, en su honor esta receta.



Ingredientes:

1 panela de papelón

1/2 kilo de ajonjolí

Agua

Preparación:

Escoger las semillas de ajonjolí quitando las impurezas, y tostar en un sartén evitando que se queme.

Poner el ajonjolí ya tostado, aún caliente y por partes, en el vaso de la licuadora con un poquito de agua para molerlo, colarlo luego con un colador muy fino y hasta puede ser con un liencillo para evitar que queden pedacitos de la piel.

El papelón, si no se compra ya molido, se ralla o se parte en pedazos de regular tamaño y en un poco de agua se pone al fuego para hacer un melado.

Luego se le añade el ajonjolí y se bate hasta que esté bien unido, en caso de que quede un poco espeso, puede agregarse agua, dejándolo de un espesor parecido al de un jugo de manzana o mango, o sea, no muy espeso.

Se le puede añadir hielo o ponerse a enfriar en la nevera, teniendo en cuenta que el hielo lo afloja.

Acompañamiento:

Con torta de pan o burrera.

Tips de cocina:

Particularmente me gusta con leche en vez de agua en su preparación. Buen provecho ¡!!!!!!





CHOCOLATE CALIENTE Y FRIO

La experiencia de preparar chocolate en casa, es una verdadera delicia, además de ser una actividad relajante y divertida, esto quiere decir que el producto a preparar no contendrá ingredientes nocivos para la salud, que comúnmente son añadidos en los productos comerciales. Es probable que el chocolate sea de sabor fuerte y amargo, y más si es la primera vez que lo preparas. Una de las cualidades del chocolate es la versatilidad. Podrás añadirle los ingredientes que quieras, desde amaranto, canela, ajonjolí, cardamomo o frutos secos, como el arándano y la



nuez moscada. Los hay de muchos tipos y cada uno tiene un sabor distinto. El chocolate es un alimento que se obtiene mezclando azúcar con dos productos derivados de la manipulación de las semillas del cacao: la masa del cacao y la manteca de cacao. A partir de esta combinación básica, se elaboran los distintos tipos de chocolate, que dependen de la proporción entre estos elementos y de su mezcla (aunque esto es opcional) con otros productos como leche y frutos secos.

Ingredientes:

4 tazas de leche
1 tableta de chocolate de taza semi dulce
4 cucharaditas de maicena
1 pizca de sal
1 ramita de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

En una olla a fuego medio pon 3 ½ tazas de leche, la canela y el chocolate a cocinar, revolviendo ocasionalmente.

En un bol, pon el resto de la leche y agrega la maicena y revuelve hasta que se haya disuelto completamente. Reserva.

Una vez que el chocolate se haya disuelto, reduce el fuego a medio-bajo y agrega la mezcla de leche y maicena, y continúa cocinando revolviendo constantemente, por unos 7-8 minutos hasta que el chocolate tenga el espesor deseado.

Agrega la vainilla y la sal y revuelve.

Sirve caliente.



Acompañamiento:

Torta

Churros

Pan dulce

Historia:

Se dice que los mayas inventaron el chocolate caliente, aunque su receta era muchísimo más especiada y amarga en comparación con las que se sirven hoy en día. Hoy puedes empezar tu viaje en la cuna de otra antigua civilización de Sudamérica, pues entre el legado que los incas dejaron en Ecuador se encuentra el chocolate caliente típico del país, a veces coronado con queso por encima..

A principios del siglo XVII, el chocolate era la bebida de moda entre la aristocracia española y su popularidad sigue vigente en el siglo XXI. En España, hay muchos que para desayunar eligen un chocolate a la taza bien espeso (tanto que casi se puede untar) acompañado de unos churros.

Tips de cocina:

Si estás haciendo chocolate para más de una persona, solo tienes que usar partes iguales de cacao y de azúcar y ajustar la mezcla al gusto.

Al añadir leche fría el chocolate tiene que enfriarse, pero si la leche está tibia, coloca el chocolate en la nevera para que se enfríe.

La potencia del microondas puede variar. Comienza con los tiempos recomendados y ajústalo dependiendo del resultado.

Buen provecho ¡!!!!!!





CHURROS

Los churros son una dulzura de la cual disfrutamos mucho los porteños, a pesar de ser de origen europeo, ellos se amoldaron a nuestra forma de ser y se volvieron parte de nosotros. Son unos tubitos de masa que se fríen en aceite muy caliente, hasta que están infladitos y crujientes y luego se azucaran antes de comerlos bien calientitos y muchas veces acompañados de chocolate.

Son una verdadera delicia y en nuestra ciudad se encuentran en casi todas las esquinas de la calle Bolívar, su preparación es sencilla y resultan muy ricos para todos.

Ingredientes:

1 1/2 taza de agua
50 g de mantequilla
400 g de harina

4 huevos

Aceite abundante para freír

150 g azúcar

Preparación:

En una cacerola de fondo pesado hervir agua con la mantequilla, cuando suelte el hervor agregar la harina y batir con una cuchara de madera, mover hasta que esté bien unido, mantener la olla en fuego muy bajo hasta que obtener una bola, dejar reposar y agregar uno a uno los huevos, hasta que todo esté bien incorporado, colocar en un caldero suficiente aceite, calentar, aparte colocar la masa en una manga pastelera con boquilla grande, hacer tubitos de unos 10 cm y freír hasta dorar, al retirar pasar por azúcar y listo.

Buen provecho ¡!!!!!!





CONSERVAS DE COCO

Receta de Patanemo Venezuela

Al hablar de la conserva de coco inmediatamente nos trasladamos a las costas venezolanas, directamente a Patanemo y ubicamos a Marisol Quiroz, donde por costumbre las mujeres de piel morena las venden en grandes cestas que llevan en sus cabezas ¡Todo un espectáculo!

Es uno de los platos insignes de las costas porteñas, aunque a todos venezolanos les encantan. Se trata básicamente de una mezcla de pulpa de coco con azúcar, la cual se lleva a cocción por largo rato ¿Quieres saber cómo hacer conservas de coco venezolana? Mira lo fácil que es prepararlas.

Ingredientes:

2 cocos secos no frescos rallados.

Taza y media de azúcar, o papelón rallado o azúcar moscabada

Ralladura de limón (opcional)

Media taza de agua

Preparación:

Marisol Quiroz.



Primero pelamos los cocos, le damos un martillazo, los ponemos en el Microondas por un minuto, si no tiene Microondas lo coloca en la hornilla por el lado de la cáscara lo agarra con un trapo e introduce un cuchillo lateralmente y lo va despegando y los rallamos. Por el lado del rayo que salen larguitos, reservar, en una olla o caldero a su medida, agregar el agua, el azúcar, la ralladura de Limón, mezclar constantemente hasta que hierva duro tipo cristalizado que desaparezca el azúcar, ojo no que se ponga espeso, luego agregar el coco rallado y paleta con él, cuando ya esté a nivel de despegue del fondo y los lados la extendemos en un papel con la ayuda de la paleta o una cuchara.

Una vez fría la podemos colocar en hojas de naranjas si quiere.

Tips de cocina:

Las puedes hacer de variados colores utilizando los colorantes para torta, pero en ese caso hay que usar azúcar blanca en vez de papelón o moscabada.

Buen provecho ¡!!!!!!





COQUITOS

Los Coquitos Acaramelados son un dulce muy popular en Puerto Cabello, y a la orilla de las playas, principalmente Patanemo, de donde proviene la mayor parte de su confección a manos de nuestra amiga Marisol Quiroz. Se consiguen a través de vendedores ambulantes y bodegas. Son un postre casero muy fácil de elaborar y ella te indica cómo prepararlos para compartir en una celebración u ofrecerla a visitas junto con una taza de té.

Los coquitos acaramelados son un dulce hecho a base de coco seco rallado y azúcar, muy similares a las tradicionales conservas de coco, aunque con la diferencia de que los coquitos están recubiertos de una fina capa de caramelo caliente que al secarse se solidifica, preservando la jugosidad de su parte interior.



Aunque es una receta muy fácil de hacer, es importante que se realice con supervisión de un adulto ya que el proceso de acaramelado de los coquitos debe realizarse con muchísimo cuidado.

Ingredientes:

110 ml de agua (aproximadamente, media taza)

250 g de azúcar

1 cucharadita de extracto de vainilla

350 g de coco seco rallado

430 g de azúcar



Marisol Quiroz.

Preparación:

Colocar en una olla, a fuego medio, el agua, el azúcar y la vainilla.

Mezclar con una paleta de madera para que el azúcar se disuelva a medida que se calienta.

Agregar el coco rallado cuando el azúcar se haya disuelto y continuar mezclando con una paleta de madera.

Cocinar a fuego medio alrededor de 10 minutos, moviendo constantemente, hasta que ya no se observe líquido en el fondo de la olla, pero aun mantenga humedad.

Cuidar que la mezcla no se seque demasiado para que no se desmoronen las bolitas al armarlas. Apartar del fuego y dejar enfriar.

Preparar una bandeja con papel parafinado, para colocar las bolitas en la medida que se preparen.

Elaborar bolitas del tamaño de un bocado con la masa a temperatura ambiente. Reservar.



Para el caramelo:

Colocar en una olla el azúcar y el agua, y cocinar a fuego medio-alto.

Bajar del fuego cuando adquiera el color deseado y dejar enfriar por 1 minuto, pero no más.

Poner la bolita en el caramelo con ayuda de un par de cucharas resistentes al calor, ya que el caramelo seguirá estando muy caliente, y girar con mucho cuidado.

Retirar la bolita del caramelo, cuando esté completamente cubierta y colocar en el papel encerado, tratando de que se forme la base de caramelo típica de los coquitos.

Repetir el procedimiento con el resto de la masa de coco.

Esperar a que se endurezca el caramelo y ya está listo para disfrutar.

Tiempo de cocción:

20 minutos

Cantidad:

20 unidades

Dificultad:

Bajo

Buen provecho ¡!!!!!!





DULCE DE HIGOS

El dulce de higos es una exquisitez en la dulcería criolla venezolana, se tratan con especial cuidado y cariño para convertirlos en un dulce de sabor suave y delicado, hay variaciones en la preparación de este dulce, yo particularmente conozco una señora que particularmente tiene su estilo para preparar este tradicional dulce venezolano porteño en Patanemo, lleva especies dulces abundantes por lo que saben a puro higo. Ella es la señora **Inginia Teodosa Mijares**, la mama de **Natalio Mijares** de la Posada y Restaurant Natalmar, patanemera de pura cepa con 84 años



de vida en ese terruño encantador, buena bebedora de ron seco, porque según ella le espanta los espíritus malos y las energías negativas, **Inginia** está haciendo dulces desde que tenía diez años que ayudaba a su abuela a prepararlos, experta en dulces de lechosa, toronja, mamón, conchas de patilla, de plátano maduro, jalea de mango y dulces de leche entre otros, La receta que hoy proporciono es la tradicional patanemera, famosa por su dulzura y sabor especiado.



Inginia Mijares.

Ingredientes:

20 higos maduros pero firmes, lavados

Una pizca de bicarbonato

½ kg de papelón

Canela clavo de olor y otras especias (opcional)

Agua

Preparación:

Haga una incisión o corte en forma de cruz en la parte superior la parte angosta de cada higo.

Ponga los higos en un recipiente y cúbralos con agua, déjelos remojar durante un día entero.

Cierna los higos y póngalos en una olla, cúbralos con agua, aproximadamente 8 tazas de agua.

Añada la pizca de bicarbonato y haga hervir el agua con los higos, cocínelos durante 15 a 20 minutos o hasta que estén suaves.



Deje los higos en el agua en el que se cocinaron durante otro día entero.

Al día siguiente cierna el agua y escurra cada higo con delicadeza hasta sacarle la mayor cantidad de agua.

Ponga el papelón y las especias en una olla de buen tamaño, agregue 6 tazas de agua y cocínela a fuego lento hasta que el papelón este completamente disuelto y se empiece a convertir en miel.

Añada los higos y siga cocinando a fuego lento hasta que el almíbar este espeso,

Sirva los higos calientes o fríos.

Acompañamiento:

Con rodajas o tajadas de quesillo o queso para servir

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

40 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello



Tips de cocina:

Muy importante el remojo de un día porque contribuye a mejorar la textura del higo.

Mi toque mágico:

Acompañarlo con un buen queso mozzarella.

Buen provecho ¡!!!!!!



DULCE DE LECHE

Este es uno de los dulces predilectos de nuestra niñez y dulces son los recuerdos que acompañan a esta delicia casera, nuestras abuelas los hacían divino. En Venezuela, hay diferentes tipos de dulces de leche criollos y cada familia tiene sus propias versiones. Son sencillos y deliciosos

Originarias de la región andina venezolana, estos dulces de leche son difíciles de resistir. Venezolano que se respete ofrece dulces de leche en cualquier celebración importante: baby showers, bautizos, cumpleaños, primeras comuniones, graduaciones y bodas. ¡No hay una sola mesa de dulces en la que falten estas delicias porque son simplemente maravillosos!

Por supuesto, no necesitas una ocasión especial para disfrutarlas en Puerto Cabello mi ciudad natal, mi madre solía com-



prarlas y no las daba a mis hermanos y a mí como una merienda especial. Me gusta su dulzura, así como el aroma y delicado sabor que le confieren los clavos de olor.

Ingredientes:

2 tazas de leche en polvo

1 lata de 14 onzas de leche condensada azucarada

1 taza de azúcar glas más 1 cucharada para espolvorear

36 clavos de olor

Preparación:

En el tazón de una batidora eléctrica de pie, mezcla la leche en polvo con el azúcar glas.

Agrega la leche condensada y con la cuchilla de amasar, amasa hasta que se forme una masa firme pero maleable unos 5 minutos.

Divide la masa en 36 partes de 20 gramos cada una.

Con las manos forme unas bolitas y colócalas en una bandeja cubierta con papel pergamino.

Espolvorea tus manos con el azúcar glas reservada y cubre cada bolita.

Coloca las bolitas en la bandeja e inserta un clavito de olor en cada una.

Tradicionalmente, se combinan los ingredientes secos, agrega la leche condensada azucarada y mezcla con una cuchara de madera hasta que se forme una pasta espesa y homogénea, que luego se amasa a mano.



Tips de cocina:

Hay algunas versiones donde utilizan leche líquida la cual ponen a hervir y le van dando textura con azúcar u otros ingredientes, tal como se hace el dulce de leche de cabra, pero considero un proceso muy complicado, por lo que prefiero esta manera más fácil de hacerlos.

Buen provecho ;!!!!!!





DULCE DE LECHOSA

El dulce de lechosa venezolano es un plato que no debe faltar en ninguna mesa durante las fiestas navideñas. Diciembre es una época muy especial en todas partes del mundo, pero en Puerto Cabello ¡es un alboroto! Despierta todos los sentidos; olores y sabores, aquí los aromas que identifican la Navidad son inolvidables: canela, clavos de olor, vainilla, pasitas, alcaparras, aceitunas, papelón, hojas de plátano, dulces y guisos. Una vez cuando niño le dije a mi abuela Brígida para preparar juntos este dulce de lechosa, se echó a reír y me dijo: “Carlos Guillermo, pero si estamos en marzo” y luego agregó “bueno, la verdad es que cualquier época es buena para un rico dulce de lechosa”. Las abuelas siempre tienen la razón. Esta receta muy especial se la voy a dedicar a una amiga que quise mucho y sigo queriendo, quien partiera no hace mucho al otro plano; **Nancy Salamale**, pudiera calificarla como mi hermana mayor por cuanto me llevaba siete años de edad, y quiero hacer especial énfasis



ya que quien ocasionalmente me regalaba este maravilloso dulce era su hermano Freddy, todo un experto en esta preparación, en días pasados antes de dar inicio a este nuevo libro **conversamos Nancy y yo**, me pregunto cómo me iba con el nuevo marcapasos que me habían implantado y en su jodedera me decía, me entere, Mahuampi me dijo que te habían cambiado el marcapasos lo que no entendí que fue lo que te cambiaron porque unos decían que era el marcapasos y otros que era la pila, pero como desconozco de eso le dije, debe ser la pila de mierda, jajajajaja, y se reía, y me dijo, yo si he gozado un puyero con ese libro tuyo, cada vez que agarro una rabieta, busco el libro y al leer tus vainas se me quita, pero allí no me nombraste, vas a tener que hacer un segundo libro, y le respondí, claro que sí, yo los conozco a ustedes primero que Salamale, porque vivimos por el mismo sector, cuando era niño yo estudiaba en Juan José Flores y Freddy estudiaba en Doroteo Centeno, tendríamos como siete u ocho años y nos veníamos de la escuela por el lado de la sanidad, calle Rondón, por el camino siempre hablábamos y ya el manifestaba sus formas de parcha, y hablaba amanerado, recuerdo que en una ocasión me dijo que él quería ser artista de circo para echarse azogue en la cintura y moverse divino, es más hacia los ademanes de bailar lujuriosamente, al pasar por tu casa siempre estaban en la puerta tu mama que era una señora muy delgada que siempre usaba un vestido largo blanco y las hembras todas carajitas como yo, esa señora mimaba mucho a Freddy, de allí creo que le comenzó su picazón. Con el tiempo cada quien agarro por su lado, unos nos mudamos, otros se quedaron en fin el destino tiene sus vainas. **Nancy** era la tercera de nueve hermanos, nació en Caracas, se establecieron en Puerto Cabello desde pequeños, luego ya adulta contrajo matrimonio con Pedro Salamale, otro caraqueño, reencauchado porteño, de esa unión nacieron; Nereida, Arturo y Gerardo. Una vez trabajando como maestro suplente en la Escuela Juan José Flores, donde mi papa era presidente de la Comunidad Educativa, ese día había un acto cultural en segundo grado, y me invitaron como jurado docente, llego al salón y conocí todos los niñitos, allí había uno morenito que cantaba muy bien, pregunte y como se llama él? me dijeron Gerardo Salamale, era un niño muy inteligente, avisado, con carita de guebon pero avisado, posteriormente me entere que cuando egreso de sexto grado, existía un convenio entre el colegio la Salle y la escuela, de que todos los alumnos egresados de la misma con excelentes notas y honores tenían



derecho a una beca permanente en aquella institución lasallista, y a Gerardo Salamale lo habían rechazado por ser hijo de ricos, el carajito frustrado, sus papas arrechos, a lo que Nancy se va a la escuela habla con el Director, el director le dice que no puede hacer nada, que tal vez si habla con el señor Peña el pudiera resolver porque él nos ayuda mucho en la escuela, el señor Peña no era otro que mi papa, los directivos de la escuela lo tenían como presidente vitalicio de la Comunidad Educativa, ya no tenía más hijos que estudiaran allá, porque todos estaban grandes, aun así le inventaban nietos, sobrinos, cualquier familiar que lo mantuviera en la escuela, Nancy lo busca, le echa el cuento, el hombre se arrecha y le dice como es la vaina, vamos hasta allá, llegan a la Salle buscan al Director mi papa le explica la situación y el Hermano Director le dice que es cierto porque la Salle es para niños de escasos recursos y el alumno Gerardo es hijo de ricos, Nancy agarra un arrecheron y le dice al Director; mire usted sabe cómo es la cosa, nosotros no somos ningunos, ricos vivimos en una casita en Rancho Grande y mi esposo tiene que reventarse el lomo todos los días reparando carros en un taller de Latonería y Pintura para que podamos sobrevivir dignamente, que si tiene sus amistades pudientes es cierto, pero eso lo logrado con el tesón, la honradez y efectividad de sus trabajos, en ese momento interviene mi papa y le dice al director usted está cometiendo un error, no solo está calificando infundadamente el estatus económico de esta familia, sino que en ningún momento ha valorado las aptitudes, esfuerzo e inteligencia del niño que se esforzó por lograr lo que nosotros les ofrecimos, llevare este caso al Ministerio de Educación de ser posible, vámonos señora, y dio media vuelta, a lo que inmediatamente el Hermano Director dijo: un momento por favor, no hay que llegar a los extremos, a veces uno tiende a equivocarse, traiga los papeles del niño que aquí se lo vamos a inscribir y disculpen el error. De esa familia tengo muchas anécdotas; resumiré algunas.



Freddy Matos.

Una vez por los años 80, me compro un Mustang último modelo de cajita, me daba mi bandera por todo Puerto Cabello, llego donde los Salamale los saludos, me estoy tomando un café y me dice doña Rosa

la mama de Pedro Salamale, Carlos porque no vamos hasta Maracay a saludar a mis hermanas y las muchachas amigas de ella, y cuando escucho muchachas, me dije que bueno a lo mejor me levanto una y le digo vamos, doña Rosa se viste se monta en el carro y arrancamos, íbamos por el camino echando cuentos y gozando una bola, y me decía bolaaa, tu si corres, mucho cuidado, y le respondía tranquila doña Rosa este carro esta nuevito y vuela, el caso es que llegamos a Maracay, nos bajamos y en la puerta ella grita muchachas, salgan, vine a visitarlas y me traje a Carlitos para que lo conozcan, bueno, empezaron a salir las muchachas, como cinco viejitas igualitas a ella, verga, que estrellada me eche, jejejeje, saludamos tomamos refrescos hablamos nos despedimos de las muchachas y nos vinimos, en el camino le digo coño doña Rosa esas muchachas eran puras viejitas, y ella, jajajajajaja, Carlos, muchachas de mi época, jajajajaja, me jodio la viejita, jejejejej. La otra anécdota es **con Freddy** el creador de esta receta de dulce de lechosa. Freddy era el séptimo de nueve hermanos de Nancy, él era amanerado desde niño, todo el que lo conocía sabia de su tendencia feminoide, era buen peluquero, y experto en la dulcería criolla, por el año 96, cuando el gobierno municipal de Alfredo Sabatino le conseguimos un trabajo en la identificación para que se ayudara, Freddy era buena gente y amigo de los amigos, en agradecimiento ocasionalmente me enviaba su dulce de lechosa con Mahuampi.

El caso es que una vez andaban Gerardo, Arturo y el Profesor Alexis Rivas en un vehículo Fairmont color amarillo que le presto su papa Pedro, por los alrededores de la calle Bolívar cerca a la plaza, Gerardo conduce y en ese momento se le atraviesa un perro y este frena para no atropellarlo y un vehículo que traía atrás lo impacta chocándolo, se para Gerardo y salen del carro y ven que están chocados por la maleta, el dueño del carro chocador sale arrecho y los insulta violenta y amenazadoramente, y ellos le dicen al tipo que se calme, que el que los choco fue él y el tipo se arrecha mas y se les acerca amenazadoramente, en ese momento viene pasando **Freddy** que acababa de salir de la peluquería, vestía una camisa beige por fuera, un pantalón kaki y unas sandalias color tutifruti, cuando ve a sus sobrino, dice, coño mis muchachos, y grita que pasa aqui!!!!, tu como que le piensas pegar a mi sobrinooooo, y le lanza un coñazo, Freddy tiraba coñazo, el que lo conoció sabe, desgraciadooo,



como te atreves, pegarle a mi muchacho, y Gerardo cagao y apenado le decía tío, tío, está bien quédate quieto, nojoda decía Freddy a mi sobrino no lo jode nadie, el Arturo cargaba un sombrero tipo Dick Tracy y se lo metió que de vaina se le veían los ojos, fue tal la vaina que el sombrero con el jalón se transformó en el sombrero de Winston Churchill, jejejejej, el coño e madre Alexis en vez de meterse aplacar la vaina lo que estaba era cagado de la risa, y se metió de cabeza dentro del carro, el tipo chocador no sabía qué hacer, y Freddy tirándole coñazos, en una de esas se quita la sandalia y le cae a coñazos al tipo por la cabeza y este arranca acorrer, y Freddy se le pega atrás, momento que aprovecha Gerardo y su comitiva se monta en el carro y por el camino le decía a Alexis y Arturo; que bolas tiene mi tío ahora todos saben que soy su sobrino, que raya, jejejejejejeje.

Ingredientes:

10 comensales
2 kilogramos de Lechosa o Papaya verde
3 litros de Agua
1 paquete de Papelón
5 tazas de Azúcar (1000 gramos)
8 unidades de Clavos de especia
3 litros de Agua
2 ramas de Canela

Preparación:

Lavar bien la lechosa, hacer finas incisiones en la concha con un cuchillo afilado, no deben ser cortes profundos. Déjela reposando, recostada de algo, de modo que quede vertical. Esto hará que bote el exceso de leche, y el dulce no quede astringente (una textura difícil de describir).

Al cabo de dos horas, póngase guantes de látex y proceda a enjuagar la lechosa, y pelele con un pelador de papas o un cuchillo.

Ábrala por la mitad. Con una cuchara raspe la superficie interna de la lechosa y retírele las semillas.

Luego, corte cada mitad de la lechosa en dos, de forma transversal y haga rebanadas de máximo 1 cm de grosor.

Disponga las rebanadas de lechosa, sobre una bandeja metálica antiadherente, o cubra una bandeja metálica tradicional, con papel para hornear. Encienda el horno a la temperatura más baja que tenga, en nuestro caso 50°C/100°F. Coloque la bandeja al horno por una hora aproximadamente, para deshidratar la fruta. Recuerde abrir el horno cada quince minutos para que salga el vapor. Mientras tanto, con un cuchillo afilado, corte el papelón en trozos pequeños, de aproximadamente 2 cm.

Cuando la lechosa este ligeramente deshidratada, retire del horno.

Ponga en el fondo de una olla grande, donde preparará el dulce: el azúcar, el papelón troceado, la astilla de canela, los clavos, el agua, y revuelva bien. Cocine por unos quince minutos a fuego bajo hasta formar un almíbar homogéneo.

Por último, agregue las rebanadas de lechosa, y cocine a fuego bajo, tapado por aproximadamente dos horas. Revuelva de cuando en cuando, para que el almíbar entre en contacto con todas las rebanadas de lechosa.

Al cabo de dos horas, obtendrá un dulce de lechosa dorado oscuro, con bastante almíbar. Apague la estufa, retire las astillas de canela. Espere que se enfríe, y guarde en envases de vidrio, limpios y secos.

Acompañamiento:

Pan francés en rebanadas

Queso mozzarella en tiritas.



Dificultad:

Media

Tiempo de cocción:

45 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

El dulce de lechosa está compuesto por lechosa verde o pintona, azúcar blanca, papelón, clavitos de olor, canela y agua. Estos ingredientes se cocinan lentamente hasta conseguir un dulce cristalino. Su apariencia final, consistencia y color, dependen mucho de la madurez de la fruta. Una lechosa verde tendrá como resultado final un dulce cristalino y consistente. Una pintona un dulce oscuro y menos firme.

La receta de hoy es especial, pues es la versión de la “abuela”, una receta que va de generación en generación. En muchos hogares venezolanos, dependiendo también de la región del país, la receta de dulce de lechosa tiene pequeñas variaciones. Hay hogares venezolanos que incluso sirven este dulce de lechosa con queso crema...

Tips de cocina:

Al cortar gruesos pedazos de lechosa, evitarás que se desmenuce durante la cocción, sobre todo si usaste una lechosa pintona.



Para cocinar la fruta, coloca un cazo al fuego con agua, espera a que rompa en hervor y luego agrega la lechosa.

Es interesante mencionar que en este paso existen varias variantes. Hay quienes hierven las tiras de lechosa con bicarbonato y preparan ese mismo día el dulce. Otros las colocan en una bandeja, sin cocinar previamente, espolvorean con bicarbonato y dejan reposar por 12 horas.

También hay quienes, sin usar bicarbonato, disponen los trozos en una bandeja y los ponen al sol. Dependiendo de la zona de Venezuela y el clima, se determina el procedimiento, que varía un poco de familia en familia

El sol y el bicarbonato son para lograr una consistencia firme en la lechosa y que no se desmorone durante el proceso.

Mi toque mágico:

Me gusta comerla bien fría acompañada de unas delgadas tiras de mozzarella o queso crema.

Buen provecho ¡!!!!!!



DULCE DE MAMÓN

Saludos, hoy le toco al dulce y por eso quiero compartir con Uds. la preparación de un rico postre realizado con una fruta de origen de nuestro país, Venezuela, que entra en el ranking de las 8 frutas más exóticas del planeta, el Mamón, fruta muy popular en el gusto del porteño cuya temporada de producción se ubica en el periodo de Junio-Agosto. El mamón es una fruta jugosa y carnosa, envuelta en una cáscara de color verde que suele morderse para poder abrirla y hay que chuparla para extraer el jugo y la pulpa. Una vez en Patanemo conversando con uno de los hermanos de mi compadre Schilling, me explicaba que el vendía sus dulces de vez en cuando para completar y comprar su litro de Cocuy porque le gustaba echarse palos, que vendía conservas de coco, besitos de coco, coquitos abrillantados, pero con el dulce de mamón no le iba muy bien, las ventas eran bajas, y le pregunte será que no le estas echando azúcar?, o te queda crudo, que le dices tú a la gente cuando se lo vendes, y me dice bueno yo les explico cómo lo hago y después que les cuento, no me compran más y me sacan mi madre, y le vuelvo a preguntar, coño pero que les dices?, y me cuenta, bueno yo agarro los mamones, los lavo.

Los pongo en una ponchera y los voy abriendo con los dientes, después los monto en la cocina y listo, y le digo que bolas tienes tú, que cochino eres, como se te ocurre decir que tu abres esos mamones con los dientes, tú lo que estas es loco e bola, ese es el Cocuy que te tiene así, jejejejeje.

Recuerdo que en mi infancia más que disfrutar de la fruta, comer mamón se convertía en un trauma pues siempre estaban los adultos allí haciendo advertencias desde que me podía tragar la pepa y morir hasta las amenazas de rigor si manchaba la ropa con la pepa. Pero si, no es recomendable el consumo de mamón en los niños pues su consistencia gelatinosa hace que la fruta sea resbaladiza, se deslice con facilidad y se atasque ocasionando asfixia.

Esta espectacular receta es otra de las especialidades de mi querida **Inginia Mijares**, madre de mi hermano Natalio de la posada **restaurant Natalmar**.

Ingredientes:

1 kilo de mamones,
1 taza de azúcar y un poco de papelón.
Clavitos dulces opcionales

Preparación:

Extraer los mamones de la concha, no con los dientes

Cocinar a fuego medio en una olla colocando agua suficiente solo para cubrirlos

Incorporar el resto de los ingredientes, el proceso de cocción lleva 1 hora y media aproximadamente y en el transcurso se puede observar como los mamones van tomando una tonalidad rojiza.

Dejar reposar y enfriar.



Acompañamiento:

Queso mozzarella

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

30 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

El Mamón es una fruta redonda y pequeña, se da en regiones tropicales de América y crece en racimos, la cascara es lisa y debajo de ella se esconde una pulpa rosada pálida, translúcida y muy jugosa. Esta se puede comer directamente abriendo la cascara, en jugo o en almíbar.

La temporada de producción de esta fruta es a mediados de año, entre junio y agosto. De uso es variado, podemos utilizar la pulpa para hacer dulces y licores como la cerveza o aguardiente. Los indígenas de Orinoco cocinan la semilla como sustituto de la yuca. En Nicaragua se muele la semilla y la pulpa para hacer una especie de



Inginia Mijares.



horchata o carato para curar los parásitos en los niños. Las flores son ricas en néctar y apreciadas por los colibríes y abejas. Así que la miel producida por estas es algo oscura y de sabor agradable.

Tips de cocina:

Queda muy bien si el azúcar es sustituido por jarabe de goma rojo, el que usan para los raspados y comodoros.

Mi toque mágico:

Comerlos bien fríos como postre después del almuerzo.

Buen provecho ¡!!!!!!





DULCE DE PLÁTANOS

Si hay un dulce fácil y rápido de hacer es este dulce venezolano de plátano maduro, de por sí, es una fruta muy apreciada en este país y forma parte de lo que muchos identifican como el plato nacional de Venezuela y de Puerto Cabello.

Además, para hacer esta receta de dulce de plátano porteño solo necesitas plátanos que estén maduros y que no tengan rastros de verde en la cáscara. Eso sí, que tampoco estén tan maduros o casi negros, porque las piezas de plátano se podrían deshacer con la cocción prolongada y la idea es que se conserven más o menos enteros, lo demás, son ingredientes que se tienen siempre en casa.

Una de las maravillas de este postre o merienda, es que puede comerse aún caliente. Por lo tanto, no solo es rápido de hacer, sino que no tendrás que esperar mucho para disfrutarlo. Otra de las delicias de **doña Eusebia de Borburata**.

Ingredientes:

3 plátanos maduros
4 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de canela
3 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de maicena
Vainilla opcional
Vino opcional



Tagny Rojas.

Preparación:

Lavar, pelar y picar los plátanos en rodajas.

Colocar una sartén al fuego agregar la mantequilla, una vez derretida

Agregar los plátanos, con el azúcar y la canela.

Dorar o freír por ambos lados, agregar un poco de agua, cuando reduzca, reservar.

Reservar las piezas de plátano ya fritas.

En la misma sartén donde freíste los plátanos, retirar la mayor parte del aceite y añadir $\frac{3}{4}$ de la taza de agua (reserva el otro cuarto), el azúcar, la canela y los clavos.

Dejar hervir un poco y colocar los plátanos para que se cocinen un rato hasta que disminuya un poco el volumen del líquido, unos 10 minutos a fuego alto.

Retirar del fuego, dejar que enfríe por un minuto, En ese tiempo, agregar la maicena con el $\frac{1}{4}$ de taza de agua reservado, verter en la sartén, cocinar a fuego bajo hasta que la maicena se cocine y listo. Servir frío o caliente.



Acompañamiento:

Rebanadas de pan tostado

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

30 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

El plátano es un producto de cultivo extendido en toda Venezuela, así como todos sus derivados. Originario de África y traído durante la colonización y el comercio de esclavos hacia el siglo XVI, en la actualidad se considera un producto tradicional que nunca falta en la mesa del venezolano, como contorno o postre. Su dulzor natural, las vitaminas que proporciona y su facilidad para cocinarlo, lo hacen uno de los favoritos de la gastronomía criolla porteña.



Tips de cocina:

Si quieres darle un toque diferente a tu dulce para ocasiones especiales, sustituye la taza de agua por una taza de cualquier vino dulce.

También puedes agregar anís y pimienta guayabita a tu dulce de plátano venezolano.

Mi toque mágico:

Me gusta acompañarlo con queso crema

Buen provecho ¡!!!!!!





DULCE DE TORONJAS

Los manjares de frutas son esas especies de compotas gruesas que se comen fríos, suelen hacerse de frutas cítricas y quedan maravillosos, en mi casa mi abuela Brígida, hacía siempre este dulce de Toronjas, su aroma se extendía desde la cocina por todo el hogar hasta que se enfriaba y metía en la nevera, entonces nos servían en pequeñas totumas aquella dulzura deliciosa y fresca. Casualmente quien me enseñó a apreciar y disfrutar la toronja, desde sus ácidos gajos, pasando por jugos, helados y finalmente manjares, fue la viejita **Inginia Mijares** mama de mi **hermano Natalio Mijares** propietario de la **Posada y Restaurant Natalmar** en Patanemo, ella es especialista haciendo este magnífico dulce, es toda una ceremonia, sentada en su butaca de cuero bajo una mata de Tapa en el patio, una cesta de mimbre con tres o cuatro toronjas grandes,





una bandeja tallada a mano de tabla de Jabillo, un paño pequeño, un cuchillo bien afiliado, una olla con agua, media botella de ron Pampero y un vasito hecho de bambú, son los integrantes de este espectacular trabajo, agarra cada una de las toronjas con el paño y comienza a quitarles la parte verde procurando no profundizar mucho, ella dice que las agarra con el paño para que en este vaya quedando el sabor amargo de la concha, en este proceso entre palo y palo de ron me va explicando paso a paso la receta de este manjar maravilloso que siempre me trae buenos recuerdos. ¡Disfrútelo!

Ingredientes:

4 toronjas
 Agua suficiente para des amargar y cocinar
 1 taza de azúcar morena o papelón
 3 tazas de azúcar blanca
 El jugo de 1 limón
 4 palitos de canela
 2 sobres de bicarbonato de sodio
 Clavos dulces opcionales

Preparación:

Lavar bien las toronjas. Rallar o pelar la parte más externa de la cáscara, para quitar el amargo y descartar la ralladura.

Lavar de nuevo y retirar las cáscaras picando en sentido vertical en partes iguales como si fueran gajos de la pulpa,

Colocar en remojo con el bicarbonato de sodio durante 12 horas en la nevera.



Descartar el agua, lavar nuevamente y llevar a ebullición en una olla grande que las cubra, cambiar el agua 5 veces cada vez que hierva.

Colocar las cáscaras cocinadas con el agua, el azúcar moreno, el azúcar blanco, el jugo de limón y la canela.

Cocinar a fuego bajo, durante 20 minutos o hasta que obtenga la consistencia de un almíbar grueso.

Descartar las ramitas de canela, dejar reposar a temperatura ambiente y refrigerar

Acompañamiento:

Se puede acompañar con manjar blanco queso blanco cremoso.

Dificultad:

Media

Tiempo de cocción:

12 horas 15 minutos

Cocción: 40 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello



Historia:

El dulce de toronja es un postre de consumo extendido por todo el caribe. Existen múltiples recetas cubanas, dominicanas, costarricenses y mexicanas. A Venezuela se estima que las técnicas para preparar este tipo de postres, la trajo Colón en sus viajes de exploración y se aplicaron a los productos locales como la lechosa. Con la llegada de la toronja, originaria de Asia, también se replicó las técnicas de almibarado, iniciando así toda una tradición en la elaboración del dulce de concha de toronja, muy propios de la zona costera a todo lo ancho del país.

Tips de cocina:

Para que los cascos de toronja no queden amargos una vez que terminemos la receta es usar mucha agua

Primero debemos poner los cascos en remojo toda la noche en el refrigerador o al menos 12 horas cambiándole el agua al menos una vez en ese período.

Retiramos esa agua y los vamos a cocinar en agua hirviendo unas 3 o 4 veces durante minutos, cambiando el agua cada vez, pues es la que contiene el sabor amargo.

Mi toque mágico:

Acompañarlo con un buen queso crema.

Buen provecho ¡!!!!!!





Guarapita. Imagen de -Rita- und mit ❤️ en Pixabay.

GUARAPITA

La Guarapita es una bebida sumamente popular en Venezuela, está presente en todas las salidas a la playa, o en las reuniones entre amigos y familiares, en casa, su presentación es variada y su sabor es extremadamente refrescante, se puede decir que la Guarapita se describe como una especie de guarapo con alcohol de caña, al cual, se le agrega un zumo de fruta para minimizar el sabor a alcohol, ron blanco, azúcar, y en algunas veces un poco de granadina, esta bebida se prepara en un bol, con abundante hielo picado, y se le agrega trozos de frutas u otras veces se envasa para llevar a la playa, fiestas o ríos. Es una bebida que se sirve con cucharón en vaso de vidrio o plásticos, de tamaño mediano, se estima que la graduación alcohólica de la Guarapita es de uno 25° a 30° grados, y esto se debe principalmente al ron blanco y el alco-

hol que se utilice para su elaboración. Esta bebida es preparada en nuestra ciudad en sitios como San Esteban Pueblo, Borburata, El Cambur, Gañango y Patanemo.

Ingredientes:

1 litro de caña clara o aguardiente

300 g de azúcar o papelón

1 ½ taza de jugo de parchita, o limón, o naranja, guayaba o cualquier otra fruta de preferencia

Preparación:

Colocar en un recipiente el azúcar y el aguardiente

Revolver hasta que se disuelva el azúcar

Añadir el jugo de la fruta y revolver

Embotellar la preparación y enfriar durante 5 horas aproximadamente.

Servir con abundante hielo

Acompañamiento:

Con bastante hielo.

Características:

Dificultad: Bajo

Tiempo de preparación: 15 minutos

País: Venezuela, Puerto Cabello



Historia

La guarapita es un cóctel típico de Venezuela, que data del siglo XVIII. Que según el Catálogo del Patrimonio Cultural Venezolano para 1772, se ingería en Naiguatá una bebida que llamada guarapo en la que además de llevar azúcar, papelón y agua, también llevaba trozos de hierro que agriaban el sabor y embriagaban a cualquiera que la consumiera. En la actualidad la guarapita se combina con frutas y aguardiente que sirve como base para la bebida. Siempre ha sido parte de las bebidas más económicas y fáciles de preparar en grandes cantidades..

Tips de cocina:

La guarapita era una bebida tradicional generalmente ofrecida por las madres cuando sus amigos y conocidos iban a visitarlas para conocer al bebé.

Existen variaciones como la guarapita de papelón con limón, de hierbas (manzanilla, papelón y cocuy).

Esta bebida es proveniente de las costas centrales venezolanas, específicamente de Puerto Cabello

Es común en fiestas tradicionales como la Cruz de Mayo y Semana Santa por ser refrescante, rendidora y económica.

Mi toque mágico:

Tomarla bien fría en las festividades de San Juan.

Buen provecho ;!!!!!!





JALEA DE MANGO

La muy conocida y exquisita jalea de mango, es un dulce muy popular y tradicional en toda la geografía venezolana, en algunas ocasiones la jalea es hecha con mangos verdes y en otras ocasiones con mangos pintones. Su textura de manjar es brillante y de color amarillo aunado a sus sabores encontrados, entre ácido y dulce la hacen muy atractiva y deliciosa a los ojos y al paladar.

Esta receta la preparan en cada región de Venezuela y cada quien le añade su toque particular, tal como: limón, vainilla, clavos de especia o papelón en lugar de azúcar.

Debo hacer mención muy especial a esta especial dama que de pequeña incursiono el mundo de la dulcería artesanal, ya que



ayudaba a su madre en la elaboración de los mismos y prácticamente continuo el legado de esas generaciones; nuestra querida **María Rodríguez**, conocida cariñosamente **como María Paleta**, era su nombre de pila, como la conocían en Puerto Cabello y San Esteban, logró fama por sus dulces, oficio que inspiró a Francisco Pacheco e hizo famoso en su agrupación “Un Sólo Pueblo”. María, cada fin de semana, colocaba su venta de golosinas



María Paleta.

frente a la casa del general Bartolomé Salom: torta de ocumo, ponquesitos de ñame, dulce de tomate, de lechosa, jalea de mangos, besitos de coco y otros, para deleite del gusto local. Dijo, en una oportunidad, que “su fama se la hizo ella solita” pero también reconoció la ayuda musical de Francisco Pacheco que con su tema la promocionó nacionalmente. Quienes la conocieron afirman que era normal llegar a su casa y encontrarla batiendo una olla de ingredientes para sus dulces. Falleció en 2021, ahora María Rodríguez pasará a la historia de los grandes personajes populares de Puerto Cabello, siempre recordada por su trabajo y eterna sonrisa, gracias a mi fraterno amigo. **Pablo Pascual Lamas**, quien me ofreció tan valiosa información.

¡Una de las recetas favoritas de nuestra porteña a paleta limpia!!!!!!

Ingredientes:

6 mangos verdes grandes

600 g de azúcar

Jugo de medio limón

1/4 cdtas canela



1/4 cdtas allspice (guayabita)

5 clavos de olor

Ralladura de limón

Agua.

Preparación:

Pelados o con conchas colocar en una olla mediana y llenar de agua que los cubra, cocinar hasta que estén blandos.

Espera que enfríen totalmente pelar, y quitar la pulpa de la semilla, licuar hasta homogenizar, o pasar por un colador hasta hacer la pulpa

Colocar la pulpa en una olla mediana nuevamente, agregar el azúcar, el limón, la vainilla o clavos de su gusto, mezclar e integrar.

Mover constantemente (darle paleta), hasta que la pulpa agarre consistencia dura, vaciar en un molde, dejar enfriar y desmoldar.

Se pueden picar en pequeños rectángulos de 10 x 5 centímetros.

Acompañamiento:

Rebanadas de pan tostado

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

20 minutos



País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Un dulce muy popular y tradicional en Venezuela hecho a partir de mangos es la conocida y exquisita “Jalea de mango”, la cual es preparada a partir de mangos verdes y otras veces de mangos pintonos. Este delicioso manjar tiene un sabor entre ácido y dulce, es abrigantado y su textura es espesa.

La rica tradición de dulces en Venezuela tiene sus raíces en recetas españolas las cuales, a través del tiempo y con los toques caribeños que se le añadieron, se convirtieron en tesoros de nuestra cocina casera.

Tips de cocina:

Hay quienes para darle mayor consistencia y dureza, utilizan en su preparación gelatina neutra.

La cantidad de azúcar va a depender del peso de la pulpa del mango una vez quitada de la pepa; ejemplo. Si peso la pulpa de mango luego de colada y procesada, y peso 500 gramos, entonces deberá agregarle 500 gramos de azúcar.

Mi toque mágico:

Me encanta por las tardes como merienda con un buen pan francés o campesino.



Ella siempre cocinando
María dale paleta
María paleta para paleteta un dulcito
María dale paleta.
Pa que el dulce no se pegue
María dale paleta
María paleta, ya le bajo la candela
María dale paleta
María paleta sin el aliento y la voz
El dulce no se pegooo
María dale paleta.
Para seguir cocinando
María dale paleta
María paleta nos veremos otro día
María dale paleta

Buen provecho ;!!!!!!



LECHE DE BURRA O EL PONCHE PORTEÑO

En Puerto Cabello, nace esta bebida elaborada con aguardiente de caña, leche condensada y nuez moscada

La leche e' burra, inventada en el pintoresco pueblo de San Esteban por Víctor Suárez en las primeras décadas del siglo XX, es una bebida típica de la Navidad, autóctona de Puerto Cabello, estado Carabobo.

Un poco menos espesa que el ponche, fue creada por **Víctor Suárez** con una fórmula que perdura en el tiempo: aguardiente de caña, leche condensada y un secreto familiar: nuez moscada, la leche e' burra fue una respuesta de su creador al ya para entonces famoso Ponche Crema. La leche e' burra, un poco menos espesa que el ponche, fue ideada por **Víctor Suárez** con una fórmula que perdura en el tiempo: aguardiente de caña, leche condensada y un secreto familiar: nuez moscada revela.





Los visitantes del otrora caudaloso río San Esteban tenían que pasar por el sector La Toma para poder llegar al río. Y allí estaba la casa de Víctor Suárez donde compraban la leche e' burra, cuyas botellas las enterraban en la arena para que el agua del río las mantuviese frías. Como ocurre con todo buen invento, al morir su creador los descendientes conservaron la fórmula y la fabricación de esta bebida navideña que luego se popularizó en casas, bodegas y bares del poblado.

Existe también en San Esteban Pueblo otro personaje, vecino de Víctor; Abraham Vides, otro químico en este tipo de actividades artesanales, tiene como más de 30 años preparando la Leche e Burra, y otros licores espirituosos, medicinales y demás yerbas.

Ingredientes:

6 yemas de huevo

4 tazas de leche condensada (32 ozs)

1 litro de ron blanco

½, cucharadita de nuez moscada, recién rallada

¼, cucharadita de canela en polvo

Ralladura de limón

Cerezas para decorar

Preparación:

En un recipiente hondo grande, mezcla las yemas de huevo y la leche condensada con la ayuda de un batidor de mano o una paleta de madera, mezclar constantemente por veinte minutos hasta que la leche comience a espesar, una vez espesa, bajar del fuego y dejar reposar hasta que este fría por completo, luego agregar la ralladura del limón, la nuez moscada, la canela y la



vainilla, seguidamente el ron mezclar nuevamente hasta que se homogenice toda, embotellar en frascos con tapa y refrigerar.

Acompañamiento:

Con un buen jamón Serrano.

Características:

Dificultad: Bajo

Tiempo de cocción: 30 minutos

País: Venezuela Puerto Cabello

Historia

Es una receta sencilla pero de gran tradición en el estado Carabobo, Puerto Cabello, específicamente en San Esteban Pueblo, una opción a compartir entre familia y amigos para que la crisis no nos gane. No cabe duda de que los venezolanos aderezamos la Navidad con creatividad, cooperando unos con otros y distribuyendo entre nosotros ideas, sugerencias y recetas sacadas del baúl de las abuelas...

Hoy les hablaremos de la deliciosa “Leche de burra” también conocida como “Leche e’ burra y comercialmente como ponche de crema, bebida alcohólica tradicional del estado Carabobo, Puerto Cabello, la cual se consume especialmente en las navidades venezolanas. Entre algunos de los ingredientes que generalmente se utilizan para preparar esta bebida se incluyen: huevos, azúcar, canela, leche condensada, vainilla, nuez moscada, ralladura de limón y preferiblemente aguardiente de caña blanco, aunque se puede usar ron también, entre otros. La leche de burra del pueblo de San Esteban es especialmente conocida por su calidad



y tradición, aún en tiempos difíciles, en Venezuela siguen produciendo en el pueblo su apreciada y especial bebida. Lo mejor de todo es que no te la venden nada más en navidades sino durante todo el año, hecho que las hace tan famosas y buscadas por los viajeros que vienen a conocer nuestra ciudad.

Tips de cocina:

Asegúrate de usar un ron blanco de buena calidad, para que el sabor sea óptimo.

Utiliza nuez moscada fresca para rallar en el momento, así no perderá el sabor rápidamente.

Esta agradable y espirituosa bebida también se puede hacer, sustituyendo la leche condensada por Flan, queda maravillosa.

Mi toque mágico:

Tomarla bien fría, mirando el atardecer de la playa con sus olas.

Buen provecho ¡!!!!!!



Lepe lepe. Imagen de azerbaijan_stockers en Freepik.

LEPE LEPE

El ron es también nuestra bebida nacional o debería decir la más auténtica bebida nacional, como habría dicho mi hermano querido **Elio Palavicini**, y el Lepe Lepe, es nuestro ponche a base de ron, nuestra bebida de iniciación, el primer trago que se toma un venezolano, y como venezolano que se respeta en algún momento de su vida hace y bebe, Lepe Lepe, pues comparto esta delicia de ron y naranjas con mucho, pero mucho hielo.

Así que brindo por el privilegio de vivir en libertad, esa libertad que algún día recuperaremos en el país donde nací y me crié, y al que tanto extraño.

Este extraordinario cóctel es a base de ron combinado con naranjas o parchitas, o cualquier fruta de su preferencia.



Ingredientes:

0,75 litros de ron Santa Teresa Añejo
1 litro de jugo de naranja
1 ½ taza de granadina, opcional
8 limones con cortados en 8
Hojas de hierbabuena o menta



Elio Palavicini.

Preparación:

En un recipiente para ponche, mezcla todos los ingredientes que abundante hielo en cubos.

Sirve en vasos con cubos de hielo fresco y adorna con hojitas de hierbabuena.

Historia:

Cuenta una vieja historia que un tal Gustav Julius, hijo del Gran comerciante marino Sr. Vollmer, viajó por negocios desde Alemania con destino y por destino a las lejanas tierras de Venezuela. Una vez allí, fue invitado a la Hacienda Santa Teresa, propiedad de la familia de El Libertador Simón Bolívar, cuya prima robaría el corazón de Gustav. En la Hacienda descubrió un magnifico licor, el ron. Un producto que su alma de comerciante no pudo resistir. Sin pensárselo dos veces escribió a su padre para que conociese las dos cosas más dulces de su vida; su prometida Panchita Ribas y aquella inmensa oportunidad de negocio. Pero el Sr. Vollmer jamás pisó tierras venezolanas. En su travesía hacia el enlace de su hijo, su barco fue engullido por las impredecibles aguas del Atlántico. Gustav Vollmer sigue su sueño, se casa con su amada y hereda junto a ella la Hacienda Santa Teresa. Como homenaje a su padre utilizará como emblema de Santa Teresa, la Rosa de los Vientos, símbolo que llevaban los barcos pertenecientes a su flota y que está presente en todos los productos. Santa Teresa. Importado del pasado.



Acompañamiento:

Vaso con bastante hielo y una rodaja de limón adornando el vaso.

Buen provecho ;!!!!!!



LICOR DE PONSIGUÉ

Puerto Cabello tiene una tradición con las bebidas de la caña y las frutas de la tierra por eso el Licor de Ponsigué está relacionado con las celebraciones, se disfruta mucho durante las fiestas de los pueblos, navidad, carnaval, semana santa, san juan y demás festividades pues la bebida anima el espíritu y calienta el cuerpo en las noches frías.

Destapar una botella de licor de ponsigué es percibir, casi de inmediato, el aroma que resulta de mezclar esta fruta con el ron o aguardiente y el clavo de olor, al probarlo, el licor golpea el paladar por unos segundos, pero después el dulce sabor del ponsigué y las especias se adueñan de tu paladar, dejando una sensación agradable. Es una fruta tropical que nace de un arbusto, originario de la India, que en Venezuela puede alcanzar una altura de hasta seis metros, muy parecido a una manzana pequeña.



Ingredientes:

15 ponsigué maduros.

15 clavos de olor.

1 litro de ron blanco.

Preparación:

Preparación de la receta de Ron de ponsigué:

Colocar en un recipiente de barro o una botella de vidrio los 15 ponsigué y los 15 clavos de olor, agregar el aguardiente, cubrir con el ron y tapar herméticamente.

Colocarlo en un lugar oscuro o enterrarlo por un año sin tocarlo.

Transcurrido este tiempo el licor debe estar bastante oscuro, filtre si desea y mantenga en la botella.

Acompañamiento:

Ingerir frío en un vaso con hielo.

Historia:

Se trata de una bebida típica, es el protagonista de muchas festividades pueblerinas, En la medida que se emplee un ron de mejor calidad se obtendrá un producto similar. La receta de la gente dice que la maceración es de uno o dos años, pero lo cierto es que puede ser de quince días o dos meses porque ese es un proceso que se puede acelerar si cocinas el ponsigué con agua y luego le haces un almíbar, es una tarea



sencilla, la fruta debe estar madura y para un litro de ron debes usar 15 ponsigué 15 clavos de olor y luego los deposita en una jarra de barro o una botella de vidrio que se guarda en un lugar oscuro para que no les dé ni el Sol ni la corriente de aire, porque debe mantenerse a temperatura ambiente.

Tips de cocina:

En el estado Zulia, se le conoce como manzanita por la forma que tiene. El licor de ponsigué se puede preparar, además de aguardiente y ron, con brandy o vodka; todo depende del gusto y del bolsillo de la persona

Buen provecho ;!!!!!!



Majarete de Coco

Vamos a preparar un postre tradicional venezolano, es una receta conocida en todo el mundo, en Puerto Cabello se conoce como majarete que viene del nombre de manjar es un manjar de coco (Majarete de coco), es muy fácil de hacer y es un postre exquisito, en Venezuela suele consumirse en semana santa pero también en cualquier época del año, tiene su origen en la época colonial y ha ido pasando de generación en generación hasta llegar a nuestro días, se ha mantenido en el tiempo ya que es un postre muy sabroso y único.

Me desplazo hacia Patanemo porque es otra receta de la excelente tradición dulcera de mí estimada amiga **Marisol Quiroz de la Posada y Restaurant Natalmar**, quien lo hace muy bien.



Ingredientes:

4 tazas de leche de coco
500 g de harina pan
750 g de papelón troceado
1 ramita de canela
1/8 cucharadita de sal
Con canela en polvo para decorar
1 cascarita de limón
Clavos de olor



Marisol Quiroz.

Preparación:

En un caldero pequeño o una olla mediana, agregar la leche de coco, la cascara de limón, el clavo de olor, la canela, parte de la ralladura del coco, puede ser una taza, y el azúcar; mezclar, colocar al fuego, en lo que comience el hervor, bajar la llama, comenzar a verter la harina pan, o de maíz, poco a poco, moviéndola con un batidor de mano o una paleta de madera que no queden grumos, a medida que vaya espesando continuar con la paleta de madera, una vez que note que la mezcla ya gruesa despega del fondo de la olla, apagar, y vaciar la mezcla en una bandeja, previamente engrasada, nivelar el majarete con la paleta y dejar que enfrié, luego desmoldar en una bandeja plana y adornar. Listo, es como si hicieran un funche o polenta, pero dulce.

Acompañamiento:

Con café con leche o refresco de papelón.

Dificultad:

Fácil



Tiempo de cocción:

30 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Uno de esos dulces con la impronta venezolana inequívoca para la época de Cuaresma y Semana Santa, es el Majarete.

Es un dulce hecho a base de harina de maíz, coco y aromatizado con canela, clavos de olor y limón; para endulzar se usa panela o papelón, tiene origen humilde, de aspecto poco agraciado y hasta tosco, pero es uno de esos dulces que te roba el corazón. Cuando lo estaba preparando, tuve el recuerdo de aquel Puerto Cabello en mi Barrio San Millán en mi casita de bahareque, tablas, techo de zinc y piso de tierra, postrísimos pero felices a nuestra corta edad, pues nos inundaba el espíritu de la fantasía, descubrir tesoros en nuestro patio trasero e imaginar grandes viajes por toda Venezuela como lo hacía mi predilecto escritor Julio Verne, la cocina con fogones de leña, humildes de escasos recursos con ingredientes muy básicos y económicos.

Tips de cocina:

Para algunos gustos a veces esta preparación en vez de hacerla con harina precocida, también se puede hacer con Maicena, ya que la consistencia y textura queda más suave y apetitosa.



Mi toque mágico:

Rociarla con canela molida y un toque de leche condensada.

Buen provecho ;!!!!!!





PAPELONCITOS DE COLORES

Cuando hablamos de dulcería venezolana nos referimos a una lista extensa de postres, tortas, golosinas y demás dulces, que con el pasar del tiempo se han hecho parte de nuestras tradiciones y de nuestras costumbres culinarias. En un principio contamos con una gama de dulces que se confeccionaban básicamente con papelón, harina de maíz y frutas como el coco, el cambur y la guayaba. Su procedencia es de origen indígena y son parte de nuestro menú desde tiempos inmemoriales, ejemplo de estos el Papeloncito de Azúcar, era una especie de cono de colores como de doce centímetros de altura con el mismo gusto, imagino le dieron ese nombre en reconocimiento y veneración a toda la antigüedad del papelón, que se remonta a los primeros años de la vida venezolana, y sus infinitos usos. Esta receta la conozco de niño, al lado de mi casa natal, vivía una señora mayor, imagino aquel entonces tendría como 60 años, ella se llamaba **María Aponte** y así la llamábamos todos por costumbre, ella era experta haciendo dulces, muy buena, y preparaba esos ricos papeloncitos de colores, verdes, amarillos, rojos, y azules, era una versión más





pequeña del papelón real, quedaban perfectos, luego los envolvía en hojas de uva de playa, así los vendía, pero a nosotros nos los regalaba, nos tenía mucho cariño, si recuerdan la menciono en mi libro **El Mecedor**, y a la enorme mata de Uva de Playa que tenía en el patio donde una vez me pico un gusano, esta, más o menos es su receta que lejanamente puedo recordar.

Ingredientes:

1 Kilo de azúcar
 2 tazas de agua
 1 Jugo de un limón
 Esencia al gusto
 Colores y sabores artificiales
 Moldes tipo cono

Preparación:

Mezclar el azúcar con el agua, cocinar a medio fuego hasta llegar a punto de hilo, retirar del fuego, agregar el jugo de limón, los colores y sabores artificiales individualmente a cada papeloncito que vaya hacer, llevar al fuego nuevamente hasta que homogenice la mezcla y la esencia al gusto batiendo bien hasta lograr una contextura espesa y tome su respectivo color y este despegada del fondo de la olla, vaciar inmediatamente en los moldecitos de cono y dejar enfriar.

Acompañamiento:

Ganas de comérselos

Dificultad:

Media

Tiempo de cocción:

45 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Generación tras generación, en Venezuela ha estado presente el papelón como uno de los endulzantes naturales más conocidos y entrañables. Solo o como complemento de cualquier postre o bebida, este manjar tiene la capacidad de saciar antojos y espantar malestares.

Aunque no es un producto de invención nacional, en países de Europa, Asia, y en toda América Latina existen las conocidas panelas, pero con variantes en su forma, procesamiento y consumo.

El Papelón proviene de la caña de azúcar, cuyo cultivo llegó a América Latina durante la época colonial y junto con ella llegaron los trapiques o molinos para la producción de las panelas.



En lo que respecta a Venezuela, en 1540 surgieron los primeros cañaverales, que se cultivaron en toda la región oriental, occidental y andina del país. Estos sembradíos se ubicaban alrededor de grandes haciendas que se convirtieron en importantes productoras y distribuidoras de papelón en Venezuela.

Tips de cocina:

Antes de vaciar al molde, téngalo sumergido en agua, extráigalo y vacíe el melado, así no se pegará del mismo.

Si gusta puede envolverlos en hojas de uva de playa, deja un aroma agradable.

Mi toque mágico:

Comerlos por las tardes, acompañado de un buen vaso de agua fría.

Buen provecho ¡!!!!!!





PIÑONATA DE COCO.

Sobre el origen del dulce y su nombre no hay datos precisos, algunos lo ubican en la época colonial. El piñonate porteño patanemero, es una adaptación del manjar del mismo nombre tradicional en las festividades del Domingo de Resurrección en España.

A diferencia del piñonate español, elaborado con piñones, miel, harina, huevo, aceite de oliva, cáscara de naranja, canela y otras especias, en el Piñonate patanemero el coco, la piña, la leche y el azúcar, son los componentes principales, sin exagerar creo que su confección es única en este estilo y es la continuidad dulcera familiar de años de mi respetable amiga **Marisol Quiroz del Restaurant y Posada Natalmar.**



Ingredientes:

2 cocos rallados
1 taza de azúcar
½ Piña rallada
2 cucharadas de leche en polvo
Colorante artificial una vez cocido
Un plato con azúcar para rebosar y abri-
llantar las bolitas



Marisol Quiroz.

Procedimiento:

Rallar el coco, quitar parte marrón, colar y exprimir líquido, agregar al caldero

Agregar una taza de azúcar mezclar

Agregar la piña rallada que no tenga líquido, mezclar suavemente

Cuando el coco transparente agregar la otra taza de azúcar, remover suavemente con fuego bastante bajo

Cuando este a nivel parecido a la cocción del funche o polenta, bajar del fuego

Una vez medio tibio, no deje se enfrié completamente,

Agregar el colorante de su preferencia.

Hacer bolitas pequeñas.

Que quede la masa con suficiente textura para moldear las bolitas

Pasar las bolitas por el plato con azúcar para que se abriganten.



Acompañamiento:

Con queso crema

Dificultad:

Media

Tiempo de cocción:

40 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

La confección del piñonate inicia con el rayado del coco y la extracción de la leche hasta quedar seca, que se mezclara con la piña rallada, se enciende la hornilla a leña y se coloca un gran caldero o paila para preparar el melao.

En la actualidad se agrega azúcar al melao cuando rompe el primer hervor. El resto de los ingredientes se incorporan luego de la segunda ebullición, se agrega paulatinamente. Su cocción es a fuego lento y sostenido, batiendo constantemente, recuerden a nuestra **María Paleta**, tiempo en que se mide el punto de solidez cuando se alcanza la consistencia deseada, se retira del fuego y se continúa removiendo con la paleta hasta que enfríe.



Tips de cocina:

Tenga cuidado que esa preparación quema

Para hacer las bolitas agarre una cuchara pequeña coloca una porción en la mano y moldea las bolitas, humedézcase la mano con agua fría.

Mi toque mágico:

La perfecta combinación de sabor entre el coco y la piña.

Buen provecho ;!!!!!!



POLVOROSAS

Las galletas polvorosas son un dulce típico de Venezuela. Se trata de unas galletas elaboradas a partir de harina y manteca y dotadas de una textura extremadamente suave. La tradición dicta que es una receta que proviene de la época colonial, pero su origen es más bien incierto. Hace unos 100 años eran muy comunes en las cenas navideñas, especialmente en Puerto Cabello, Borburata ya la mama de **doña Eusebia** las hacía, después continuo **doña Eusebia** y su legado se lo dejo a **Tagny Rojas** su hija quien actualmente está encargada de mantener y confeccionar la dulcería criolla tradicional de Puerto Cabello, costumbre que se ha ido perdiendo pero ella mantiene su tesón de conservarla viva. Por tal razón es que se rescata esta deliciosa y sencilla galleta venezolana.



Ingredientes:

200 gramos de harina leudante (de repostería) o todo uso

100 gramos de azúcar ($\frac{1}{2}$ taza)

100 gramos de manteca vegetal

$\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en polvo

$\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear o levadura química (en caso de no tener, usa harina leudante)

1 cucharadita de esencia de vainilla

$\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

Preparación:

Precalentar el horno a 200 °C.

Mezclar la manteca con la canela y la vainilla. Recuerda que no recomendamos hacer las galletas polvorosas con mantequilla porque su textura varía.

Amasar bien hasta suavizar completamente la manteca. Es probable que te tome unos 5 minutos batir con una espátula para romper todos los fragmentos de esa grasa. Al final, debes obtener una pasta con consistencia de pomada.

Unir la sal y el polvo de hornear con la harina, agregar estos ingredientes a cucharadas a la masa anterior y mezclar poco a poco, esto hará que la grasa se rompa y se forme una especie de mezcla arenosa, pero de granos grandes. También puedes hacer este paso con las yemas de tus dedos.

Agrega el azúcar de la misma forma, es decir, como “picando” con la espátula o con la yema de tus dedos.

Amasar con las manos poco a poco hasta lograr que se una completamente.



Formar una bola con la masa y dividirla en dos partes iguales, hacer dos bolas nuevamente y córtalas por la mitad de la misma forma.

Repetir este proceso hasta obtener unas 16 bolitas. Para formar las galletas polvorosas,

Compactar bien la masa y dar vueltas entre las palmas de las manos hasta que pase de una forma redondeada a una forma aplanaada tipo arepa, no dejar muy gruesa, pues tiende a crecer un poco durante el horneado.

Hornear durante unos 15 minutos, las galletas no se van a dorar, por lo tanto, controla bien el tiempo.

Sacar del horno, dejar enfriar un rato antes de retirarlas con una paleta, Esperar hasta que se enfríen completamente antes de comerlas para que endurezcan y se deshagan en tu boca.



Tagny Rojas.v

Acompañamiento:

Con un café, con un batido o con jugos de frutas naturales.

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

15 minutos



País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Las galletas polvorosas son un dulce típico de Venezuela, se trata de unas galletas elaboradas a partir de harina y manteca y dotadas de una textura extremadamente suave. La tradición dicta que es una receta que proviene de la época colonial, pero su origen es más bien incierto. Hace unos 50 años eran muy comunes en las cenas navideñas, especialmente en Caracas, pero esta costumbre se ha ido perdiendo. Por este motivo, rescatamos esta deliciosa y sencilla galleta venezolana, portéñla por adopción. Lo más común es que la polvorosa tenga un gusto acanelado, pero también es posible utilizar ralladura de limón para darle sabor. Otro detalle importante es que la masa debe compactar, pero lo suficiente para que la galleta resulte frágil y se deshaga en la boca. Esto se logra a través del equilibrio entre harina, azúcar y manteca vegetal. Por cierto, este último ingrediente no debe sustituirse por mantequilla o margarina.

Tips de cocina:

Para otro sabor, solo sustituye la media cucharadita de canela por ralladura de limón y la vainilla por el jugo.

Recuerda que los polvos de hornear (levadura química) solo son necesarios si la harina es de todo uso. La harina leudante o de repostería ya los incluye.

El adorno tradicional de las polvorosas venezolanas es una cruz y puedes hacerla con un chuchillo bien afilado. Por cierto, estas galletas no necesitan una bandeja engrasada. Incluso puedes hacerlas sin papel para horno.



Para acrecentar o disminuir la receta de galletas polvorosas solo recuerda la proporción: una parte de manteca, una parte de azúcar y dos partes de harina. Es decir, si quieres hacer el doble para obtener 32 polvorosas caseras, serían 200 gramos de manteca y 200 de azúcar, más 400 de harina.

Espolvoreando azúcar glas por encima o siendo un poco creativo/a y cubriéndolas con chocolate, por ejemplo.

Mi toque mágico:

Me gustan con un buen chocolate caliente.

Buen provecho ¡!!!!!!



QUESILLO DE COCO

El quesillo es un postre venezolano elaborado a base de leche condensada. Se considera una versión del flan español y suele servirse como postre para cerrar con broche de oro una comida, o bien como acompañante de la torta en los cumpleaños. Otra de las especialidades de mi amiga **Marisol Quiroz de la Posada y Restaurant Natalmar en Patanemo**, te enseñará cómo hacer quesillo de coco para que puedas consentir a toda tu familia con esta rica receta.

Ingredientes:

1 lata de leche condensada
1 taza de leche de coco
6 huevos



1 taza de coco rallado
6 huevos
1 taza de azúcar para hacer el caramelo

Preparación:

Mezclar en un recipiente los huevos batidos con la leche de coco, la leche condensada y el coco rallado.

Verter el azúcar en un molde de quesillo y derretir a fuego medio para que resulte un caramelo, dejar que cubra el fondo del molde y enfriar.

Verter la mezcla en el molde sobre el caramelo, tapar y cocinar a baño María por una hora o hasta que cuaje.

Dejar enfriar, desmoldar y adornar con tiras de coco.

Mucho cuidado al trabajar con caramelo líquido. Ten presente que hacer caramelo líquido es un proceso un tanto peligroso, puede llegar a tener temperaturas de hasta 200°C / 400°F, por lo que las quemaduras pueden ser muy graves, ya que el caramelo caliente se queda pegado a la piel. Así que vamos a estar 100% pendientes y atentos a la hora de prepararlo. Nunca se te ocurra probarlo sino está bien, bien frío. Introduce el azúcar blanco y el agua en un envase refractario. Cocina a fuego medio sin remover. Verás que el caramelo comienza a hervir con intensidad y su color comienza a cambiar poco a poco a un tono dorado claro. Comenzará a tomar un color “caramelo”. Es tiempo de apartarlo del fuego, distribuye el caramelo aún caliente con mucho cuidado y de manera uniforme por las paredes de tu molde de quesillo, deja que se enfríe el caramelo en un lugar seguro.



Marisol Quiroz.



Acompañamiento:

Con un buen pedazo de torta

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

1 hora

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

En Venezuela, el término quesillo se refiere a un tipo de postre elaborado con huevos, leche condensada y azúcar caramelizada. El quesillo venezolano es similar al francés-español conocido como flan o flan. La receta original que data del siglo XVIII no usa leche condensada sino leche y azúcar en una proporción de cuatro tazas de leche por una libra de azúcar.

El quesillo casero es un postre tradicional de múltiples países. Similar al flan, se elabora a base de leche, huevos y azúcar, pero con una particularidad: lleva leche condensada, ingrediente encargado de proporcionarle esa cremosidad que tanto lo caracteriza.



Tips de cocina:

Un cuchillo o palito de madera limpio indica que tu quesillo está listo. Gelatinoso, con un sabor distintivo (no del todo como el flan).

No es grave que el centro no haya terminado de cuajar, se terminará de cocinar con el calor residual y quedará firme al refrigerar el quesillo.

Mi toque mágico:

Acompañarlo con una rica torta de piña

Buen provecho ¡!!!!!!





RASPAO DE COLITA CON LECHE CONDENSADA

Estudiaba tercer grado en la Escuela Juan José Flores por el año 1961, la seguridad de la institución escolar era estricta, no se permitía ningún tipo de vendedores a las puertas de la escuela, a lo que uno aprovechaba el recreo y se escapaba y le compraba furtivamente a los vendedores de chucherías apostados en la cercanía de la misma, a lo lejos veo a un tipo en bicicleta, una bicicleta adaptada a un carrito de helados. Imagen evocadora de recuerdos de infancia, era el raspadero, corríamos y hacíamos la cola para ser los primeros en degustar la pócima del mago, que convertía el hielo en helado, era un tipo moreno bajito, con cara de indio, tenía una maquina color azul de hierro colado, con un volante a la derecha, un tornillo central, donde abajo se le colocaba un bloque de hielo y debajo del bloque había



una cuchilla que al girar el volante cortaba el hielo y lo convertía en raspado, al lado diversas botellas con líquidos de colores, leche condensada y miel, uno iba pedía su raspado, a mí me gustaba de colita, tú mismo te echabas la leche condensada y la miel, eso costaba una locha, Yo quiero uno, y nuestro heladero transformaba el hielo en virutas, escarcha o copitos y creaba una bola de nieve en miniatura.



Sigo pensando hoy día, que el “Raspao” es un producto venezolano, porteño y debe formar parte exclusiva de nuestro patrimonio, llamado también Comodoro.

Ingredientes:

Hielo molido o frape

Sabores artificiales líquidos; colita, naranja, limón.

Leche condensada

Miel opcional

Preparación:

Moler determinada cantidad de hielo, colocar rebosado en un vaso, agregar el endulzado de colita o su sabor preferido, agregar una cantidad generosa de leche condensada y/o miel.

País:

Venezuela, Puerto Cabello.



Historia:

Se cree que los primeros helados datan incluso de la era antes de Cristo, cuando persas, árabes y romanos mezclaban nieve de las montañas con jugos de fruta. También se sabe que en la antigua China también mezclaban la nieve con leche, miel y frutas, algo que estaba reservado, por supuesto, exclusivamente a la nobleza.

Algunos comentan que el primer hielo raspado está documentado en el año 27 antes de Cristo. Al parecer, el emperador romano Nerón mandó a sus esclavos a recoger la nieve de las montañas cercanas, que se condimentaba después con una mezcla de frutas y miel.

Tips de cocina:

Si no tienes la máquina de moler puedes usar la batidora en molidos intermitentes, o la pica todo.

Mi toque mágico:

El de colita al mediodía con bastante leche condensada.

Buen provecho ;!!!!!!





Suspiros de huevos. Imagen de AC works Co., Ltd. en Pixabay.

SUSPIROS DE HUEVOS

La receta predilecta de las abuelas venezolanas son los suspiros, una preparación muy fácil y que siempre está presente en las fiestas y eventos familiares por su rápida preparación. Si evaluamos su parte más técnica sería un merengue francés o básico que disfrutaban niños y grandes en todo el país.

Todo venezolano que se respete, ha comido alguna vez en su vida suspiros. Aparte de las arepas, las hallacas, el pan de jamón y las cachapas, todos hemos probado este dulce típico.

Son muy crocantes y finos, cuando era niño, se solían servir en las fiestas infantiles o tomarlos para merendar, mi madre **Melela**, los rociaba con un poco de chocolate derretido, son muy fáciles de hacer.

Ingredientes para la receta de Suspiros:

3 claras de huevo.

1 taza de azúcar.

½ Cucharada pequeña de jugo de limón.

1 Cucharada pequeña de ralladura de concha de limón verde.

1 Pizca de sal

1 pizca de vainilla

Colores artificiales



Mi madre Melela.

Preparación:

Pre-calentar el horno a 100°C.

Hervir agua en una cacerola.

En un recipiente grande, mezclar la clara de los huevos con el azúcar.

Cuando el agua este hirviendo, colocar el recipiente sobre la cacerola y batir enérgicamente 5 minutos hasta que las claras lleguen a punto de turrón y el azúcar bien disuelto.

Seguir batiendo 10 minutos con una batidora eléctrica a velocidad media. Mientras, incorporar la sal y la esencia de vainilla.

Para poner color a los merengues, separar la preparación en recipientes diferentes, uno por color.

Agregar poco a poco el colorante batiendo despacio, hasta que quede el color esperado.

Llenar la manga pastelera con cabeza de estrella y hacer merengues pequeños en papel encerado en una bandeja para hornear, el movimiento debe ser de adentro hacia afuera, de abajo hacia arriba, limpiar la manguera entre cada color,



Hornear 1 hora. Cuando estén listas, sacar del horno y dejar enfriar totalmente antes de remover de la bandeja.

Acompañamiento:

Con café, con leche, refrescos.

Dificultad:

Media

Tiempo de cocción:

30 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Son típicos en todo el país en general, pero mis recuerdos más recientes de estos, son de cuando visito Patanemo en Puerto Cabello, Venezuela, en el cual podemos disfrutar de su cultura y gastronomía típica y artesanal sin tener que coger un avión, hablar otro idioma o pasar frío jejejeje, aquí, en las playas y puestecitos de comida y artesanía abundan las bolsitas de mini suspiros ¡blancos y cro-



cantes como la nieve! Son tan pequeños que te puedes zampar una bolsa tu solo sin pestañear, si te gusta el dulce claro, para un mortal común una bolsa duraría una eternidad.

Tips de cocina:

Para que levante bien a nivel de nieve, colocar la mezcla en baño de María y batir

Se le puede agregar ralladuras de concha de limón opcional.

Mi toque mágico:

Para merendar por las tardes

Buen provecho ;!!!!!!



TENTALARIAS

Las Tentalarías son unos dulces elaborados con una masa de maní tostado y molido y azúcar o papelón de contextura secas y aceitosas sólidas. Cuentan que las Tentalarías llegaron a Borburata hace muchos años gracias a las mujeres de Curazao, imposible dejar a un lado a **Tagny Rojas y sus hermanas** en Borburata, quienes siguiendo las tradiciones de su mama doña Eusebia quien siguió ese legado de su madre preparan artesanalmente este maravilloso dulce de Tentalarías, a lo cual les llega gente de todo el país a visitar a las Rojas que tienen más de 100 años ofreciendo estos sabores. Las Tentalarías son unos dulces elaborados con una masa de maní tostado, molido y azúcar o papelón, cuentan que las Tentalarías llegaron a Borburata hace muchos años gracias a las mujeres de Curazao.





Según cuenta Tagny, una vez a su abuela le regalaron un poco de manís y se le ocurrió la idea de hacer un dulce con ese fruto seco, lo preparo, lo probó y sintiendo el agradable sabor del maní con el azúcar, decidió ponerle Tentalarías, porque según ella el comerlos le producía una tentación agradable que endulzaba su paladar, luego de allí se dio a conocer el

gustoso dulce y hoy día es una tentación no pasar por donde esa excelente familia a disfrutar de este y otros maravillosos dulces de producción artesanal.

Ingredientes:

500 g de maní
250 g de azúcar
250 ml de agua

Preparación:

Limpiar, quitar la cascar y concha roja si el maní viene entero, si ya lo consigue limpio, moler en molino si tiene, de lo contrario utilizar un pica todo, reservar, en una olla con 250 ml, de agua calentar junto con los 250 gramos de azúcar hasta que haga ebullición, ojo, que no se queme el caramelo, inmediatamente agregar el maní molido y dar paleta constantemente para que no se pegue, durante unos 10 a 15 minutos aproximadamente, una vez que note al pasar la paleta se despega fácil del fondo de la olla, ya está listo, apagar el fuego retirar la olla y con dos cucharillas colocar en una bandeja plana las porciones pequeñas, unas vez frías ellas se compactaran.



Acompañamiento:

Con cualquier otro dulce de su preferencia.

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

30 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello, Borburata

Historia:

Llegarse a Borburata es acercarse poco a poco a la historia más lejana de Carabobo ya que fue el primer pueblo fundado en el estado. Recorrer el camino arbolado, sombrío y avasallante es como retomar la brisa y aspirar hondo en los años iniciales de su existencia como pueblo. “Más allá de Puerto Cabello junto a las hermosas playas de Gañango, donde los verdes pastizales penetran entre las blancas arenas para besar el mar; está Borburata”.

En el renacer de Borburata en la hacienda el rincón se elaboraba papelón hielo y el famoso aguardiente “Cachiri” conservando en la actualidad las chimeneas y patios, secado de café y cacao, hacienda el



Manglar, Saint Jean (donde funciona la planta hidroeléctrica y con uno de los pozos más hermosos de la región el Río Encantado, recorriendo con sus aguas cristalinas el valle de Borburata, hasta desembocar en Gañango.

Tips de cocina:

Si quiere las Tentalarías más suaves en su textura, suprima el tiempo de cocción, le quedaran mejores.

Mi toque mágico:

Acompañarlas con un buen chocolate caliente.

Buen provecho ;!!!!!!





TIZANA

En Venezuela existe una reina entre los batidos de fruta natural, su nombre es tizana. Este néctar refrescante que parece una ensalada de frutas sumergida en un líquido rojo se puede encontrar en puestos de venta ambulantes o en fruterías... y es que ¡la tizana venezolana además de ser divina, es muy llamativa! Durante la época que el sol calienta más de lo habitual, las bebidas frutales son un oasis para cualquiera, aunque en el trópico, estos cócteles sin alcohol se pueden disfrutar durante todo el año. La tizana es una de las bebidas típicas de Puerto Cabello, considerada entre las más populares del país. Este brebaje está elaborado con varios zumos y frutas picadas, todo mezclado. Las frutas más comunes para la elaboración del zumo son naranja y limón. Adicionalmente se le

agrega granadina, lo que le da su color característico. Mientras que los trozos de frutas picadas pueden ser: piña, sandía (patilla), banana (cambur o plátano), melón, papaya (lechosa), etc. La receta más divulgada agrega otras frutas como uvas, manzanas, peras, naranjas, etc. Sin embargo, el uso de algunas frutas depende de la región de Venezuela en la que se esté. De hecho, en algunos lugares, incluso se le agrega leche condensada.

La receta de esta tizana de frutas es muy fácil y la versión que se presenta no necesita granadina, lo que hace que esta bebida de frutas sea mucho más sana y natural. El jugo de la patilla dará color y un dulce sabor de base.

Ingredientes:

Frutas picadas:

2 tazas de Piña

2 tazas de Patilla o Sandía

2 tazas de Naranja

2 tazas de Cambur o Banana

2 tazas de Mandarina

Jugo o zumo:

4 tazas de Patilla o Sandía

6 Naranjas

4 Limones

Preparación:

Lavar las frutas debajo del grifo de agua.

Picar en cuadritos las frutas excepto el cambur que se ve mucho mejor en rodajas. Los gajos de las mandarinas y naranjas los puedes cortar a la mitad.



Recuerda retirar todas las semillas para que al beber la tizana no te encuentres con ninguna, coloca todas las frutas en un bol o una jarra grande.

Picar la patilla en cubos hasta obtener unas 4 tazas. Exprime las naranjas y los limones y deposita todo esto en la licuadora para triturar.

Este jugo de sandía con naranja y limón será la base de nuestra tizana de frutas.

Verter este zumo natural en el bol con el resto de las frutas picadas y mezclar todo con mucho cuidado, así evitarás despedazar la fruta. Ahora deposita todo en una jarra para servir.

Tips de cocina:

Puedes decorar el borde de la jarra con una rodaja de naranja.

Si prefieres puedes dejar algunos gajos de mandarina enteros para la decoración, pero siempre sin semillas.

Buen provecho ¡!!!!!!



TORREJAS

Estas son toda una tradición venezolana, en las tardes nuestras abuelas y madres las hacían y les esparcían azúcar por arriba. Eran toda una delicia. Las torrijas tienen las mejores características de los dulces tradicionales: son fáciles de hacer, no llevan ingredientes complicados y rinden para muchas personas. Son perfectas para hacer y disfrutar en familia.

Las torrijas pertenecen a uno de los platos venezolanos hechos a base de harina de trigo y azúcar heredados del continente europeo y llevan por nombre Torrijas, sin embargo, la adaptación venezolana se convirtió en una tradición de sabor fascinante y que gusta a pequeños y adultos. Las torrijas caseras se hacían con miel y muchas veces con vino.

Ingredientes:

1 taza harina
1 cucharadita azúcar
1/4 de cucharadita de sal
1 cucharadita margarina
1 huevo
1/2 taza agua

Preparación:

Mezcla los ingredientes secos - harina, sal y azúcar

Agrega el aceite o mantequilla, y el huevo - amasa brevemente para incorporar los ingredientes

Poco a poco agrega el agua y comienza a amasar hasta que tengas una masa homogénea y suave.

Amasar y dejar la masa reposar 20 minutos, esto ayuda a que sea más fácil de manejar después

Sobre una superficie previamente enharinada se coloca la masa y se extiende con un rodillo hasta obtener un grosor uniforme.

Se corta en triángulos, círculos o forma que prefieras.

Otra opción, es dividir la masa en porciones individuales y estirla con las manos hasta obtener el grosor deseado.

Se fríen en aceite bien caliente y cuando estén doradas se sacan y espolvorean con azúcar.

Acompañamiento:

Nutella o dulce de leche

Dificultad:

Fácil

Tiempo de cocción:

20 minutos

País:

Venezuela, Puerto Cabello

Historia:

Las torrijas pertenecen a uno de los platos venezolanos hechos a base de harina de trigo y azúcar heredados del continente europeo y llevan por nombre Torrijas, sin embargo, la adaptación venezolana se convirtió en una tradición de sabor fascinante y que gusta a pequeños y adultos. Las torrijas caseras se hacían con miel y muchas veces con vino.

Tips de cocina:

Puedes usar azúcar pero existen muchas otras combinaciones, por ejemplo, algunas de nuestras favoritas son:

Limón y azúcar

Canela y azúcar

Frutas frescas en rebanada (ej.: fresas o banana) con leche condensada

Mi toque mágico:

Acompañarlas con leche condensada. Buen provecho ¡!!!!!!





TORTA DE PAN O BURRERA

El tiempo pasa y el pan se endurece, una situación que ocurre frecuentemente. Momento incómodo que obliga a muchos a desperdiciar esas sobras. Sin embargo, una receta aparece como la salvación de esos duros restos. La torta de pan, deliciosa solución para este problema, postre tradicional e icónico del venezolano, un trozo de esta dulzura trasladará a todos a los felices momentos de la infancia. Los sabores de un rico caramelo cautivarán a cualquiera, excelente para compartir en familia y acompañar con una buena taza de café.



Ingredientes:

2 tazas de pan duro molido
2 tazas de leche líquida
4 huevos
1 taza de azúcar
6 cucharaditas de margarina
1 cucharada de vainilla
Pasas al gusto
Ron y canela al gusto

Preparación:

Hidratar el pan en la leche líquida.

Preparar un caramelo con 1/2 taza de azúcar y 1/4 de taza de agua, en una olla a fuego medio. Una vez que el caramelo esté listo, verter en el molde donde se horneará la torta.

En un bol, mezclar la margarina con el azúcar restante hasta lograr una crema blanca. Agregar uno por uno los huevos y batir bien. Añadir la vainilla y, si gusta, un poco de ron y canela. Remover.

Incorporar, poco a poco, el pan remojado junto con las pasas.

Verter todo en el molde y llevar al horno precalentado a 150 grados centígrados. Hornear por 45 minutos.

Cuando esté listo, retirar del horno y enfriar por aproximadamente 15 minutos en la nevera.

Sacar del molde cuando esté tibio, para evitar que se seque el caramelo.

Acompañamiento:

Con una buena taza de café con leche.



Dificultad:

Media

Tiempo de cocción:

45 minutos

País:

Venezuela Puerto Cabello

Historia:

Una de las tortas venezolanas más conocidas popularmente, pero a la vez menos preparadas hoy día, es la llamada “Torta burrera”, considerada no sólo sabrosa, sino económica y rendidora, ya que, al estar cargada de muy variados ingredientes, satisface rápidamente.

El nombre tan particular que recibe puede justificar su origen a partir de dos historias distintas: unos aseguran que se debe a que en Venezuela le decimos burrera o burrero a todo aquello que aguante y rinda como el animal que lleva ese nombre, mientras que otros afirman que se relaciona a la expresión “burreado” de nuestro lenguaje coloquial, que hace referencia a cosas que se hacen muy cargadas y sin mucho cuidado.

Sin embargo, esta torta no ha dejado de ser una de las preferidas de los venezolanos, sobre todo por ser el producto de una feliz alianza de aromas y sabores, entre los que se destacan el papelón (o raspadura), las pasas, el anís, el vino, la canela y el clavito de olor.

La torta de pan, que es la adaptación del budín de pan español. Como herederos de muchas de las tradiciones de la península Ibérica, pues está esta receta que engalana las mesas de todo el territorio nacio-



nal y que funciona perfecto para utilizar aquellas piezas de pan que se endurecen en casa. La preparación es sumamente sencilla, aunque cada casa tiene la potestad de agregar su toque personal.

Tips de cocina:

Es recomendable amasar con la mano para que quede una textura rustica y no sólida como quedaría en batidora.

Mi toque mágico:

Calientica recién salida del horno.

Buen provecho ¡!!!!!!



TORTA DE PIÑA

La Torta de Piña casera es un postre tradicional de Venezuela y es muy conocida asimismo en el resto de América Latina. Su llamativa decoración con rodajas de piña y guindas la hacen provocativa a los ojos de cualquiera. Este pastel de piña fácil de hacer es perfecto para consumir en cualquier época de año, pero es en diciembre durante las fiestas navideñas, cuando no falta en ninguna casa. En nuestra familia la han hecho de generación en generación, las hacían mis abuelas, mi madre, mi tía Amanda Mendoza, Marina, Nacira, Noris, Mahuampi, Gaby y hasta Valeria mi nieta, ha incursionado en este rico y tradicional pastel de aires navideños, pero dejemos en manos de Gaby esta fabulosa receta.



Ingredientes:

Para la torta:

2 1/2 taza harina de trigo
4 huevos
3 cucharaditas polvo de hornear
1 taza jugo de piña
1 piña en almíbar
1 taza azúcar
125 gramos mantequilla



Gaby Peña.

Para el caramelo:

7 cucharadas azúcar
1 1/4 taza el líquido almíbar de la piña aproximando
1/4 cucharadita canela
1 cucharadita mantequilla

Preparación:

Une los ingredientes secos harina, sal, polvo de hornear y reserva. Pon en la batidora la mantequilla con el azúcar hasta que se unan, por otro lado separa las yemas de las claras y agrega las yemas una a una a la mezcla de mantequilla con azúcar. Aparte bate las claras a punto de nieve y reserva cuando estén mezcladas todas las yemas.

Agrega el jugo de piña alternado con la mezcla de ingredientes secos, al final agrega mezclando de forma envolvente las claras de huevo. Reservar la mezcla.

En una olla agregar la mantequilla, el azúcar, la canela y el almíbar, mezclar bien hasta que el azúcar se disuelva dejar cocinar hasta que se forme el caramelo, apagar el fuego. Agregar a una tortera cubrir todo el molde y luego colocar las ruedas de



piña a su gusto, vaciar la mezcla y llevar al horno a 180 grados C (si tu horno es a gas) o 350 Grados F (si tu horno es eléctrico), por 45 minutos a una hora. Desmoldar caliente y decorar con guindillas rojas,.

Buen provecho.



TORTA NEGRA O NAVIDEÑA

La torta negra es conocida en casi todo el mundo por ser un postre delicioso que se prepara especialmente en Navidad, tiene un sabor único y lleva frutas maceradas, con la particularidad que mientras más tiempo tengan en maceración más exquisita es su sabor, la preparación de la torta negra es tan tradicional en la mayoría de los países como lo es el árbol de Navidad, el nacimiento, las posadas y muchas otras costumbres.

El origen de la torta negra venezolana se remonta a 1865, cuando el delicioso platillo, tenía el estatus de sostén alimenticio, gracias a su alto valor calórico y su durabilidad. Es elaborada de forma artesanal, con un delicioso macerado de frutos en licor. Se degusta, más que todo en Navidad. Aquí tengo que reconocer la experiencia y creatividad de mi respetable amigo. **Luis Colina**, aunque no es un chef profesional ha dedicado momentos de su esparcimiento para la preparación de este rico manjar navideño, que prácticamente es un

ceremonial para él, ya que se toma su tiempo en la confección de este producto. **Luis**, es productor de Seguros actualmente, lo conozco casi de niño, recuerdo que en el año 75 trabajaba yo en la Escuela Monseñor Lebrun en la Urbanización las Llaves, y el distribuía allá, la dulcería para la Cantina de la escuela, cargaba una cava pequeña con anuncios comerciales del Chogui, no sé si recordaran esos palitos recubiertos con queso, es el sexto de los hijos de Juana Colina, como lo mencione en la receta de la Tapirama, esta es su receta de la Torta Negra.



Luis Colina.

Ingredientes:

Para maceración de las frutas:

Almendras, ciruelas pasas, pasitas negras, frutas confitadas, nueces, pasitas sultanas.

Licor de naranja o cereza en cantidad suficiente para macerar

Brandy o ron, cantidad suficiente para macerar.

Para la torta

200 gramos de mantequilla

2 tazas de azúcar morena

2 ½ tazas de harina

1 cucharadita de vainilla

6 huevos

6 pastillas de chocolate negro

1 pizca de sal

2 cucharaditas de polvo de hornear

½ taza de leche

1 pizca de canela



Preparación:

Macerado

Se pelan las almendras y las nueces y luego se trituran. Las frutas se cortan en trozos pequeños, las colocamos todas en un frasco de vidrio y se le agrega el brandy y licor de cereza o naranja en partes iguales hasta cubrirlas.

Se tapa bien el frasco y se coloca en un lugar oscuro. De esta forma las frutas se mantienen bien, así que el macerado se puede hacer con suficiente antelación y si sobran frutas se pueden guardar.

Torta

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremoso, se agrega la vainilla, canela, las amarillas de los huevos y la harina alternando con la leche. Las claras de los huevos se reservan.

Se derrite el chocolate con un poquito de mantequilla y se agrega a la mezcla. Se escurren unos 500 gramos de frutas maceradas y se mezclan con un poco de harina para que no se queden en el fondo de la torta y se agregan a la mezcla, se baten las claras de huevo a punto de nieve y se mezcla todo de forma envolvente.

La mezcla se vierte en un molde engrasado y enharinado y se hornea a 350 grados, hasta que, al introducir un palillo, este salga limpio. Se desmolda y se deja enfriar, después se espolvorea con azúcar glas y se adorna con frutas confitadas.

Acompañamiento:

Quesillo, dulce de lechosa.



Dificultad:

Media.

Tiempo de cocción:

45 minutos

País:

Venezuela Puerto Cabello

Historia:

El origen de esta rica receta se remonta en el Reino Unido, por la necesidad de alimentar a los marinos con un producto de fácil transporte y conservación. Su llegada a Latinoamérica fue por las costas del actual Puerto Madryn en el año 1865, cuando en un velero llamado Mimoso llegaron 153 hombres y mujeres con el propósito de mantener vivas sus tradiciones, cultura, religión y cultivar los áridos suelos de la Patagonia.

La receta se mantuvo en una familia que la conservó y la fue pasando de generación en generación con el compromiso de mantenerla intacta. Se le dio el nombre de “Torta Negra” por ser elaborada en memoria de los antepasados, de la misma forma artesanal y preparación completa como se hizo siempre, macerando los frutos en licor.

La mezcla se vierte en un molde engrasado y enharinado y se hornea a 350 grados, hasta que, al introducir un palillo, este salga limpio. Se desmolda y se deja enfriar, después de espolvorear con azúcar glas y se adorna con frutas confitadas.



Tips de cocina:

El secreto del sabor de esta deliciosa torta se fundamenta en la maceración de las frutas confitadas, mi sugerencia es que las macere en el mes de enero para que las procese en diciembre.

Mi toque mágico:

Una copa de vino tinto.

Buen provecho ;!!!!!!



A MANERA DE CONCLUSIÓN

Prácticamente lo que hemos manifestado a través del tiempo ha sido una transculturación culinaria como adopción por parte nuestra de los rasgos alimentarios propios de los diferentes grupos sociales que se establecieron en nuestro país.

Desde los tiempos de la conquista y la colonia, la alimentación de los habitantes del territorio venezolano ha cambiado mucho, su población adoptó rasgos alimentarios y culinarios que han sido ajenos a sus tradiciones, el contacto con lo foráneo y la ubicación estratégica geográfica de nuestro Puerto Cabello, ha favorecido los procesos de transculturización, por su condición de puerta de entrada al país. Venezuela visitada por muchos extranjeros, aun cuando no fue la colonia más próspera de la Corona Española, nuestro país tiene el honor de exhibir la mayor extensión de la costa caribeña (4000 kilómetros aproximadamente).

Es en este contexto, que deben comprenderse las manifestaciones culturales de los pueblos hispanoamericanos, entre ellas la gastronomía. El maíz, la papa y la yuca de nuestras tierras se difundieron a lo largo y ancho del mundo. Las tradiciones europeas, indígenas, africanas y hasta hebreas (judías), son la base de lo que hoy conocemos como comida venezolana.

Después de la Conquista, la gran ola de transculturización en Venezuela se produjo en el siglo XX, durante el auge de la industria petrolera nacional. Como nunca antes, Venezuela recibió muchos inmigrantes y viajeros internacionales, sus ciudades se expandieron rápidamente, era un país rural y la ciudad capital Caracas, era pequeña. La Venezuela del cacao y el café le dio paso a la Venezuela petrolera.



El petróleo cambió nuestras vidas, incluso más allá de lo aparente, las pulperías y bodegas fueron lentamente sustituidas por abastos, y más tarde, por supermercados e hipermercados. A partir de las décadas de los veinte y de los treinta, llegó la comida instantánea a Venezuela: Corn Flakes, Avena Quaker, Puffed Rice; los obreros conocieron por primera vez las sardinas enlatadas y la leche en polvo. El petróleo y la industria estadounidense presentaron bebidas achocolatadas, jugos de frutas a partir de concentrados de pulpa, avena en hojuelas, el té, mermeladas, el whisky, etcétera.

Muy poco mencionada era la arepa por los expertos cuando de manjares escriben, a la inversa de lo que han hecho los europeos con sus principales alimentos, que diariamente reciben sus merecidos elogios, desde el clásico pan de trigo hasta la humilde berza (parecida a nuestra col o repollo), que figura con sus propios nombres en el programa de los más suntuosos banquetes.

Existe cierto menosprecio diría yo, contra los artículos y platos de uso corriente como principales alimentos; menosprecio para nombrarlos, pero no para comerlos con seguridad y esto se evidencia con la costumbre general de ocurrir en las ocasiones de gala a formar lista de platos extranjeros, extraños por completo a la cocina criolla para poner en aprieto a los comensales, pues si algún manjar criollo llega a servirse, no se presenta como tal sino disfrazado con nombre francés, inglés, alemán o de cualquier otro idioma, menos del castellano, lo que sólo puede tener excusa en banquetes de carácter diplomático, o sea nos parece vulgaridad llamar las cosas por sus nombres: sancocho de gallina, carne mechada, pavo horneado, ensalada de aguacate, hallacas, papas rellenas, torta de plátano maduro, buñuelos de yuca, etc., platos que hacen chupar los dedos al más exigente, pero que, por no figurar en los menú extranjeros, los consideramos desde luego indignos de un convite aristocrático, sin duda por su intenso sabor al terruño, ¡que es la patria! Y por eso los apartamos y nos avergonzamos de ellos, creyendo que no se avienen bien con los primores de la vajilla y el perfume de las flores, ni con la riqueza de los trajes y el hermoso lirismo de los brindis. ¡Pecados de la vanidad!; imagino cambiarle el nombre a unos Espaguetis con Morcilla; por un acercado acento francés: Espaguetee a la Morcilleee, jejejejejeje.



Como describió Aquiles Nazoa en Puerto Cabello, en una vista que hizo en el año 1967, entre los platos típicos venezolanos más afamados, fieles representantes del fenómeno transculturizador está la hallaca, por ejemplo, acostumbrada representación de la navidad es la más perfecta expresión del barroquismo culinario de la Colonia, es la conjunción mágica del maíz de América con las finas carnes y los sabrosos aliños y especias venidos de Europa: pasas, alcaparras, aceitunas, almendras, oíl, carne de vaca, carne de puerco, entre otros. Por su parte, el plato nacional, el aclamado pabellón criollo, da una visión mucho más completa del mestizaje gastronómico.

El arte culinario forma parte de la identidad de un pueblo. Las recetas suelen transmitirse de generación en generación, renovándose y actualizándose con el correr de la Historia.

En tal sentido, fundamenté mi trabajo en el patrimonio culinario aludiendo aquellas elaboraciones y presentaciones que han sido típicas recetas centenarias de nuestro Puerto Cabello querido a través de cocineros, amas de casa, cocineras domésticas, abuelas, nonas, que de repente como comente anteriormente a algunas se les cambio el nombre por considerarlas feas para un determinado banquete, por ejemplo, el decir o calificar Un Mondongo guisado, uff, cualquier critico como Os-mel Sousa diría; ¡ay que prosaico, que ordinario, no como eso!, Entonces se le cambiaría el nombre por unos **Callos a la madrileña**, que es lo mismo pero con un estilo europeo, además para no hacerlo tan cansón, y no convertirlo en un recetario más de cocina, agregue a algunos protagonistas de estos ricos manjares, una anécdota jocosa.

Esperando les agrade esta presentación de mi libro. **Gastronomía Porteña, Un Recetario Criollo para Deleitar y evocar épocas Antiguas, Versión Culinaria de Tradiciones Centenarias.**

Quiero expresar mis palabras de agradecimiento a todas las personas que reforzaron mis recuerdos relacionados con personajes que hicieron vida culinaria antes de yo nacer o que para esos tiempos estaba muy pequeño; ellos son el chat los Porteñísimos; el chat los Pollos Internacionales; MIS AMIGOS: Otto Alvizu, Giovanni Salvati, Rafael Peña, Chucho Vale, Luis Agreda, Humberto Raas, Pedro Quero, Qube Álvarez,



Alexis Rivas, Arturo Salamale, Joseito Rodríguez Cachete Nalga, Rafael Peña mi primo, Ramón Peña, Izrael Croquer, Cecilio Tobia, Víctor Marciano, Williams Mendoza, María Paola Goncalves, Natalio Mijares, Rosa Ángela Shuster, José La Roche, Efraín García Rondón, entre otros.

El Autor



Conozco al creador de este interesante libro de Gastronomía Porteña, Carlos Guillermo Peña Márquez, desde hace aproximadamente 70 años, porque prácticamente nacimos y nos criamos juntos en el mismo barrio San Millán, pudiera decirse que hasta somos familia, toda una vida compartiendo juntos la familia Croquer y Peña. Mi hermano Carlos, Adobo Completo, puedo certificar que tiene una experiencia culinaria de aproximadamente 50 años cocinando, no única y precisamente de escuela sino más que todo a través de la observación y la práctica habitual de aquel entonces, su abuela era una excelente cocinera, experta en sopa de pollo, su madre y su padre también lo eran, de pequeño lo llevaban al río, en aquellos tiempos era la diversión más grande que uno podía tener y aparte de eso te hacían ver y sentir que ya eras grande, mayor para determinados eventos que eran limitados para la época; ya en el río le asignaban una tarea, había en el grupo siempre un cocinero



que era el encargado de preparar la comida, la mayoría de las veces el sancocho, el cual llevaba consigo varios procedimientos, este ordenaba al más nuevo en aquel caso él; para aprender a cocinar; carajito hay que pasar por varias etapas y usted como es nuevo va a comenzar buscando la leña hasta que yo le avise, primero deben ser pedazos no muy grandes, que estén secos, que no sean de bambú porque se queman muy rápido, que no estén verdes, ni muy gruesos ni muy delgados, le gustaba, al llegar al río saltaba de la camioneta, ayudaba a bajar los peroles, se cambiaba y salía por el monte a buscar la leña, limpiar el área donde se iba a cocinar y acomodar las piedras donde iba el fogón y al finalizar el sancocho, lavar la olla con arena hasta quitarle lo ahumado, hasta allí llegaba su misión, eso lo hizo en diferentes oportunidades, luego en otras ocasiones ya practico en esa actividad, el cocinero le asignaba otra muy importante; encender la leña, aquello era extraordinario, se sentía con más responsabilidad, siempre supervisado y por supuesto le formaban su peo cada vez que cometía un error, luego de eso progresivamente le toco pelar y picar aliños, verduras y carnes, hasta que ya experto le asignaban la ejecución del sancocho bajo supervisión y vigilancia, y así sucesivamente fue practicando, experimentando platos y sabores hasta que se convirtió en cocinero, se codeo con muchos cocineros buenos que escapan a mi memoria, compartió y adquirió conocimientos con todas esas instituciones y personas, y aún conserva en su memoria todos esos succulentos platos, aromas, experiencias y conocimientos que fue adoptando y practicando a través de los años y que hoy en día posee para el deleite exquisito de sus comensales.

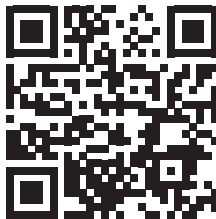
El presente libro de variadas y succulentas recetas va a ir acompañado en alguna de ellas con jocosas anécdotas de sus creadores para recordarlos siempre en sus ocurentes actos porque nosotros los cocineros, además de ser alegres, somos muy chistosos y mi hermano querido Carlos Guillermo, como cariñosamente lo llamo, siempre tiene su Guaguanco.

Dios te bendiga.

Jose Izrael Croquer Bolívar



Gastronomía **PORTEÑA**



«El presente libro de variadas y succulentas recetas porteñas, está acompañado con jocosas anécdotas de sus creadores para recordarlos siempre en sus ocurrentes actos, porque nosotros los cocineros, además de ser alegres, somos muy chistosos, y mi hermano querido Carlos Guillermo, como cariñosamente lo llamo, siempre tiene su Guaguanco».

—*Jose Izrael Croquer Bolívar*

En la portada, mi amiga Marisol Quiroz, abogada de la república, patanemera de nacimiento, experta en todo tipo de comidas, especialmente la dulcería criolla, esposa de Natalio Mijares, director propietario de la Posada y Restaurant Natalmar, en los Caneyes Patanemo.

ISBN: 978-980-18-3140-2

