

Delicias  
de la Comida  
Cubana

de



Angela Oramas

Lectulandia

Por la cocina llegan el aroma y el amor. Siguiendo la sabiduría popular, la autora de este libro de recetas nos sugiere platos sencillos que son confeccionados en la cocina cubana, especialmente aquellos recreados por la madre. También incluye los aportes e influencias de la culinaria internacional y recuerda que es harto conocida la iniciativa individual, a la que califica de maravilloso aderezo del presente convite de fiesta y salud.

Ángela Oramas Camero

# **Delicias de la comida cubana**

ePub r1.0

Titivillus 15.11.2019

Título original: *Delicias de la comida cubana*  
Ángela Oramas Camero, 2015

Editor digital: Titivillus  
ePub base r2.1

A mi madre María Luisa, Cusa,  
por excelente cocinera.

## Índice de contenido

Introducción

El Ajiaco

Los frijoles y los potajes

El arroz

El Huevo

Platos con diferentes carnes

Platos con bacalao

Platos con predominio del reino vegetal

El menú de la semana

El Menú de la noche

Las ensaladas

Maneras correctas

Glosario de técnicas culinarias

## Introducción

Para muchas personas cocinar resulta un extraordinario placer. Desde la conquista por los españoles en la hermosa isla cubana, oriunda del sol, comenzaron a surgir platos deliciosos que fueron conformando la típica mesa criolla. En el gusto se insertaron las improntas del legado multi-regional español, y del africano, más tarde enriquecido con la sabiduría de inmigrantes chinos, franceses, portugueses, yucatecos, haitianos y jamaicanos. También fueron incorporados los aportes de las mesas americanas (del norte y del sur) y en alguna medida, de la italiana, árabe, judía y de otros pueblos.

A la llegada de los españoles al Nuevo Mundo en 1492, estas tierras estaban habitadas por aborígenes, los denominados indios. Entre los primeros pobladores de Cuba estuvieron los taínos que practicaban la agricultura y basaban su alimentación en la yuca, el maíz, el boniato, los frijoles de varios tipos, las frutas como la calabaza, la guayaba, la fruta bomba o papaya, la piña, el marañón, la tuna, el mamey, además de la fauna abundante de quelonios, moluscos, crustáceos, peces, reptiles y aves.

Cuando la población aborigen desapareció, la influencia española resultó la más importante en la creación de una cultura culinaria en territorio cubano. De ahí que el pan de yuca rápidamente se sustituyó por el pan de trigo, mientras los frijoles de la tierra americana encuentran fuertes sustitutos en los garbanzos y lentejas preferidos por los colonos peninsulares. La gallina, la vaca y el cerdo dan un vuelco al panorama gastronómico en Cuba. Por eso, pronto se impuso el consumo de carne fresca o seca y su consumo fue estimulado por las flotas que antes de atravesar el Caribe debían cargar las bodegas en puertos cubanos.

El ajiaco, plato que gustó a los aborígenes, continúa hoy siendo monarca en la mesa criolla. Ese caldo espeso con profusión de tubérculos, y vegetales, aromático, bien condimentado y con carne de puerco, es símbolo de identidad, por su fusión y mestizaje, como la gente de la Isla. Pero la comida criolla fuera de la Isla debutó como tal a comienzos del siglo IX. “La comida es suntuosa, la cocina criolla y francesa rivalizan a cada paso...”, escribió la

condesa de Merlin en su libro *Viaje a La Habana*, en 1840. Se cuenta que la dama solía en París poner en la mesa lo más exquisito de las comidas francesas, inglesas y española, pero sobre todo el menú típico de su natal tierra, la cubana.

En Cuba, durante el siglo xx el patrón alimentario que adquirió la categoría de comida cubana tradicional se componía de arroz, harina de maíz o pastas alimenticias; frijoles; una vianda, por lo general frita; carne de res o de puerco; huevo; pescado o pollo, casi siempre fritos; pan o galletas, y de postre, un dulce casero.

En la mesa cubana siempre prevalece la creatividad abierta a la novedosa contribución de otras culturas, a la imaginación popular y a la reiterada creencia de que cada cocinero tiene su propio librito. En el plato criollo es posible mezclar lo salado con lo dulce, y en muchos hogares no se da por terminada la cena, si tras ella no se saborea un postre casero confeccionado con frutas del trópico, como las rebanadas de piña en almíbar, el casquito de dulce de guayaba con queso, la mermelada de guayaba, el arroz con leche, espolvoreado con canela molida, y el coco rallado, entre muchos más.

El arroz blanco con frijoles negros y picadillo a la habanera o simplemente con huevo frito, según una antigua costumbre, suele acompañarse con plátanos maduros o boniato, hervido o frito. Pero, la comida criolla por antonomasia comprende el fríjol negro, arroz blanco, yuca con mojo (jugo de limón o naranja agria y ajo), y masa o costilla de cerdo, frito o asado, sin olvidar el plátano frito a “puñetazo”, también llamado tostón o chatino.

Conozcamos algunas de las raíces y partes comestibles de plantas originarias de América, que dan colorido y sabor extraordinario a los platos del patio cubano; entre estos tubérculos y viandas resaltan la yuca, la papa, la malanga y el boniato. Este último es conocido también como la papa dulce, muy rico en carbohidratos y por lo tanto su función principal es producir calorías. De la papa podemos decir que tiene una y mil formas de ser presentada en la mesa. De la época república es además la costumbre de preparar jugos y refrescos con las frutas que se cultivan en tierras americanas, entre ellas piña, mamey, guanábana, fruta bomba, anón y guayaba, sin renuncias a las bebidas con zumo de cítricos como el limón, la naranja dulce, la toronja. Una limonada con hielo deviene en buen paliativo para calmar la sed en un día de cruento verano.

Muchas de las plantas alimenticias utilizadas en la cocina cubana son originarias de varias regiones del mundo. Por ejemplo, de *China*: soya,



naranja, ajo, cebolla, berza, nabo, col china, y colinabo. De la *India*: plátano, caña de azúcar, arroz, ajo porro, garbanzo, gandul, remolacha, melón de Castilla, tamarindo y mango. De *Asia Sur Oriental*: plátano, espinaca de Malabar, calabaza china, mango y albahaca. De *Asia Central*: trigo, zanahoria y acelga. Del *Mediterráneo*: chícharo, lenteja, lechuga, cebolla multiplicadora, limón, maní, mandarina, coliflor, brócoli, rábano, berro, mostaza, culantro de Castilla, apio, perejil uva y melón de agua. De *África*: fríjol de carita, ajonjolí, verdolaga francesa (espinaca), gandul, quimbombó, berenjena, y orégano francés. De *México y América central*: maíz, boniato, yuca, fríjoles negros y colorados, judías, chayote, ñame, ají, aguacate, fruta bomba, cacao, piña, habichuela, chirimoya, guanábana, mamey, níspero y canistel. De *Sudamérica*: papa, tomate, malanga, culantro, anón, caimito, guayaba, calabaza y maracuyá.

Vale también comentar el uso de las especias, esas yerbas aromáticas, semillas y flores que en la antigüedad además del uso como aderezo, fueron bebidas en la condición de infusiones, té y cocimientos; así como utilizadas en ceremonias rituales, entre ellas el anís, la mejorana dulce, el comino, el clavo de olor y la canela. Curanderos y sacerdotes antiguos las consideraron con poderes divinos.

Las especias constituyen un poderoso auxiliar de los más agradables platos. De ahí que ellas motivaran el descubrimiento del Nuevo Mundo (América), cuando en 1492 el almirante Cristóbal Colón partiera de España, en busca de la ruta marítima más corta que, presuntamente, lo llevaría a la India. Entonces las especias costaban un alto precio en oro. Y del tal aventura resultó el descubrimiento de América, continente en el cual los conquistadores europeos introdujeron la costumbre de cocinar con tales ingredientes, considerados hoy indispensables en la cocina cubana. Una fabada, por ejemplo, no estaría completa y en el justo punto del gusto, sin pimienta dulce.

Más de 50 platos criollos o derivados de la mesa internacional aparecen en este librito, que usted podrá llevar consigo como en un andar por la cocina cubana del actual milenio. Es un texto hecho con el entusiasmo y la pretensión de la utilidad práctica, pletórico de agradables sorpresas que despertarán las apetencias por aquellas comidas que tan deliciosamente han sido preparadas por el sortilegio de la mezcla de diferentes culturas, a través de las centurias. Disfrutemos de la cocina y de sus diversos aromas.

Las selecciones de recetas que ofrecemos han sido tomadas, con algunas modificaciones, de antiguas revistas y libros editados en la Isla, así como

fundamentalmente de la colección 1980-1987 de la revista *Muchacha*, donde publiqué algunos platos de la mesa de mi madre. Las comidas sugeridas devienen en increíbles momentos del placer culinario.

Les deseamos, pues, una feliz oportunidad para conocer los exquisitos platos que son fáciles de crear, escogidos por su sencillez y con los requerimientos del arte de comer bien. Una buena comida debe considerarse como un elemento de cultura y motivo de satisfacción. Da gusto ver a la familia reunida alrededor de la mesa para saborear los platos que fueron confeccionados en el propio hogar. Desde tiempos perdidos en el fuego de la memoria, los amantes sentencian que el amor entra por la cocina.

Antes de adentrarnos en las recetas, les invito a saborear un batido de mamey maduro, preparado con su pulpa colorada, leche, hielo y azúcar a gusto. ¡Buen provecho!

Ángela

# El Ajiaco

Uno de los platos más antiguos en la preferencia de los cubanos es el ajiaco. En La Habana de la colonia, fundada definitivamente en 1519, el aroma del ajiaco desprendido durante su cocción en una cazuela honda, destapada, y al fuego de la leña o el carbón, atraía a los caminantes de las estrechas calles. Era la época de cuando los españoles y criollos solían dejar abiertas las puertas y ventanas de sus viviendas. Entonces, los efluvios escapados de la cocina devenían exquisita magia culinaria. El nombre ajiaco y según estudiosos, proviene de ají, pues originalmente fue la gran sopa de ajíes de los esclavos africanos. Dicen que el ají utilizado era “tan picante que podía quemar una cuchara de plata”.

## Ajiaco criollo

### Preparación e ingredientes para 10 raciones

- 1 libra de carne de puerco
- ½ libra de tasajo
- 1 libra de falda (carne de res)
- 2 postas de pollo
- 10 litros de agua
- 1 libra de yuca
- 2 mazorcas de maíz tierno
- 1 libra de malanga
- 1 libra de ñame
- 6 plátanos: 2 verdes, 2 pintones y 2 maduros
- 1 libra de boniatos
- 2 chayotes
- 1 libra de calabaza
- 4 tomates
- 1 ají grande (pimiento verde)
- 2 cebollas o ajos puerros
- 4 dientes de ajo
- 2 naranjas agrias o 2 limones (el jugo)
- 1 taza de puré de tomate
- 1 cucharada de sal

3 cucharadas de manteca o aceite

Puede añadirse pizcas de especias al gusto de cada familia, como el comino, una hoja de orégano de la tierra y otra de laurel.

Para este plato se usa una cacerola grande, donde primero y con abundante agua se coloca el tasajo cortado en pedazos (antes permaneció varias horas en remojo, con el fin de que soltara la sal; esta agua se bota), y durante un rato se deja hervir hasta que ablande. A continuación se añaden las masas de puerco, falda y pollo.

Entretanto hiervan por media hora estas carnes, se pelan y cortan las viandas y también se hace el sofrito. Las viandas y tubérculos se añaden cortados en pedazos y siguiendo este orden: maíz, yuca, malanga, chayote y ñame. Poco después, se agregan los boniatos, plátanos verdes y pintones con el zumo de limón y la calabaza. Por su lado, los plátanos maduros deben cocinarse aparte y con sus cáscaras, los cuales se unirán, cortados y sin cáscaras, al resto de los ingredientes a la hora de servir el ajiaco.

Se prepara el sofrito con la cebolla, ajos, tomates, ají pimiento cortado y se fríe en manteca o aceite, tras lo cual y con pizcas de las especies secas mencionadas, así como la sal se vierte todo en la cacerola. Apagará el fuego cuando el caldo espese. Recuerde que el ajiaco se hace a fuego lento y evitando que se consuma el agua.

\* \* \*

## Ajiaco con albóndigas de maíz

Con igual preparación e ingredientes de la anterior receta se prepara el ajiaco que lleva albóndigas de maíz.

### Preparación de las albóndigas

1 libra de maíz tierno molido (dos tazas)  
2 cucharadas de leche  
2 cucharadas de aceite  
Pizca de sal

Todos los ingredientes se mezclan y luego, por cucharadas, esta masa se echa encima de las viandas más duras, a partir de que ellas comiencen a ablandarse en el caldo del ajiaco. Se tapa bien la cazuela y todo se deja cocinar menos de

una hora, siempre a fuego lento y sin revolver, para evitar que se desbaraten las albóndigas de maíz.

\* \* \*

## Cazuela a la española

### Preparación e ingredientes para 6 raciones

En una olla grande se echan:

- ½ gallina
- ¼ de libra de jamón cortado en trozos
- ¼ de libra de tocino
- ½ libra de tocino
- ½ libra de falda cortada en trozos
- 2 chorizos cercenados en ruedas
- 1 morcilla en tres trozos
- 1 libra de garbanzos (los granos estuvieron en remojo la noche anterior)

Media hora después se añaden:

- ½ libra de col
- 1 libra de habichuelas cortadas
- 1 libra de papas cortadas en dados
- 1 nabo en dos mitades
- 3 tomates maduros cortados en trozos

Sofrito:

- 3 cucharadas de aceite
- 2 ajos puerros cortados
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cebolla picada en trocitos

Todos los ingredientes ya mezclados se dejan hervir con agua abundante, quince minutos después se le añaden la sal a gusto y una pizca de pimienta. A la hora de comer, si se desea, se cuela el caldo que puede servirse, reitero, sin las viandas y vegetales.

*“ Recordatorio. No existe una dieta perfecta. Una buena alimentación se logra combinando diversos alimentos en forma equilibrada.*

## Los frijoles y los potajes

En Cuba los frijoles negros alcanzan la máxima preferencia en la cocina criolla. Cualquier familia sabe elaborar muy bien el denominado plato nacional: arroz blanco, frijoles negros, yuca con mojo y lascas de lechón (carne de puerco asada). Hoy día, muchas personas comen solos los frijoles negros o sea no mezclados con el arroz blanco. Por otra parte, la carne de cerdo asada puede ser sustituida por pollo frito o la carne de res molida (picadillo), acompañada de viandas fritas como el plátano maduro, pintón o verde (a las rebanadas de este último se les llama indistintamente tostones, chatinos o al puñetazo). Hay quien prefiere el boniato o la papa hervida, o sea no frita.

### Los frijoles negros caseros

#### Preparación e ingredientes para 4 raciones

- 1 libra de frijoles negros (previamente escogidos y lavados se dejan en remojo la noche antes de la cocción)
- 2 litros de agua
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 ají verde grande o 4 de los llamados cachuchas
- 1 cucharada de perejil picadito
- 1 hoja de orégano de la tierra
- 1 pizca de comino
- 1 cucharadita de vinagre, si lo desea
- 1 cucharada rasa de sal o a gusto
- 1 cucharadita de azúcar

Al poner los frijoles a ablandar, preferentemente en una olla de presión y a fuego lento, se les puede añadir un cuarto de cebolla picadita, un diente de ajo machacado y la mitad del pimiento verde cortado en trozos. Cuando los

frijoles estén blandos se les añade la sazón y demás ingredientes. La hoja de laurel de la tierra se le echa en correspondencia con el gusto del consumidor. En algunos hogares existe la costumbre de moler o pasar por la batidora los condimentos antes de preparar el sofrito. Una vez ablandados los frijoles y añadido el sofrito, se deja destapada la cazuela hasta que espese o cuaje el caldo y listo para consumir, se le vierte un chorrito de aceite de oliva.

Si los queremos comer al día siguiente, frijoles negros dormidos, deberán ser calentados durante quince minutos y será en este tiempo cuando le añadimos un poquito de vinagre y la cucharadita de azúcar. Ya en una fuente colocada sobre la mesa, se vierte el chorrito de aceite de oliva.

\* \* \*

## La fabada

No se sabe cuándo fue la primera vez que en la casa de una familia, asentada en la Isla durante la colonia, se cocinó el primer plato de fabada. Ciertamente es que devino en comida muy especial en la mesa criolla. Su elaboración es sencilla.

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

- 1 libra de judías blancas (remojarlas varias horas antes de la elaboración)
- 2 litros de agua
- ¼ de morcilla cortada en rebanadas
- ¼ de tocineta
- 1 chorizo cercenado en ruedas
- 2 papas cortadas en dados
- 1 cucharadita de vinagre
- 1 cucharada de cátsup o puré de tomate
- Sal a gusto

### Sofrito:

- 2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo machacados
- ½ de cebolla
- 1 ají mediano cortadito
- Pizca de pimienta dulce.

Las judías se hierven con la morcilla, la tocineta y el chorizo y cuando estén blandas, se les agregan las papas peladas y cortadas en dados. Entretanto, en la sartén se prepara el sofrito. Cuando a la fabada se le echa la sazón también

se le agrega la sal a gusto, el vinagre y el cátsup y, finalmente, se deja hervir todo durante varios minutos hasta que cuaje, Hay quienes acostumbra añadir otras especias secas, además de la pimienta dulce.

\* \* \*

## Potaje de garbanzos

Este delicioso plato representa una herencia culinaria de los inmigrantes canarios y gallegos. Es bueno, sobre todo, comer el potaje de garbanzos fuera de la temporada del verano caliente característico de la Isla.

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

- 1 libra de garbanzos tiernos (puestos en remojo la noche anterior)
- ¼ de libra de tocino o tocineta
- 1 chorizo cercenado en rueditas
- 1 morcilla cortada en 3 pedazos
- 2 o 3 litros de agua
- 2 papas peladas y cortadas en dados
- 1 hoja de acelga
- Pizca de pimienta dulce
- Sal a gusto

### Sofrito:

- Pedacitos de jamón
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 tomates
- Pizca de comino
- Pizca de pimienta
- Pizca de pimentón o bijol

Los garbanzos se ablandan en una olla de presión con el agua indicada, si se ponen en cazuela que no es de presión no deberán revolverse ni añadir más agua durante la cocción, porque pueden pasarse, pero en el caso de que requieran más líquido este debe echarse bien caliente. Los granos hervirán con un pedazo de tocino cortado en rebanadas y cuando los granos comiencen a ablandarse se les echarán las papas con un poco de aceite. Entretanto, se prepara el sofrito en aceite: pedacitos de jamón, una cebolla picadita, tres dientes de ajo machacados y dos tomates picados en trozos. Seguidamente se



vierte el sofrito en la olla, junto con una pizca de comino y otra de pimienta, si se desea (estas especias originalmente no eran añadidas). En este momento se agrega también la sal a gusto y por último la hoja de acelga. Con miras a subirle el color y si es de su agrado, se agrega la pizca de bijol.

\* \* \*

## Bolas de frijoles negros, de garbanzos o de judías fritas

Preparación e ingredientes para 4 raciones

- 1 libra de frijoles
- 2 litros de agua
- ¼ de libra de tocino
- ¼ de libra de jamón
- ½ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ajíes de tamaño pequeño (preferible el llamado cachucha)

La noche antes de la cocción, los granos se lavan bien y se ponen en remojo. Al día siguiente se ablandan con agua junto con tocino y jamón picaditos (en olla de presión). Cuando los granos estén ya blandos se cuelan y seguidamente son majados con cebolla, ajos, ajíes y sal a gusto. Si se desea, previamente se pasan los condimentos por la maquina de moler o en licuadora, acto seguido se fríen las bolas o bolillos en aceite bien caliente.

\* \* \*

## Frijoles colorados

Preparación e ingredientes para 4 raciones

- 1 libra de frijoles colorados
- 1 hueso de jamón
- ¼ de libra de falda (carne de res), cortada en trozos
- ½ de chorizo, cortado en rebanadas
- 3 litros de agua
- 4 trocitos de calabaza
- 2 papas, cortadas en dados
- ½ cebolla (cortada en pedacitos)
- 2 dientes de ajo, machacados

2 ajíes pequeños no picantes (cachuchas, por ejemplo)  
Pizca de comino  
Sal a gusto

En abundante agua se ablandan los granos con el hueso de jamón y media libra de falda, a fuego lento por espacio de cuarenta minutos, pero si lo prefiere para un rápido ablandamiento use la olla de presión. Ya ablandados los granos y con la cazuela destapada se verterán la sal a gusto, los trocitos de papa y calabaza, así como el sofrito que preparó en aceite con las ruedas de chorizo, ajos machacados, y los cortaditos de ajíes y cebolla, así como la pizca de comino u otras especies secas si es de su agrado.

*“ Recordatorio: Durante la cocción de cualquier comida use para revolver la cuchara de madera. Para evitar que la masa del aguacate oscurezca rocíela con vinagre.*

## El arroz

El arroz es sano, ligero, nutritivo y favorece a casi todos los estados físicos de cualquier edad. Es el cereal o ingrediente más versátil de la cocina, porque puede formar parte de todos los platos, incluidos los entrantes y postres. Se considera originario de Asia meridional (India, Indochina y China), donde crecen numerosas variedades, incluso de manera espontánea. Cuentan que un emperador japonés le daba al arroz la connotación de Diosa del sol, porque sin luz solar el grano no madura.

Antes de ofrecer las recetas, advertimos que no es bueno lavar el arroz demasiado para que no pierda valores nutritivos y almidón, pues basta con dos enjuagues luego de eliminarle las impurezas al escogerlo. La sabiduría culinaria china dice: “Arroz lavado es menos apreciado”. Tres consejos: para un mejor sabor use la cuchara de madera para revolver; el arroz cocinado en la llamada arrocera, no debe ser lavado en este recipiente; no guardar esta olla con arroz en el refrigerador, porque la dañará seriamente, y tampoco la utilice para calentar el arroz en el fogón.

### Arroz hervido

#### Preparación e ingredientes para 4 raciones

A fuego lento, cocine:

- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

En medio de la ebullición del agua (o sin que comience a hervir), vierta en forma de lluvia los granos de arroz y añada la sal a gusto y la grasa. Cuando ya esté cocinado sívalo de inmediato, es como mejor se aprecia su exquisito sabor. Si lo desea, al arroz hervido puede añadirse mantequilla en lugar de

aceite, así como queso o condimentos de su preferencia. Si se desea menos desgranado aumente la cantidad de agua para que quede caldoso.

\* \* \*

## Arroz blanco y huevo frito

Preparación para cuatro raciones

2 tazas de arroz  
2 tazas de agua  
1 diente de ajo machacado  
2 cucharadas de aceite  
Sal a gusto  
1 huevo

La elaboración de este plato de arroz es parecida a la anterior. Una vez que los granos estén listos para ser servidos, aparte se fríe el huevo con su yema y clara y después se salpica con sal. Puede acompañarse con una ensalada de estación o con plátano maduro frito en rodaja.

\* \* \*

## Arroz blanco con coco rallado

Procedimiento e ingredientes para 4 raciones

2 tazas de arroz  
2 tazas de agua  
1 ½ taza de coco rallado  
Sal a gusto

Se recomienda hacer este plato en una olla que no sea de presión. Cuando el arroz esté a punto de cocido, se le agrega el coco rallado, mezclándolo con los granos utilizando la cuchara o tenedor de madera, y se continúa cocinando a fuego lento por dos minutos más, aproximadamente. La grasa del coco originará que el arroz quede con un brillo especial y que no haga raspa. Si utiliza la olla de presión, añadirá el coco rallado una vez que se pueda destapar el recipiente. Acto seguido se vierte el coco y se mezcla con el arroz

cocido, y de nuevo se tapa la olla para que no escape el vapor, lo cual permitirá la cocción final de ambos alimentos y sin utilizar el fuego.

\* \* \*

## El congrí

El congrí como los moros y cristianos llevan casi igual preparación e ingredientes. Sólo que el congrí se hace con frijoles colorados y tocino. Por su parte, los moros y cristianos llevan frijoles negros y chicharrones.

Congrí es un vocablo procedente de Haití, donde años atrás los frijoles colorados se les decía congó y al arroz riz, como en francés. Según Fernando Ortiz, congrí es voz de creole haitiano que significa “congos con arroz”.

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

½ libra de frijoles colorados  
1 ½ de taza de arroz  
3 tazas de caldo de frijoles  
1 trozo de tocino cortadito  
¼ de libra de carne de puerco  
Sal a gusto

## Sofrito

4 ajíes de tamaño regular, cortados en tiras  
1 cebolla cortada en trocitos  
3 dientes de ajo machacados  
2 tomates maduros cortados en trocitos  
4 cucharadas de aceite o manteca, o a su criterio.  
Sal a gusto

Este plato se puede confeccionar con frijoles ablandados el día anterior. Antes de unírseles el arroz, se le añade el sofrito con los trocitos de carne de puerco y de tocino. Todo ya unido se deja hervir durante un rato. Después, a estos frijoles aliñados y con las tres tazas del propio caldo, se les añade los granos de arroz crudo y la sal. Cuando los granos comiencen a secar se cocina por otros cinco minutos, con tres cucharadas de manteca o aceite, si lo desea puede verter más grasa.

\* \* \*

## Moros y cristianos

### Preparación e ingredientes para 5 raciones

- 2 tazas de frijoles negros
- 2 tazas de arroz blanco
- 3 tazas de caldo de los frijoles
- 2 cucharadas de aceite
- 3 tazas de chicharrones
- 1 cebolla cortada en trocitos
- 1 ají verde grande y cortado en trocitos
- Pizca de comino
- Pizca de pimienta
- 3 dientes de ajo machacados
- Sal a gusto

Los frijoles se ablandan con abundante agua en una olla de presión. Una vez ablandados se les reduce el caldo a tres tazas aproximadamente y se vuelcan ya sazonados en una olla que no sea de presión. En una sartén con las cucharadas de grasa se hace el sofrito que lleva: cebolla, ají, ajo, comino y pimienta, así como los chicharrones. Después, se le añaden a los frijoles aderezados el sofrito, las dos tazas de arroz crudo (previamente lavados y escogidos) y la sal a gusto. Una vez que los granos comiencen a secar, se les baja la candela y se les agrega, si lo desea, otro poquito de grasa.

\* \* \*

## Arroz con mariscos

### Ingredientes y preparación para 5 raciones

- 2 ½ tazas de arroz
- ¼ de camarones
- ¼ de masas de langosta e igual cantidad de almejas
- 4 calamares
- 5 ostiones
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picadita
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 ají grande cortado en trocitos
- 1 tomate criollo cortado en cuatro pedazos
- 3 tazas de caldo de mariscos
- Perejil a gusto
- Pizca de azafrán
- 15 aceitunas sin hueso

Dos cucharadas de zumo de limón  
Sal a gusto

En la segunda década del siglo pasado el arroz con mariscos se confeccionaba con un buen sofrito, preparado con aceite, una cebolla, ajos, ají picado en tiras, perejil, tomate y zumo de limón. Tras sofreír los mencionados ingredientes, se agregaban los mariscos ya salcochados: camarones, ostiones, masas de langosta, almejas y calamares, seguidamente esta mezcla se cubría con el agua empleada en la cocción de los mariscos. Para darle color al arroz con mariscos resultaba ideal añadir una pizca de azafrán, y a continuación se le agregaba el arroz crudo, ya sazonado con sal y pimienta, así como el perejil; y todo junto se mantenía a fuego lento hasta que estaba bien cocinado este exquisito plato. El arroz con mariscos era servido, adornado con aceitunas y rociado con zumo de limón, en la misma cacerola de la cocción, la cual casi siempre era de barro. Todavía hoy en algunos sitios suele prepararse de este modo.

\* \* \*

## El arroz frito

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

3 tazas de arroz blanco cocinado  
1 onza de chorizos, cortados en rueditas  
1 onza de jamón picadito  
2 onzas de cerdo cocinado y en trocitos  
1 onza de camarones hervidos  
2 huevos (en tortilla para adornar al final de la cocción)  
4 cucharadas de cebollinos picaditos  
4 cucharadas de salsa de soya  
3 cucharadas de aceite  
Pizca de sal

En la grasa caliente se sofríen los cebollinos picaditos y demás ingredientes, menos los camarones que deberán estar bien cocidos y enteros, seguidamente se le incorpora el arroz conteniendo la sal a gusto y se mueve con una cuchara de madera hasta que la mezcla esté uniforme. Lo último en añadir es la salsa de soya, así como la tortilla hecha tiritas para cubrir como adorno el arroz frito, también pueden utilizarse de adorno algunos camarones y trocitos de cebollino.

La comida china tiene una larga tradición en Cuba. En el barrio chino de Zanja, La Habana, numerosos comercios ofrecen los más deliciosos platos del milenario arte culinario asiático. A continuación ofrecemos una de las variantes para confeccionar el arroz frito chino.

\* \* \*

## Una manera de hacer arroz frito chino

### Preparación e ingredientes para 8 raciones

- ¾ de kilogramos de arroz de grano largo
- 3 cucharadas de aceite de maní
- 1 pedazo de raíz de jengibre
- ½ kilogramo de carne de puerco ahumada
- ¼ de kilogramo de camarones u otro marisco
- ¼ de kilogramo de jamón
- 6 huevos
- 2 macitos de cebollinos (aproximadamente 2 tazas)
- 2 tazas de retoño de frijol (los llamados frijolitos chinos)
- 1 cucharadita de glutamato monosódico
- 4 o más cucharadas de salsa de soya

Si sal y grasa, cocine el arroz a su gusto y de manera que quede desgranado. Déjelo refrescar y luego enfríelo. Salcoche los mariscos y fría los huevos en forma de tortillas individuales. Corte los mariscos, las tortillas, las carnes de puerco y jamón en tiritas finas, limpie los frijolitos chinos y lave bien los cebollinos, utilizando tanto la parte verde como la blanca. Cuando todo esté preparado y falten aproximadamente cuarenta y cinco minutos para servir el arroz, eche en una cazuela llana el aceite y sofría los dientes de ajos pelados y ligeramente machacados, así como el arroz y revuelva con cuchara de madera hasta que esté caliente, sin permitir que se queme. Ya caliente el arroz añada poco a poco los mariscos, la carne, las tortillas, los frijolitos, el perejil picadito y los cebollinos, siempre revolviendo la mezcla. Por último, agregue el glutamato monosódico, que no es indispensable, pero sí es un ingrediente muy usado en la cocina china. Finalmente vierta la salsa de soya y tape la cazuela tras revolverlo todo y déjelo a fuego lento por unos minutos más.

El arroz frito admite múltiples variantes en cuanto a carnes y mariscos, etc. De ahí que el anterior sea una de las muchas maneras de preparar el arroz frito, en ocasiones, llamado también salteado.



\* \* \*

## Paella vegetariana

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

300 gramos de arroz integral  
2 cebollas cortadas en trocitos  
2 pimientos, uno verde y otro amarillo, picados en tiras finas  
5 cucharadas de aceite  
½ cucharadita de azafrán  
Sal a gusto  
Varias setas  
1 libra de habichuelas, cortadas las puntas y dividida cada una al medio.  
250 gramos de habitas  
1 macito de perejil  
10 olivas negras

Haga un sofrito con las cucharadas de aceite: cebollas, pimientos, y poco después se añaden las setas cortadas casi a la juliana. Cuando todas estas últimas hayan soltado el agua, agregue el arroz integral que mezclará con cuidado. Cuando los granos se vuelvan transparentes, añada la sal, el azafrán y cubra con agua caliente, de modo que el nivel del agua supere en un par de centímetros al arroz. Seguidamente hierva todo a fuego lento durante casi media hora. Apague el fuego y deje que la cocción continúe por unos 20 minutos más. Entretanto cocine la habichuela y al vapor cueza las habitas cortadas en láminas. Todos los guisantes se añaden luego al arroz cocido. La paella vegetariana, decorada con perejil y olivas negras, se sirve en una fuente.

\* \* \*

## Arroz a la chorrera

### Preparación e ingredientes para 6 raciones

1 pollo  
4 cucharadas de aceite  
1 cebolla  
3 dientes de ajo  
1 pizca de orégano  
1 pimiento rojo

1 pizca de comino  
1 pizca de bijol  
31 taza de agua de aceitunas  
4 cucharadas de puré de tomate  
1 taza de vino seco  
4 tazas de agua caliente  
4 tazas de arroz  
1 barra de mantequilla

Sofreír en aceite el pollo cortado en pedazos hasta que se dore, junto con los siguientes ingredientes: cebolla picada en cuadritos, dientes de ajo machacados, pizca de orégano, un pimiento rojo cortado en lonjas y la pizca de comino. Al pollo ya dorado se le añaden una taza de agua de aceitunas, bijol, las cucharadas de pasta de tomate y la taza de vino seco, todo lo cual a fuego lento se mantiene por unos minutos. Seguidamente añadir las cuatro tazas de arroz crudo, previamente escogido y lavado, así como las cuatro tazas de agua caliente y sal a gusto. A partir de este momento, todos los ingredientes se pasan a una olla de presión y cuando su válvula de escape comience a sonar, el fuego se apagará ocho minutos después. A la hora de servir el arroz a la chorrera en una fuente, se le puede poner por encima una barra de mantequilla derretida.

\* \* \*

## Sopa de arroz y col

### Preparación e ingredientes para 2 raciones

2 cucharadas de mantequilla  
4 cucharadas de cebolla o cebollinos  
4 cucharadas de arroz  
1 litro de agua  
2 cuadritos de caldo de pollo  
2 tazas de col cruda picadita  
4 cucharadas de queso molido  
Sal y pimentón dulce a gusto

Derrita la mantequilla en una cazuela grande, añade las cucharadas de cebolla o cebollino bien picados y sofríalas ligeramente. Luego añade los siguientes ingredientes, las cucharadas de arroz crudo, un litro de agua y dos cuadritos de caldo de pollo concentrado. Todo lo deja hervir a fuego lento durante unos quince minutos. Seguidamente, le agrega las tazas de col cruda picadita. Así,

los ingredientes juntos se cocerán por varios minutos más. Sirva la sopa espolvoreada con queso molido y pimentón dulce a gusto.

\* \* \*

## Arroz salteado

### Preparación e ingredientes para 5 raciones

2 tazas de arroz  
3 tazas de agua  
4 cucharadas de aceite  
3 dientes de ajo  
2 tazas de cebollinos  
1 cucharadita de jengibre  
½ de kilogramo de mariscos, langostas o camarones  
6 huevos  
¼ de kilogramo de jamón  
½ de kilogramo de carne de puerco ahumada  
2 tazas de retoño de frijolitos chinos  
5 cucharadas de salsa de soya  
Sal a gusto

Cocine el arroz de manera que quede desgranado y sin añadir sal ni grasa. Déjelo enfriar hasta que enfríe (se recomienda hacer de este modo el arroz el día anterior). Aparte, salcoche medio kilogramo de mariscos, como camarones o langostas. Haga una tortilla con seis huevos, preferiblemente una por cada huevo. Prepare la carne de puerco ahumado y la cantidad indicada de jamón. Corte los mariscos, las tortillas, la carne de puerco y el jamón en tiritas finas; seguidamente eche en una cazuela llana las cucharadas de aceite, donde sofreirá los dientes de ajo machacado, pedacitos de jengibre, y dos tazas de cebollino, utilizando tanto las partes verdes como las blancas. Luego vierta ahí el arroz cocinado y revuélvalo hasta que esté caliente, a continuación añada los mariscos, la carne, las tortillas y dos tazas de retoño de frijolitos chinos, siempre sin dejar de revolver con la cuchara de madera. Aunque en este tipo de plato no es necesaria la sal, si lo desea le puede añadir una pizca. Por último se le agregan las cucharadas de salsa de soya; tape la cazuela después de revolverlo todo y deje a fuego lento el arroz ya salteado, por unos minutos más. Admite otros productos como las carnes de aves y pescados.

\* \* \*

# Arroz con pollo

## Preparación e ingredientes para 4 raciones

- 1 pollo
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate criollo
- ½ de ají grande rojo
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de orégano
- 3 tazas de arroz
- 1 pizca de bijol
- 3 tazas de agua
- Sal a gusto

Corte el pollo en varios pedazos y dórelos en aceite dentro de una cazuela con trocitos de cebolla, ajos machacados, tomate cortado en cuatro pedazos, la mitad de un ají grande y rojo picado en tiras, la hoja de laurel y la pizca de orégano. A continuación, a estos ingredientes se les añaden el arroz libre de impurezas y el bijol para darle color. Con una cucharada de madera revuelva todo sin parar por dos minutos. Después, vierta el agua caliente y la sal a gusto. Finalmente ya tapada la olla de presión y tras sonar la válvula de escape se dejará cocinar por unos 5 minutos.

“ *Curiosidad: En la cultura occidental el arroz es considerado un símbolo de felicidad, tanto que se lanzan granos sobre las parejas de recién casados para que la unión matrimonial esté signada por la dicha y el amor. En Cuba del siglo XXI continúa esta tradición.*

# El Huevo

Desde la antigüedad el huevo es recibido con distinción y leyendas. Los griegos creían que la diosa fenicia Astarte se convirtió en Afrodita, diosa del amor y la belleza, cuando los peces de Éufrates empujaron un enorme huevo hasta la orilla donde ella se encontraba, para que fuera incubado por palomas. Entonces comenzó a considerársele como un afrodisíaco. En épocas más recientes, un cocinero francés afirmó que el huevo es para la cocina lo que el artículo para la gramática. El poeta Walt Whitman lo describió como la forma más perfecta de la naturaleza. Según estimados, desde hace milenios la humanidad consume huevos. En Cuba a la llegada de los conquistadores españoles, los aborígenes degustaban huevos de perdices, chorlitos y codornices, entre otras aves.

## El huevo frito

### Preparación e ingredientes para dos raciones

2 huevos de gallina  
4 cucharadas de aceite  
Sal a gusto

En una sartén con las cucharadas de aceite se fríen los huevos, pero por separado, con sus respectivas yemas y claras. Cada uno se saca escurrido de grasa. Es costumbre en la Isla espolvorear el huevo frito con un poquito de sal y servido junto con arroz blanco cocido y un plátano maduro frito o papas hervidas o fritas. Si lo desea se le puede añadir al plato rodajitas de cebolla ya doradas y media cucharadita de cátsup.

\* \* \*

## La tortilla con papas y cebolla

### Preparación e ingredientes para tres raciones

4 huevos  
2 papa  
1 cebolla  
1 cucharada de aceite

Se baten las yemas con las respectivas claras que luego se unirán a cuadritos de papas previamente fritas, así como los trocitos de cebolla y la sal a gusto. La mezcla o batido con un tenedor se vierte en una sartén con una cucharada de aceite caliente, movimiento ligero la sartén para que no se pegue, y dos minutos después cuando la mezcla de las papas y las cebollas esté firme y no seca, coloque encima del recipiente un plato y voltee la tortilla, seguidamente vuélvala a poner en la sartén por el lado que no está compactado ni dorado y manténgala dos minutos más al fuego lento. Se debe comer caliente para un mejor sabor. Siguiendo el mismo procedimiento, la tortilla sin papas fritas se puede preparar también con trocitos de jamón o rueditas de chorizo, así como con queso rallado.

“ *Curiosidad: En la Edad Media los sabios debatieron el misterio acerca de qué fue primero si el huevo o la gallina. El debate continúa en el actual siglo.*

## Platos con diferentes carnes

### Filete de pescado

#### Preparación e ingredientes para 3 raciones

3 filetes de pargo, róbalo, cherna u otro pescado  
¼ de harina de Castilla  
2 dientes de ajo  
Sal a gusto  
3 cucharadas de aceite  
1 ½ cuarto de taza de agua

Coloque en una olla o sartén sin tapa los filetes de pescado, ligeramente envueltos en harina de Castilla y condimentados a su gusto, aunque sugerimos el ajo machacado, además de salpicado con un mínimo de sal. Dórelos así por ambos lados en una pequeña cantidad de aceite. Luego añada a la olla media taza de agua. Cuézalos a vapor por unos tres minutos. Si lo desea, sírvalo con cualquier salsa para pescado o de lo contrario, rocíelos con gotas de limón.

\* \* \*

### Pollo salteado

#### Preparación e ingredientes para 4 raciones

1 pollo  
5 cucharadas de aceite  
2 dientes de ajo  
1 pimiento  
1 tomate  
1 ½ taza de vino blanco o calo de pollo  
Sal a gusto

Corte el pollo como acostumbra y saltéelo en cuatro cucharadas de aceite. Aparte en una sartén con una cucharada de aceite, fría el pimiento cortado en tiras finas, así como el tomate cortado en trocitos y los ajos machacados. A este aliño se une el pollo espolvoreado con sal y se le añade media taza de caldo o de vino. Todo se cocina a fuego lento y durante varios minutos en una olla de presión, a partir de que comience el sonido de la válvula de escape.

\* \* \*

## Estofado de carnero con vegetales

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

- 1 kilo de carne de carnero
- 2 cebollas
- 1 pizca de pimienta
- 4 cucharadas de grasa
- 2 tazas de puré de tomate
- 2 hojitas de laurel
- 4 tazas de agua
- 1 taza de vino seco o tinto
- 3 zanahorias
- 4 papas
- 4 tallitos de apio
- Sal a gusto

Corte la carne de carnero en pedazos chiquitos y dórelos en la olla de presión sin tapar, condimentados con trocitos de cebolla, sal a gusto y pimienta, con poca grasa. Minutos después se le añaden las tazas de agua y de vino, así como las dos de puré de tomate, las hojitas de laurel y la cebolla picadita. Todo se cueza por diez minutos. Cuando se elimina la presión, destape la cazuela y añada las zanahorias en rebanadas, las papas cortadas en dados y los tallitos de apio picados. Déjese cocinar por cinco minutos más, a partir del comienzo del sonido de la válvula de escape de la olla de presión. El caldo puede ser espesado con harina de trigo.

\* \* \*

## Picadillo de res



## Preparación e ingredientes para 4 raciones

1 libra de picadillo (carne de res molida)  
2 papas  
10 aceitunas  
½ onza de pasas dulces  
½ de cebolla  
½ onza de alcaparras  
2 dientes de ajo  
½ cebolla  
3 cucharadas de puré de tomate  
3 ajíes cachuchas u otros pequeños, rojos y verdes.  
Pizca de comino  
4 cucharadas de aceite de ajonjolí  
½ taza de agua  
Sal a gusto

El picadillo de res se sazona con cebolla cortada en trocitos, los ajíes picaditos, los dientes de ajo machacados, la pizca de comino, las cucharadas de puré de tomate, las aceitunas sin huesos y en rodajas, la sal a gusto, junto con las pasas y las alcaparras, y todo revuelto en media taza de agua o más. Cuando el aceite en la sartén está tibio, se echa el picadillo aliñado. Es conveniente cocinarlo a fuego lento. Poco antes de servirlo se le añaden papas fritas, que fueron previamente cortadas en pequeñas tiras.

\* \* \*

## Chuletas de puerco

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

4 chuletas de puerco  
3 cucharadas de grasa  
Pizca de pimienta  
Pizca de orégano  
Sal a gusto

En una olla de presión se calientan tres cucharadas de grasa y sobre ella se ponen a dorar las chuletas, ya condimentadas por los dos lados con los ingredientes señalados. Cuézalas por ocho minutos aproximadamente en la olla de presión.

\* \* \*

## Pierna de puerco asada

### Preparación e ingredientes para 30 raciones o más

1 pierna de puerco (15 libras)  
3 onzas de orégano  
8 naranjas agrias  
2 onzas de comino, si lo desea  
Sal a gusto

Sobre la brasa de carbón se colocará una parrilla con la pierna de puerco, previamente sazonada con el mojo que contiene orégano, zumo de naranja agria, comino (si le apetece este sabor) y la sal a gusto. Se procede a su asado durante varias horas, moviendo frecuentemente la parrilla, de vez en vez la carne será rociada con el mencionado mojo. También el llamado lechón asado puede asarse en el horno de la cocina, a fuego lento.

“ Consejo: Fríe papas espolvoréalas con un poco de harina y seguidamente las vierte sobre la grasa caliente. De esta manera, quedarán doradas y crujientes.

## Platos con bacalao

Antes de cocinar el bacalao hay que quitarle toda la piel y desalarlo poniéndolo en remojo por 24 o 30. Luego, la pieza se saca del remojo y se lava con agua clara, para sin impurezas cortarla en trozos y quitarle las espinas.

### Bacalao con papas

Preparación e ingredientes para 4 raciones

- ½ kilogramo de bacalao
- 6 papas
- 2 cucharadas de perejil
- 4 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de tabasco u oro picante de su agrado
- 1 cucharada de mostaza
- 3 huevos
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 aguacate

Después de haber permanecido alrededor de 30 horas en remojo, ponga a hervir en agua el medio kilogramo de bacalao, luego bote ese líquido. Proceda a quitarle la piel y las espinas, para volver a colocar y hervir este pescado, cortado en trozos, en la cacerola pero con agua nueva, la que cubrirá cada pieza, así como las seis papas, peladas y cortadas en dados. Cuando estas ya se encuentren blandas, se retirará por el momento el caldo. A continuación sobre los pedazos de bacalao y de papas se verterán dos cucharadas soperas de perejil picado, cuatro cucharas de aceite y el picante a su gusto, así como la mitad del caldo que fue separado, mezclado con una cucharada de mostaza diluida. Todo se deja espesar en baño de María. Finalmente, el bacalao con papas se sirve en una fuente adornado con rodajas de huevo duro y de

aguacate aliñado con un chorrito de aceite de oliva y otro de vinagre, así como con trocitos de cebolla.

\* \* \*

## Bacalao a la vizcaína

### Preparación e ingredientes para 8 raciones

- 3 kilogramos de bacalao
- 1 cebolla
- 6 cucharadas de aceite
- 3 tazas de puré de tomate
- ½ taza de pimientos en conserva
- 2 tomates
- 3 ajíes pimientos rojos y grandes
- 1 taza de caldo de los pimientos en conserva
- 4 cucharadas de aceite

A los kilogramos de bacalao curado se les quita la piel y se cortan en trozos pequeños, para después remojarlos por unas 30 horas. Se hierven las piezas en agua nueva sin impurezas y se les retiran las espinas. Entretanto, se corta la cebolla y se fríe en pedacitos en aceite de oliva a lo cual se agregan más tarde las tazas del puré de tomate. Seguidamente, se vierte todo lo anterior en un sartén con la media taza de pimientos en conserva cortados, las cucharadas de aceite y, poco a poco, se van vertiendo las piezas de bacalao que se cubrirán con rodajas de tomates y de una cebolla, así como las tiras de los ajíes rojos y grandes. Inmediatamente se añade el caldo de los pimientos en conserva y todo se deja cocer a fuego lento. Se sirve con papas hervidas y pan tostado.

## **Platos con predominio del reino vegetal**

En estas páginas encontrarán sugerencias de platos con vegetales para la cena de lunes a viernes, así como otras para los almuerzos más succulentos del fin de semana. Se incluye el ligero y nutritivo menú para quienes de noche apetecen este platillo. Resulta práctico hacer una lista de comidas saludables, elaboradas con vegetales, donde aparecerá la sugerencia para cada día. La lista se pegara en un lugar visible, como en la puerta del refrigerador.

## El Menú de la semana

Lunes

### **Coditos con habichuelas y albaca**

Consomé o caldo de pollo

Postre: Rodajas de piña en almíbar o boniatillo.

Preparación e ingredientes para 4 raciones:

- 1 libra de habichuelas tiernas
- 1 paquete de coditos (previamente cocidos y enfriados)
- 1 taza de queso en polvo
- 1 cebolla mediana cortadita
- ¼ de taza de aceite
- 1 taza de hojas y tallos de albaca, cortados
- ½ tallo de apio con sus hojas, todo picadito
- 3 cucharadas de vinagre
- ½ taza de petit pois o arvejas
- Una pizca de pimienta recién molida
- Sal a gusto

Caliente el aceite y vierta la cebolla cortadita hasta que dore. Deje enfriar el aceite a temperatura ambiente. Corte en dos o tres partes cada habichuela que cocinará durante pocos minutos. En una fuente mezcle las habichuelas con el apio, albaca, petit pois, los coditos cocinados y el queso rallado. En recipiente pequeño eche vinagre y agréguele el aceite con la cebollita, después viértalo sobre los coditos, habichuelas, etc. que previamente mezclo. Finalmente, rocié todo con pizcas de sal y pimienta. Revuelva y sirva caliente. En lugar de habichuela puede utilizarse espárragos y las arvejas pueden sustituirse por aceitunas.

“ Consejo: En Cuba el consomé y la sopa se ingieren sin hacer ruido en señal de buena educación, independientemente que en

*otras regiones del mundo exista una costumbre diferente. La cuchara se usa exclusivamente para sopas, consomé, cremas y caldos en general, nunca debe ser sustituta del tenedor.*

## Martes

### **Pollo asado con pimientos**

Arroz blanco

Boniatos o papas fritas

Postre: Casquitos o mermelada de guayaba con queso casero.

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

1 pollo dividido en pechuga, muslos y encuentros

2 pimientos rojos, cortados en rodajas

1 taza de salsa de soya

1 cucharada de miel de abejas

1 cucharada de jengibre en polvo

¼ de cucharadita de ajo en polvo

¼ de semillas de ajonjolí, para adorno

2 cucharadas de aceite

Sal a gusto

Cubra con aceite el fondo de la bandeja del asador. En un recipiente pequeño mezcle la salsa de soya, miel, aceite, jengibre y ajo en polvo. Guarde media taza de marinar para usarla más tarde. Con una brocha unte la salsa primaria al pollo ya cortado en varias partes y los pimientos y guárdelos en el refrigerador por 2 horas. Coloque los trozos del pollo y pimientos en la bandeja del horno y áselos por varios minutos, volteando hasta que la carne se haya cocinado bien. Eche las semillas de ajonjolí en la salsa reservada y viértala sobre los pedazos de pollos asados.

*“ Consejo: El cuchillo debe estar siempre presente en la mesa, incluso como auxiliar del tenedor en el momento de seleccionar el bocado que llevará a la boca. Pinche con el tenedor el pollo por un costado y por el otro utilice el cuchillo para desprender la carne del hueso. En Cuba resulta de pésima educación comer pollo sin el uso del tenedor y el cuchillo.*

## Miércoles

### **Verduras en escabeche**

Bistec de cerdo frito.

Postre: Arroz con leche espolvoreado con canela.

### Preparación e ingredientes

¼ pepino grande  
2 zanahoria  
1 ají pimiento, casi maduro  
1 ramita de romero  
2 hojitas de culantro o cilantro  
1 ramita de hinojo  
2 dientes de ajo  
1 taza de vinagre  
2 cucharadas de aceite  
Sal a gusto

Lave las verduras y córtelas en juliana. Hiérvalas en agua con sal y vinagre. Escúrralas enteras. Haga el adobo con aceite, culantro picadito, los dientes de ajos machacados, el romero y el hinojo. Con este adobo macere las verduras durante seis horas. Listo el escabeche, sírvalo frío.

“ Consejo: Las verduras no deben cocinarse por mucho tiempo, apenas unos tres minutos para que no pierdan nutrientes. Se aconseja en este plato el corte a la juliana, o sea: cortar en tiras finas y alargadas.

## Jueves

### **Remolacha con maní**

Pollo asado o pescado frito

Postre: Natilla de vainilla

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

5 remolachas  
3 pimientos, 2 rojos y 1 verde.  
1 taza de maní tostado



1 cucharadita de tomillo  
1 diente de ajo triturado  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de vinagre  
Sal a gusto

Hierva las remolachas con cáscaras hasta que estén blandas. Pélelas y córtelas en dados medianos. Ya lavados los pimientos, retírele las semillas y córtelos en trocitos o a la juliana (opcional). Mezcle remolacha, pimiento, tomillo y maní tostado. Aliñe la mezcla anterior con aceite, vinagre, sal y ajo triturado. Sirva caliente y acompañado con pollo o pescado asado, sin salsa.

“ Consejo: El aliño debe añadirse cuando la comida está lista para servir en la mesa. Fundamentalmente se emplea para adicionar a vegetales y ensaladas en general, preparado con aceite (sugiero de oliva), limón o vinagre y pizca de sal. La ensalada de tomate no lleva vinagre ni limón.

## Viernes

### **Frijoles refritos con cilantro**

Arroz blanco

Ensalada de pepino y tomates.

Postre: Plátanos fruta rellenos con queso y maní

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

2 tazas de frijoles colorados  
2 ramitos de cilantro  
1 cebolla mediana  
8 hojas de cebollino  
6 dientes de ajo  
2 cucharadas de aceite  
Sal a gusto

Se escogen y lavan los frijoles y en remojo se dejan 6 horas. Se cocinan en agua con sal hasta que se ablanden. Se escurren y se pasan por la maquina de moler junto con la cebolla, cebollinos, ajos y cilantro. Esta masa se sofríe en el aceite y se sirve bien caliente

Fácil elaboración del postre: Cuatro plátanos frutas maduros, pero firmes. Una cucharada de zumo de limón, tres cucharadas de queso crema y media taza de maní tostado y pelado. Quite parte de la cáscara de los plátanos, a lo largo y ahuéalos y saque la pulpa. A la pulpa le agrega el jugo de limón, queso crema y maní triturado. Revuelva hasta obtener una pasta homogénea. Rellene las cáscaras de los cuatro plátanos y póngalos en el refrigerador hasta el momento de servir.

“ Consejo: Al decir de estudiosos, el consumo de cebolla activa la circulación sanguínea. Es uno de los remedios naturales para infecciones respiratorias, bronquitis, faringitis y amigdalitis.

## Sábado

### **Arroz verde**

Consomé

Tostones o plátanos al puñetazo

Dulce de coco rallado con queso

### Preparación e ingredientes para 3 raciones

2 tazas de arroz  
1 cucharada de zumo de limón  
1 cucharada de aceite  
1 macito de cebollino picado bien  
½ taza de perejil, lavado y picado fino  
½ taza de acelga, lavada y picada en tiritas  
1 cubito de caldo de pollo o res  
4 huevos, pasados por agua y después pelados  
Sal a gusto

Separe la media taza de perejil en dos porciones iguales y licua una en la batidora con media taza de agua. Cuélela y reserve. Ponga a cocinar el arroz de la manera habitual, agregando agua de la cocción del jugo extraído al perejil. Cuando rompa el primer hervor agregue el caldo de pollo (del cuadrado en polvo), la sal y revuelva. Aparte, sofría en aceite el resto de los vegetales picados. Cuando el arroz esté a punto, mezcle todo con el sofrito de verduras, revolviendo bien. Sirva caliente el arroz verde y adornado con las rodajas de los huevos pasados por agua.

“ Consejo: Beber un vaso diario de jugo de perejil es bueno para limpiar los riñones de sal. Prepare un litro de agua donde previamente haya hervido unos tallos y hojas de perejil, cuele y después deje refrescar este líquido hasta que pueda guardarlo en el refrigerador, rinde tres vasos. El perejil fue cultivado en la Grecia antigua. Vencedores en los Juegos Olímpicos fueron distinguidos con coronas de perejil y desde la Edad Media ocupa lugar sobresaliente en la mesa.

## Domingo

### **Chuletas encebolladas**

Arroz blanco

Ensalada mixta

Papa fritas

Flan de calabaza

### Preparación e ingredientes para 5 raciones

6 chuletas de lomo de cerdo  
½ taza de jugo de naranja agria  
6 dientes de ajo triturados  
¼ de cucharadita de pimienta molida  
1 taza de vino seco  
3 cebollas medianas  
2 tallos de perejil, frescos y cortaditos  
Sal a gusto

Limpie bien las chuletas, elimíneles toda la grasa y adóbelas con la mezcla del jugo de la naranja agria, ajos, sal y pimienta. Mantenga en este adobo las chuletas por no menos de 10 horas. Para cocinarlas, debe colocarlas en una cazuela de hierro y vierta encima el vino seco. Cocínelas a fuego lento, con la cazuela medio tapada. Aparte, pique las cebollas en juliana gruesa (plumilla) y cuando la carne esté casi cocinada, agregue las cebollas y deje destapada la cazuela, hasta que apenas quede líquido. Sírvalas adornadas con perejil crudo picadito.

“ Consejo: La familia no debe romper la costumbre de comer en la mesa montada para tal efecto. Disfrutar la comida en

*familia es un acto de respeto, unión y cultura cubana. Es mal hábito, por ejemplo, coger el plato en la mano y sentarse solo a comer frente al televisor.*

## El Menú de la noche

Para cada noche de la semana un plato nutritivo y fácil de elaborar. Eh aquí siete sugerencias.

### Crema de calabaza con apio

#### Preparación e ingredientes para 3 raciones

- 1 mazo de apio lavado
- 1 calabaza, lavada y cortada con o sin cáscara en dados
- 2 tazas de zanahoria, cortadas en rueditas
- 2 dientes de ajo
- 2 tazas de caldo desgrasado d pollo o carne de res
- 1 taza de tallos y hojas picaditas de apio
- 1 cucharadas de mantequilla o aceite
- Sal a gusto

Cocine con poca agua el mazo de apio y los dientes de ajos pelados. Cuando refresquen, páselos por la licuadora con todo el líquido. Cuélelo y reserve. Aparte, con caldo ablande la calabaza y la zanahoria juntas. Procésalas en una batidora o licuadora con poco caldo y agregue también el apio ya licuado: Mezcle hasta obtener una crema (puede agregarle más caldo si está demasiado espesa). Ponga la crema de nuevo en la hornilla con candela bien bajita, rectifique el punto de sal y agregue la mantequilla, evite la ebullición. Sirva bien caliente y adornada con hojitas crudas de apio.

La sal debe consumirse en pocas cantidades, hay quienes aseguran que ingerir una cucharadita diaria es todo lo que necesita el organismo humano. Si tiene hormigas en la casa, pues riegue sal por sus caminitos y verá como desaparecen tales insectos.

\* \* \*

## Crema de papa con cebolla y queso

### Preparación e ingredientes para 8 raciones

- 9 papas medianas
- 1 cuadrito de sustancia de caldo de pollo o res
- 1 mazo de cebollino, lavado y picadito en juliana fina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 porción de queso rayado
- Sal a gusto

Lave las papas y póngalas a hervir en agua con sal, cortadas en dados con sus cáscaras. Cuando estén blandas, pélelas y páselas por la batidora con un poco de caldo y los cebollinos cortaditos. Ya espesa, agregue a la crema la porción de mantequilla. Sirva la crema caliente, rociada con queso.

Según estudiosos, el consumo de dos papas diarias suministra el cinco por ciento de la energía diaria que necesita una persona adulta con actividad moderada. Este tubérculo aporta vitamina C, B1, B6, Hierro y fósforo.

\* \* \*

## Puré de acelga

### Preparación e ingredientes para 5 raciones

- 1 mazo limpio y troceado de acelga
- 1 ajo porro, cortado en trozos
- 4 papas medianas, peladas y cortadas en dados
- 1 ramito de perejil
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de queso rayado
- 1 chorrito de leche evaporada
- Sal a gusto

Cocine durante 25 minutos en dos litros de agua y a fuego lento: acelga, perejil, ajo porro, cebollas y papas con aceite y la sal. Bata todos los vegetales cocinados en la licuadora o batidora hasta obtener una crema suave. Sírvala bien caliente. A cada plato y si lo prefiere, le puede añadir rueditas cocinadas de zanahoria, un chorrito de leche evaporada y queso rallado.

La acelga aporta ácido fólico y flavonoides, tiene propiedades laxantes y digestivas debido a su contenido en fibra. En la antigüedad, romanos y griegos preparaban las sopas con acelga y otros vegetales.

\* \* \*

## Guiso de habichuelas con pollo

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

- 1 mazo de habichuelas, lavado y cortado al trozo
- 1 taza de macitas de pollo hervidas
- 2 cebollas medianas cortadas en juliana
- 1 pimiento rojo o verde, cortado en juliana
- 1 cucharada de aceite
- ½ cucharadita de jengibre o pimienta en polvo
- 2 cucharadas de salsa de soya

Corte las habichuelas en trozos y cocínelas al vapor con poca agua durante varios minutos. Luego, escúrrelos y resérvelos. Aparte, sofría las macitas de pollo en aceite, con cebolla y ají. Cuando las cebollas estén transparentes, agregue las habichuelas cortadas, las especias y por último, la salsa de soya. Revuelva bien y después, el guiso estará listo para servirlo.

Las habichuelas tienen alto valor nutritivo y bajo contenido de grasa, con efectos preventivos frente a la obesidad y el estreñimiento.

\* \* \*

## Sopa de col

### Preparación e ingredientes para 2 raciones

- 2 tazas de col, cortadas en tiras pequeñas
- ½ cebollino, cortado finamente
- 2 ajíes pequeños
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 dientes de ajo, triturados
- 2 hojas de culantro, cortadas finas
- 1 litro de caldo de pollo
- 4 huevos
- Sal a gusto

Cocine la col con el caldo de pollo, cebollinos, pimientos, culantro, ajos y sal a gusto. Debe hervir lento y por breves minutos, menos de diez. Bata los huevos y agréguelos poco a poco a la sopa de col, hasta que cuajen. La sopa de col se sirve caliente y adornada con rodajas finas de pan tostado.

La col es un antioxidante como el resto de las crucíferas. Su ingestión se recomienda sobre todo a obesos e hipertensos.

\* \* \*

## Crema de malanga con ajo y cebolla

### Preparación e ingredientes para 3 raciones

- 5 malangas grandes
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 cuadrito de sustancia de caldo de pollo
- 1 taza de queso en polvo
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal a gusto

Ablande las malangas en dos litros de agua con la sustancia de pollo y sal a gusto. Vierta en licuadora o batidora las malangas ablandadas con un poco de caldo, la cebolla cruda, los dientes de ajos, el queso y la cucharada de mantequilla. Sirva caliente y si lo prefiere adorne la crema con hojitas de perejil.

El ajo es portador de vitaminas A, B1, B2, C, y de algunos aceites esenciales, así como de minerales. En la antigüedad el ajo fue utilizado como joya o amuleto. La Odisea cuenta que Ulises portaba amuletos de ajo para protegerse de Circes. En la Europa medieval los Césares usaron collares de ajos contra los malos espíritus.

\* \* \*

## Ensalada salteada con vegetales y pollo

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

- 3 tazas de masas hervidas de pollo
- 4 papa hervidas y cortadas en dados
- 3 zanahoria, cortadas en rueditas cocinadas
- 2 tazas de petit pois
- 1 taza de habichuelas, cortaditas y cocinadas
- 1 taza de frijolitos chinos



3 huevos pasados por agua y picaditos  
1 taza de mayonesa  
½ taza de cebolla cruda y picadita  
½ taza de ajíes o cebollino, picaditos crudos  
Sal y pimienta a gusto

Mezcle las masas desmenuzadas de pollo cocinadas con los demás ingredientes. Lista para servir fría. Adorne la ensalada con tiritas de pimientos verdes y rojos, anillos de cebolla cruda y rocíela con aliño: aceite, vinagre y pizca de sal.

“ *Sugerencia: En los días de mucho calor es beneficioso beber un nutritivo jugo. Lave, pique y vierta en una licuadora 1 hoja de col verde; 2 ramitas de perejil, 1 ramita de apio, 1/2 ají mediano y maduro; 2 cucharadas de miel, y 2 tazas de agua. A su gusto, beba colado o no el refrescante jugo.*

## Las ensaladas

Cuba es un eterno verano porque la temporada de invierno es corta y de ahí la necesidad de comidas que no hagan sudar demasiado en los meses más calientes, desde junio hasta octubre. Para tan larga temporada de calor, las ensaladas frescas resulten maravillosas al paladar.

Entre las ensaladas más apetecibles se hallan la lechuga, acelga, coliflor, tomate habichuela, berro, col, aguacate, pepino y zanahoria. Son fáciles de hacer y casi todas requieren un aliño muy simple: limón o vinagre, sal y aceite.

Antes de preparar la ensalada, lave los vegetales con abundante agua y no los ponga en remojo previo. Algunos necesitan ser cepillados para eliminarles tierra y otras extrañezas. Casi todos los vegetales se pueden comer crudos. El tiempo de la cocción está en dependencia de la dureza que presente cada uno, no es lo mismo ablandar una remolacha entre 10 y 12 minutos que las acelgas, para las que se recomienda el vapor o hervirlas durante un minuto.

### Acelga

#### Preparación e ingredientes para 2 raciones

1 mazo de acelga  
Vinagre, aceite y sal a gusto

Crudas o cocidas por poco tiempo en agua hirviendo, la ensalada de acelgas se aliña con gotas de vinagre y aceite, además de espolvorearla ligeramente con sal. Si le apetece, añádale ajos machacados y cebollas cortadas en ruedas grandes.

“ Consejo: Espere que el agua esté a punto de ebullición para cocinar acelga, durante un minuto. Preferible es la cocción al vapor.

\* \* \*

## Aguacate

### Preparación e ingredientes para dos raciones

1 aguacate grande  
1 cucharada de jugo de limón  
Sal a gusto

Corte la punta del extremo superior del aguacate. Pélelo tirando de la cáscara. Divida cada tajada en cuatro pedacitos. Añada zumo de limón para evitar que se oscurezca la masa. Échele el aliño con aceite, vinagre y sal en el momento de servir esta ensalada.

“ Consejo: Favorece el cutis ponerse sobre el rostro y también el cuello una máscara de aguacate con miel y aceite.

\* \* \*

## Aguacate y piña

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

2 aguacate maduros y medianos  
1 piña madura de tamaño regular o la mitad de una grande  
1 cucharada de zumo de limón  
Aliño: aceite y vinagre  
Sal para espolvorear

Corte las puntas del extremo superior de los aguacates y píquelos en tajadas. Pélelas tirando de las cáscaras. Corte las tajadas peladas en cuadritos y añádales gotas de limón para evitar que se oscurezcan. Lave la piña en agua abundante, pélela y después córtela en ruedas para quitar de cada una el corazón (la parte dura central). Seguidamente, corte las ruedas en cuadritos. Una los trocitos de aguacates y piña. Aliñe la ensalada al momento de servirla.

“ Consejos: Corte sobre madera los trocitos del aguacate y de la piña. Después de aliñada, esta ensalada conviene comerla

*antes de dos horas. Si antes de cortar el limón lo echa en agua hirviendo por un minuto, obtendrá mayor zumo.*

\* \* \*

## Berro

### Preparación e ingredientes para 3 raciones

1 mazo de berro cortado en trocitos o sea sus hojas y tallos  
1 cebolla cortada en anillos finos  
1 chorrito de aceite de oliva  
2 cucharadas de limón  
Sal a gusto

Lave bien el berro y corte sus ramas en pedacitos. En el momento de servir, cúbralos con la cebolla cortada en anillos y aliñelos con aceite, limón y sal.

“ *Consejo: Para conservar fresco el mazo de berro envuélvalo apretado en paño húmedo.*

\* \* \*

## Berro, lechuga y pepino

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

2 tazas de ramas y hojas cortadas de berro  
6 hojas de lechuga, cada una cortada en tres pedazos  
1 pepino cortado en rodajas o anillos finos  
Aliño, aceite, vinagre, sal

Lave bien los vegetales. Corte las ramas y tallos del berro y las hojas de lechuga. Corte las puntas del pepino y después sin pelar, rásguelo todo con un tenedor. Píquelo en rodajas o anillos finos. Una todo. Aliñe poco antes de servir la ensalada.

“ *Consejo: Las ensaladas deben prepararse minutos antes de servirla en la mesa.*

\* \* \*

## Col verde y col roja

### Preparación e ingredientes para 3 raciones

1 mitad de col verde  
1 mitad de col roja  
Aliño: aceite, vinagre y sal

Pique las dos mitades de las coles en tiras muy finas. Alíñelas al momento de servir.

\* \* \*

## Col y pimiento

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

1 mitad de col  
1 pimiento grande y verde

Corte las hojas de la col en tiritas. Corte el pimiento en tiritas bien finas. Una col y pimiento picaditos y añada el aliño poco antes de servir.

“ Consejo: Observe una higiene meticulosa sobre los vegetales que comerá crudos. Lávelos bien con abundante agua. Guárdelos alejados de los animales.

\* \* \*

## Guacamole

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

2 aguacates maduros  
2 tomates maduros cortados en rodajas finas  
1 cebolla picada en trocitos  
2 dientes de ajos machacados

2 cucharadas de zumo de limón  
Sal a gusto

Después de pelados los aguacates, aplaste la pulpa hasta obtener un puré y mézclelo con el resto de los ingredientes. Cuando la pasta está homogénea y si le gusta el picante, añádale gotas de salsa picante. Se sirve fría: untada sobre galletas o pan tostado y acompañando papas hervidas o arroz blanco.

El aguacate porta las vitaminas A, C, D, E y las del complejo B. No afecta los niveles de colesterol. Cuentan que fue una princesa maya quien se comió el primer aguacate y encontró: poderes misteriosos y mágicos.

\* \* \*

## Habichuela

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

1 mazo tierno de habichuelas  
1 cebolla mediana cortada en anillos  
3 cucharadas de mantequilla derretida  
Pimienta, pizca  
Sal a gusto

Lave las habichuelas y salcóchelas con poco agua y destapada la cazuela, durante pocos minutos para que no queden demasiado blandas. Se sacan y pasan a otra cazuela y calentándose a fuego lento para evaporar el agua, se sazonan con la pimienta, sal y cebolla. Se le agrega la mantequilla y se revuelve para que todo quede unido. Se sirve caliente.

“ Consejo: A las habichuelas se les quita el hilo de su costura y se les cortan ambas puntas. Compre siempre las tiernas que se muestran de verde intenso. Con habichuelas se pueden lograr diversas ensaladas combinadas con otros vegetales, entre ellos: tomate, cebolla y zanahoria.

\* \* \*

## Lechuga

## Preparación e ingrediente para cuatro raciones

1 mazo de lechuga con hojas tiernas  
Aliño: jugo de limón o vinagre y sal

Lave bien las hojas de lechuga y escúrralas. Córtelas en pedazos o tiras gruesas. Aliñe antes de servir la ensalada.

“ Consejo: La mejor hora para consumir lechuga es por la noche. Aseguran que contribuye al sueño plácido. Se consume cruda, cocida, a la crema y salteada. Es rica en valores de nutrición. Un escritor irlandés alrededor de 1920, dijo que si tuviera que elegir entre las rosas y las lechugas, no sabría qué responder.

\* \* \*

## Lechuga, col y rábano

### Preparación e ingredientes para 4 personas

1 mazo de lechuga  
1 mitad de col  
5 rábanos  
Aliño: aceite, vinagre y sal

Tras lavar bien lechuga y col, pique las hojas en tiras. Lave los rábanos y después córtelos en rebanadas finas. Aliñe al momento de servir la ensalada.

“ Curiosidad: En la antigüedad la lechuga fue cultivada por persas, griegos y romanos.

\* \* \*

## Mosaico de vegetales

### Preparación e ingredientes para 8 raciones

2 zanahorias

2 pepinos  
2 chayotes  
1 col mediana, roja o verde  
1 pimiento verde  
4 rábanos  
2 tomates grandes  
1 macito de perejil o cilantro  
Aliño: aceite, vinagre y sal

Lave bien todos los vegetales. Corte las zanahorias en cuadritos pequeños, échelos en la cazuela con un poco de agua, jugo de limón y ablándelos tapados. Pele los chayotes y córtelos en pedacitos, proceda a saltearlos durante 5 minutos en aceite con cebolla. Corte las hojas de la col en tiras finas. Pique en rodajas finas los rábanos y después, haga lo mismo con los tomates y el pepino. Corte en tiritas el pimiento. Una todos los vegetales y añádale bien picaditos los tallos y hojas del perejil. Finalmente, aplique el aliño.

“ Consejo: Es una ensalada magnífica para acompañar tortillas, arroz blanco, carne o pescado.

\* \* \*

## Pepino

### Preparación e ingredientes para 3 raciones

1 pepino grande con piel verde brillante  
1 cebolla cortada en anillos  
Aliño: aceite, vinagre y sal

Lave bien el pepino, pélelo o rasgue su piel con un tenedor. Córtelo en rebanas finas y aliñelo.

“ Consejo: Una rodaja de pepino colocado sobre los párpados cerrados ayuda a reducir la hinchazón, mientras que su jugo suaviza la piel.

\* \* \*



## Tomate, pepino y remolacha

### Preparación e ingredientes para 4 raciones

2 tomate maduro  
1 pepino  
2 remolachas  
Aliño: aceite, vinagre y sal

Lave los vegetales con abundante agua. En agua ya caliente ponga a ablandar durante 20 minutos las remolachas sin pelar ni quitarle tallo y raíz. Escúrralas, déjelas enfriar. Córtelas en rebanadas. Corte las puntas de los pepinos y rasgue la cáscara con un tenedor. Píquelos en ruedas finas. Corte los tomates en cuñas. Una todos los vegetales. Aliñe en el momento de servir la ensalada.

“ *Consejos: No tosa sobre los alimentos que prepara y no los manipule con heridas en las manos.*

## Maneras correctas

En ocasiones observamos algunos comensales que no saben, por ejemplo, sentarse correctamente ante la mesa, utilizar los cubiertos, vasos o copas para beber y sobre todo las piezas de la vajilla.

A continuación ofrecemos algunas sugerencias y consejos útiles:

- Cubiertos, vajilla y vasos o copas que se utilizarán en la mesa deben presentarse escrupulosamente limpias y secas. Primero se lavarán con agua y detergente, se enjuagarán y después cada pieza debe secarse con un paño.
- Siéntese correctamente ante la mesa con la espalda erguida y a una distancia conveniente. Debajo del sitio que ocupa en la mesa coloque los pies juntos, o sea hacia dentro, apoyados sobre el suelo y nunca se sienta de lado. Así evitará inclinarse sobre el plato.
- Aun cuando estemos sentados ante la mesa en familia, ningún comensal debe tener torso o pecho desnudo o en camiseta. La buena educación formal exige el uso de la camisa o de una blusa.
- Jamás utilice los propios cubiertos para servirse de los alimentos en las fuentes disponibles en la mesa para todos los comensales. Utilice el cubierto que a cada fuente se le destinó.
- No coloque los codos sobre la mesa y no lleve a la boca con el cuchillo ningún alimento, para ello se usan los tenedores.
- Si una comida se ha confeccionado con crema, sopa o consomé, así como arroz, carne en salsa o de otro modo, ensalada, postre, café y una bebida, debe tener en cuenta que son varios los platos y platillos, así como cubiertos diferentes que utilizará y en correspondencia serán también ubicados sobre la mesa.
- Cada comensal dispondrá de una cuchara de tamaño mediano para el caldo, así como un plato o tazón hondo, y una cucharita para el postre que es servido en platillo o pote chico; dos tenedores uno pequeño y otro mediano en correspondencia para arroz y ensaladas o carnes; un cuchillo que sirve lo mismo para cortar carnes, verduras que para

auxiliar al tenedor (el último será el encargado llevar el alimento a la boca). Una vez retirado todos los cubiertos y vajilla, se servirá el café en tacitas.

- El cuchillo para cortar el pan es el que tiene dientes en la parte afilada.
- El vaso o copa para beber el líquido generalmente se coloca a la derecha de su mano. Los tenedores a la izquierda del plato y a la derecha de este se pondrán el cuchillo, la cuchara y cucharita. Existen otras formas de colocar los cubiertos cuando no se consume caldo.
- Una vez montada la mesa con su mantel, cubiertos y la comida en fuentes para servir, no es correcto que un integrante de la familia abandone el grupo con su plato en mano para comer solo, pues comer en familia es un acto sagrado, un momento para el disfrute del almuerzo o la comida en colectivo.
- En algunos países de Europa no es todavía mal visto coger el muslo de pollo con la mano para llevarlo a la boca, pero en Cuba constituye una señal de pésima educación, para este acto se usan cuchillo para cortar la carne y el tenedor para llevarla a la boca.
- El tenedor debe cogerse a mitad del mango, de no agarrarse de esta forma se pierde equilibrio y el derrame de la comida antes de llevarla a la boca.
- La cuchara se utiliza exclusivamente para las sopas, cremas y caldos. A propósito, no haga ruidos o sea sorber exageradamente cuando tome sopa.
- La servilleta debe colocarse casi siempre sobre las piernas, con cierta inclinación hacia el lado izquierdo. Antes y después de ingerir la bebida: jugo, vino, cerveza o agua, con ella seca los labios, así evitará dejar manchas por ejemplo de grasa en el cristal. Una vez que haya terminado de comer, no la doble y la deja en la mesa a su izquierda.
- No es correcto hablar mientras se está comiendo, o sea con la boca llena.

## Glosario de técnica culinaria

**Adobar:** Para que las carnes aromaticen se dejan un rato en reposo o adobo, con la preparación de yerbas aromáticas, condimentos, especias secas y vino o vinagre.

**Al vapor:** Colocar los alimentos sobre una rejilla en el interior de un recipiente donde haya agua hirviendo en el fondo.

**Aliñar:** Añadir a las comidas y ensaladas al momento de servirse: aceite, gotas de limón, y pizca de sal.

**Baño de María:** Cocinar un alimento en cazuela o molde sin ponerlo directamente al fuego, sino dentro o encima de otra vasija con agua hirviendo en el fondo.

**Dorar:** Ablandar o someter los alimentos a la acción del fuego hasta que estén listos para comer.

**Cortar a la juliana:** Corte de cualquier alimento en tiras finas y alargadas, en plumillas.

**Dados:** Cortes en pequeños cuadros, como a las papas para ser cocinadas.

**Desgrasar:** Quitar con una espumadera la grasa de la superficie de algunas sopas, caldos. Etc. Eliminar de frituras la grasa colocándolas sobre un papel absorbente en cuanto son retiradas de la sartén o cazuela y después se pasan a la fuente que se pondrá sobre la mesa.

**Escabechar:** Poner pescado u otro alimento en vinagre o vino y hierbas aromáticas con vistas a proporcionarle un sabor especial.

**Espolvorear:** Rociar o verter en forma de lluvia los granos o polvos sobre la superficie de un plato; por ejemplo, el arroz con leche lleva espolvoreada la canela.

**Macerar:** Aderezar o sumergir las carnes y otros alimentos en líquidos condimentados con olores y sabores fuertes.

**Machacar:** Aplastar un alimento golpeándolo.

**Marinar:** Mezcla de especias, vino, hierbas aromáticas y aceite para modificar el sabor de un alimento, casi siempre carnes, y así conservarlas un

rato antes de cocinarlas.

**Rehogar.** Cocinar un alimento acompañado de sazones, total o parcialmente, a fuego lento con poca grasa, sin que tome color.

**Saltear:** Cocinar en grasa, o sea, freír ligeramente los alimentos.

**Trocear.** Cortar un alimento en trozos para la elaboración de un plato.