



Recetas del Valle del Polochic


Guatemala

Recetario

PROGRAMA CONJUNTO:
Acelerando el progreso del empoderamiento
económico de las mujeres rurales



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



FIDA
Invertir en la población rural



Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad
de Género y el Empoderamiento de las Mujeres



**Programa
Mundial de
Alimentos**



HORTALIZAS

**PASTA EN SALSA ROJA
CON CHIPILÍN**



**DIP DE PIMIENTOS
ROJOS**



**SALSA VERDE DE JALAPEÑOS
PARA TACOS**



**TORTA DE REPOLLO Y
BLEDO**



DIP DE PIMIENTOS ROJOS

Ingredientes

- 2 chiles pimientos rojos y grandes
- 2 dientes de ajos
- Cucharada de aceite
- 1 queso crema de 8 onzas
- 1 pizca de paprika
- Sal y pimienta

Preparación

- Colocar en papel aluminio los chiles pimientos con los ajos y una cucharada de aceite, envolver muy bien y colocar en la plancha a fuego bajo o en un hornito durante 20 minutos aproximadamente.
- Retirar los chiles pimientos del papel aluminio y colocar en una bolsa cerrada para que desprenda la cáscara.
- Retirar los pimientos de la bolsa, terminar de quitar la cáscara y las semillas, luego colocar en la licuadora con los ajos.
- En un recipiente colocar la pasta de pimientos recién licuados (ayudarse con una paleta de hule para retirar muy bien de la licuadora), agregar el queso crema, la paprika, la sal y pimienta.
- Remover con un batidor de alambre lo anterior hasta que esté muy bien unificado y haya quedado cremoso.
- Verificar sazón.
- Puede servir con pan tostado o algún acompañamiento a su elección.



DIP DE PIMIENTOS ROJOS



PASTA EN SALSA ROJA CON CHIPILÍN

Ingredientes

- ½ libra de fideos cocinados según las instrucciones del empaque o como usted prefiera
- 2 tomates rojos grandes
- 1 chile pimiento rojo pequeño
- 1 cebolla pequeña
- ¼ de taza de vinagre de manzana
- ½ taza de flor de izote (puede agregar también hongos de temporada)*
- 1 taza de hojas frescas de chipilín
- 2 cucharadas de aceite

Preparación

- En una sartén asar o si prefiere cocinar en agua, los tomates, el pimiento y la cebolla con el toque de vinagre. Cuando todo esté blando llevar a la licuadora con un toque de sal y pimienta.
- En una sartén, colocar las 2 cucharadas de aceite y saltear la flor de izote (hongos) y el chipilín.
- Luego agregar al salteado la salsa y verificar la sazón con sal.
- Servir sobre los fideos calientes y recién cocinados. Si gusta, puede espolvorear el queso de su gusto, para seguir con la línea saludable, sugerimos el queso panela.



PASTA EN SALSA ROJA CON CHIPILÍN



SALSA VERDE DE JALAPEÑOS PARA TACOS

Ingredientes

- 4 chiles jalapeños grandes o 6 medianos
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- ½ libra de tomatillo
- Sal y pimienta
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de aceite

Preparación

- Colocar todo a cocinar con ½ litro de agua (si es de su gusto puedo colocar tomillo y laurel), cuando todo esté muy bien cocinado, llevar a la licuadora (retirando antes el tomillo y laurel).
- En una sartén sofreír con el aceite la cebolla picada, luego incorporar la salsa recién licuada.
- Dejar hervir y sirva acompañando a su elección.



SALSA VERDE DE JALAPEÑOS PARA TACOS



TORTA DE REPOLLO Y BLEDO

Ingredientes

- 4 huevos frescos
- 3 papas medianas, peladas y cortadas en rodajas
- ½ taza de aceite (el que utilice para freír)
- ½ repollo mediano cortado en tiras finas
- 1 manojo pequeño de bledo fresco picado (20 hojas grandes aproximadamente)
- 1 taza de flores de izote* frescas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla mediana cortada en juliana (puede ser cebolla morada)
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de margarina (puede ser 1 de margarina y 1 de aceite)

Preparación

- Freír en el aceite las rodajas de papas, al estar ligeramente doradas, retirarlas y escurrir en papel servilleta.
- Pasar por agua hirviendo con sal y pimienta el repollo cortado en tiras, luego escurrir con un colador.
- En un recipiente grande, batir los huevos, agregar sal y pimienta, el bledo picado, las flores de izote y el repollo.
- En una sartén grande saltear la cebolla con las 2 cucharadas de margarina, luego colocar las papas y agregar el batido de huevos, bledo, flores de izote y repollo.
- Cocinar a fuego medio cuidando que no se queme.
- Darle vuelta en la sartén con un plato como apoyo y dejar que se cocine un par de minutos más de ese lado (o si usted lo desea más dorado).
- Servir caliente y disfrutar.

* La flor de izote, ésta puede ser sustituida por champiñones o por aceitunas negras o verdes.



TORTA DE REPOLLO Y BLEDO



HUEVO



**POLLO EN BARBACOA
COBANERA**



**POLLO HORNEADO EN
HIERBAS NATIVAS**



**CREPA DESAYUNO CON
HUEVO FRITO**

CREPA DESAYUNO CON HUEVO FRITO

Ingredientes

- 2 huevos
- ¼ de taza de harina de yuca (tamizada: pasada por un colador)
- ½ taza de leche líquida
- Margarina (3 cubitos)
- 4 hongos frescos (de su elección) cortados en lascas o el corte que prefiera.
- Una porción de espinaca fresca picada
- 2 rodajas de jamón

Preparación

- En la sartén donde se cocinarán las crepas, derretir un cubito de margarina.
- En un recipiente hondo, colocar la harina y el huevo, batirlos con batidor de alambre, agregar la margarina derretida, remover muy bien e ir incorporando la leche hasta que la mezcla quede muy bien incorporada.
- Agregar nuevamente en la sartén un cubito de margarina dispersándola muy bien por toda la superficie y derretir, luego agregar la mezcla para crepas moviendo la sartén para que se forme la crepa y cocinar a fuego bajo de cada lado.
- Cocinar en otra sartén o a la plancha un huevo estrellado con el término deseado para la yema.
- Saltear también en el mismo sartén o plancha donde se cocina el huevo, la espinaca y los hongos.
- Colocar dentro de cada crepa, una rodaja de jamón, el huevo frito y el salteado de hongos con espinaca. Puede acompañar con una salsa de elección.



CREPA DESAYUNO CON HUEVO FRITO



HUEVOS GRATINADOS RELLENOS CON CARNE

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 ½ taza de leche a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de harina
- ¼ de taza de crema
- 4 onzas de carne molida de res
- ½ cebolla picada
- 1 cubito de margarina
- 1 cucharada de aceite
- Tomillo y laurel
- 1 taza de salsa roja (espesa)
- ¼ de taza de queso mozzarella
- Sal y pimienta

Preparación

- Colocar en abundante agua hirviendo los huevos y dejarlos cocinar por 10 – 12 minutos hasta quedar completamente duros (para pelarlos sin dificultad, colóquelos en agua bien fría después de retirarlos del agua caliente). Pelarlos, partirlos por la mitad de forma horizontal, retirarles la yema y apartar con mucho cuidado las mitades de las claras.
- Mezclar la leche con la harina, colgarla en una olla al fuego medio - alto y remover. Agregarle sal y pimienta, remover muy bien dejando que espese y verifique el sabor. Reducir la llama a lo más bajo y agregar la crema, apague el fuego y reserve la salsa.
- En una sartén a llama media – alta, agregar la margarina y el aceite, luego agregar el tomillo, el laurel y la cebolla sofriendo un poco, agregar la carne molida, separándola con un tenedor y cocinar completamente.
- Rallar las yemas de huevo sobre la carne molida, agregar unas cucharadas de salsa blanca y mezclar incorporando muy bien.
- Luego colocar suficiente relleno de carne y yema de huevo en cada mitad de clara y tapar con su par.
- Colocar todos los huevos rellenos en una bandeja adecuada para hornear, bañarlos con el resto de la salsa blanca, luego con la salsa roja y espolvorear todo el queso mozzarella.
- Gratinar en el horno. Si no tuviera horno, taparlo con papel aluminio y colocarlo en un comal a llama baja cuidando que no se pegue ni quemé.



HUEVOS GRATINADOS RELLENOS CON CARNE



QUESADILLA CON EL TOQUE COBANERO

Ingredientes

- 2 tortillas de harina (pueden ser integrales)
- 2 huevos
- 1 salchichón ahumado cobanero cortado en cubitos
- Hojas de samat al gusto picadas
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Chile cobanero en polvo
- Queso mozzarella (o cualquier otro de su elección)
- ½ aguacate

Preparación

- Batir los huevos, agregarles el samat, el salchichón y un ligero toque de sal y pimienta
- Agregar el aceite en una sartén y cocinar los huevos batidos cuidando que queden esponjosos y no secos.
- En un recipiente y con una paleta o un tenedor, hacer un puré con el aguacate.
- En un comal o en la plancha, agregar unas gotas de aceite y colocar las tortillas de harina, untarlas con el puré de aguacate. Agregar la preparación de huevos con el salchichón y espolvorear el queso, tapar con la otra tortilla y dejar que dore a su gusto.
- Cortar la quesadilla como guste y acompañar con el resto de aguacate.



QUESADILLA CON EL TOQUE COBANERO



POLLO



OMELETTE CON POLLO Y CHAYA



MENUDOS DE POLLO EN PEPIÁN



POLLO HORNEADO EN HIERBAS NATIVAS



POLLO EN BARBACOA COBANERA

POLLO HORNEADO EN HIERBAS NATIVAS

Ingredientes

- 1 pollo entero sin menudos y con piel
- Sal y pimienta
- 1 manojo pequeño fresco y limpio de:
 - Samat
 - Bledo
 - Chaya*
 - Chipilin
 - Perejil
- 1 taza de aceite
- 1 cabeza de ajo confitado (envolver en papel aluminio con sal, pimienta y 1 cucharada de aceite)
- Colocarla en la plancha por 15 minutos a fuego bajo. Retirar del papel aluminio y quitar toda la cáscara)

Preparación

- Agregar sal y pimienta a todo el pollo por dentro y fuera
- Colocar todos los ingredientes en la licuadora hasta lograr una mezcla muy bien procesada y unificada, agregar sal y pimienta.
- Colocar en una bandeja para hornear el pollo y untar muy bien con el 50% de la mezcla verde.
- Precalentar el horno por 10 minutos, luego colocar la bandeja con el pollo debidamente tapado con papel aluminio y hornear por media hora.
- Sacar el pollo, retirar el papel aluminio y agregar el resto de la mezcla verde y hornear por 40 minutos más aproximadamente, (usted puede darle el dorado que desee).
- Verificar que esté cocinado por dentro y acompañar con guarniciones de su gusto.

*La chaya también es conocida como chatate



POLLO HORNEADO EN HIERBAS NATIVAS



POLLO EN BARBACOA COBANERA

Ingredientes

- 1 libra de pollo fresco previamente cocinado en agua (tenga presente que para obtener un pollo jugoso, debe cocinarlo cuando el agua ya esté hirviendo y agregarle condimentos naturales al agua como tomillo, laurel y hierbas frescas entre otros)
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo pelados
- ½ taza de ketchup
- ½ taza de azúcar morena (puede sustituir por mascabado o panela en polvo)
- 2 tomates de árbol (che'pix)
- 3 chiles cobaneros secos (también pueden ser frescos)
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 2 cucharadas de miel
- Sal y pimienta
- Aceite (pizcas conforme lo requiera)

Preparación

- Cortar la cebolla y el ajo en cubitos, sofreír en una sartén con aceite, cuando estén transparentes agregar el azúcar morena hasta que empiece a caramelizar.
- Asar los tomates de árbol con los chiles cobaneros secos.
- Retirar las cáscaras y semillas de los tomates de árbol
- Agregar la cebolla y ajo caramelizados con el tomate de árbol, los chiles cobaneros, la ketchup, la miel y la salsa inglesa al vaso de la licuadora y mezclar a velocidad alta hasta unificar muy bien todos los ingredientes.
- Colocar el pollo en una sartén con un poco de aceite, luego agregar la salsa recién licuada.
- Cocinar con tapadera hasta que la barbacoa tenga consistencia.
- Servir caliente y le sugerimos acompañar de un arroz con chaya.



POLLO EN BARBACOA COBANERA



OMELETTE CON POLLO Y CHAYA

Ingredientes

- 2 huevos frescos
- Sal y pimienta
- Pollo desmenuzado previamente cocinado (puede utilizar restos de pollo que elaboró en otras recetas)
- 3 hojas de chaya fresca cortada en tiras
- 2 cucharadas de chile pimiento rojo cortado en tiras
- 2 cucharadas de chile pimiento verde cortado en tiras
- 2 cucharadas de margarina
- Unas pizcas de aceite

Preparación

- Saltear con el aceite las tiras de chile pimiento junto con la chaya y el pollo, salpimentar ligeramente.
- Batir los huevos con una pizca de sal y de pimienta
- Colocar en una sartén la margarina cuidando que no se queme y agregar los huevos batidos cocinando a fuego medio.
- Rellenar con el salteado (puede agregar algún queso de su preferencia).
- Servir caliente con una salsa a su elección.



OMELETTE CON POLLO Y CHAYA



MENUDOS DE POLLO EN PEPIÁN

Ingredientes

- 2 libras de menudos de pollo (pescuezo, hígados, mollejas y patitas).
- 15 onzas de pepitoria
- 15 onzas de ajonjolí.
- 4 tomates rojos.
- 1 cebolla grande con 3 clavos de olor.
- 3 dientes de ajos.
- 1 raja de canela.
- 1 chile guaque seco.
- 4 pimientas enteras.
- 1 manojo pequeño de cilantro.
- 2 o 3 pan francés
- Trocitos frescos de güisquil, zanahoria y ejote
- Sal y pimienta

Preparación

- Poner a cocinar en 1 litro de agua los menudos con un toque de sal, cuando estos estén hirviendo, agregar los trocitos de vegetales.
- En un comal poner asar la pepitoria, el ajonjolí, los tomates, la cebolla con los clavos de olor, los dientes de ajo, la raja de canela, el chile guaque y las pimientas. Cuando todo esto esté blando, agregar a la licuadora junto con el pan francés.
- En una olla colocar lo que se ha licuado junto con el cilantro y dejar que espese.
- Agregar el recado a la cocción de los menudos y vegetales.
- Hervir toda la preparación y verificando la sazón.
- Servir caliente



MENUDOS DE POLLO EN PEPIÁN



TILAPIA



TILAPIA COBANERA

FILETE DE TILAPIA EN SALSA CREMOSA DE LOROOCO, HONGOS Y FLOR DE IZOTE



TILAPIA VALLE DEL POLOCHIC



TAQUITOS DE TILAPIA

TILAPIA VALLE DEL POLOCHIC

Ingredientes

- 1 tilapia sin vísceras ni escamas (sí con cabeza y cola)
- Sal y pimienta
- 3 naranjillas*
- 2 dientes de ajo pelados
- 4 chiltepes
- 1 manojo pequeño de cilantro con raíz (lavado y seco)
- 1 cucharada de pepita molida
- Hojas de pimienta
- Hojas de plátano
- Hojas de mosh

Preparación

- Salpimentar muy bien toda la tilapia por dentro y por fuera.
- Picar el cilantro con toda la raíz.
- Agregar en un recipiente el jugo y pulpa de la naranjilla, el cilantro picado, los chiles chiltepe, los ajos y la pepita molida, luego con un machacador mezclar todo hasta crear una pasta.
- Colocar una base para envolver con las hojas de mosh, de plátano y las de pimienta.
- Agregarle la pasta a la tilapia cubriéndola muy bien por cada lado, envolver y cocinar a la plancha colocando una tapadera para provocar vapor.
- Cocine aproximadamente por 10 minutos por cada lado, al destapar verifique esta cocinada con el término deseado.
- Sirva caliente.

*La naranjilla puede ser sustituida por naranja agria o naranja normal



TILAPIA VALLE DEL POLOCHIC



TAQUITOS DE TILAPIA

Ingredientes

- 1 filete de tilapia con piel (de ½ libra) cortado en trozos muy pequeños
- ½ cebolla picada
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharadita de paprika
- Sal y pimienta
- 2 tomates rojos
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ chile pimiento rojo limpio
- ½ manojo de cilantro picado
- Tortillas

Preparación

- Sofreír la cebolla picada con el ajo y la paprika, luego agregar el filete de tilapia cortado en trocitos y salpimentar al gusto.
- En una sartén asar los tomates, la cebolla, el ajo y el pimiento, luego licuar y agregar sal al gusto.
- Colocar en recipientes por aparte el cilantro, el sofrito del filete y la salsa.
- Hacer cada taco con tortillas de maíz.



TAQUITOS DE TILAPIA



FILETE DE TILAPIA EN SALSA CREMOSA DE LOROCO, HONGOS Y FLOR DE IZOTE

Ingredientes

- 1 filete de $\frac{1}{2}$ libra de tilapia (puede ser con o sin piel)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de loroco fresco
- $\frac{1}{4}$ de taza flor de izote frescas*
- $\frac{1}{4}$ de taza de hongos de temporada (cortarlos como usted desee)
- Sal y pimienta
- $\frac{3}{4}$ tazas de leche
- 1 cucharadita de maicena
- 2 cucharadas de crema

Preparación

- Salpimentar el filete de tilapia
- En una sartén colocar el aceite y freír el filete, luego retirarlo (puede escurrirlo si desea).
- En el mismo sartén y con el resto de grasa, saltear el loroco, los hongos y las flores de izote.
- Mezclar la leche con la maicena y agregarla al salteado del sartén removiendo bien para que espese ligeramente, agregar la crema y luego el filete dejando que hierva un poco.
- Verificar sabor con sal y pimienta
- Sirva y acompañe con un delicioso arroz con chaya.**

*La flor de izote puede ser sustituida por hongos, o aceitunas negras o verdes

** La chaya también es conocida como chatate



FILETE DE TILAPIA EN SALSA CREMOSA DE LOROCO, HONGOS Y FLOR DE IZOTE



TILAPIA COBANERA

Ingredientes

- 1 tilapia sin vísceras (sí, con cabeza y cola)
- 1 cucharada de margarina y 1 cucharada de aceite
- ½ chile guaque
- ½ chile pasa
- 2 tomates rojos
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla con 2 clavos de olor
- 1 raja pequeña de canela
- ¼ de taza de vinagre de manzana*
- 2 chiles cobaneros secos
- 1 cucharadita de azúcar morena
- Hojas de chipilín fresco
- Sal y pimienta

Preparación

- Salpimentar muy bien la tilapia (por dentro y por fuera).
- Asar en una sartén el chile guaque y pasa, los tomates, el diente de ajo, la cebolla con el clavo de olor, la canela y los chiles secos.
- Al estar blandos los ingredientes que se están asando, retirarlos de la sartén y colocarlos en la licuadora junto con el vinagre y azúcar morena.
- Colocar en un recipiente la tilapia y bañarla con la salsa recién licuada, agregando el chipilín para aromatizar.
- Colocar en una sartén la margarina y el aceite, agregar la tilapia sellándola de ambos lados y bañarla con su salsa.
- Tapar la preparación y dejar cocinar por aproximadamente 15 minutos.
- Verificar sazón y que la tilapia esté cocinada en el término adecuado.
- Servir caliente.

*El vinagre de manzana puede sustituirse por vino blanco



TILAPIA COBANERA



MIEL



TILAPIA COBANERA

FILETE DE TILAPIA EN SALSA CREMOSA DE LOROCO, HONGOS Y FLOR DE IZOTE



TILAPIA VALLE DEL POLOCHIC



INFUSIÓN ESPECIAL CON MIEL

INFUSIÓN ESPECIAL CON MIEL

Ingredientes

- ¾ tazas de jugo de naranja
- 1 cucharada de cáscara de naranja cortada en tiras delgadas
- ½ taza de agua
- 1 raja de canela
- 1 porción pequeña de jengibre fresco, pelado y cortado en lascas (si es de su gusto, puede agregar una cantidad mayor de jengibre)
- 3 hojas de té de limón
- 2 cucharadas de miel (si gusta puede agregar más cucharadas)

Preparación

- En una pequeña olla colocar el agua, la canela, el jengibre, las tiras delgadas de cáscara de naranja y el té de limón, dejar que se haga la infusión, hirviendo por un par de minutos, cuidando que no se reduzca demasiado, apagar y reservar. Retire el té de limón.
- En otra olla pequeña, agrega el jugo de naranja y calentar sin permitir que hierva.
- Agregue el jugo de naranja a la infusión.
- Sirva en una taza y agregue las 2 cucharadas de miel.



INFUSIÓN ESPECIAL CON MIEL



SMOOTHIE TROPICAL

Ingredientes

- 2 duraznos pelados y cortados en cubos
- 1 mango pelado y cortado en cubos
- 1 taza de jugo de naranja
- Cubos de hielo
- 3 cucharadas de miel (pueden ser 4 cucharadas si desea acentuar más el sabor de la miel)

Preparación

- Colocar todo en la licuadora y darle la consistencia deseada



COSTILLITAS DE CERDO EN MIEL

Ingredientes

- 1 libra de costillas frescas de cerdo
- Sal y pimienta
- 1 cebolla grande limpia y cortada en cubos
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de tomillo
- 3 tazas de agua
- 3 cucharadas de aceite
- Salsa soja
- Suficiente miel

Preparación

- Limpiar las costillas de cualquier tipo de grasa que no desee.
- Colocar las costillas en un recipiente y agregarles la sal y pimienta
- Colocar el agua con la cebolla, el ajo y el tomillo en una olla pequeña y dejar hervir por 1 minuto, luego agregar las costillas y cocinar por 5 minutos.
- Retirar las costillas del fuego, sostenerlas con una pinza sobre una tabla y cortarlas por costillitas individuales (quedando pequeñas).
- Calentar en una sartén el aceite y colocar las costillitas dejando que se frian, conforme se van friendo, agregar la salsa soja y la miel, dándole el toque dorado y caramelizado que se desee, agregue más soja y miel conforme su gusto.
- Retirar del fuego y colocarlas listas para compartir.

*La flor de izote puede ser sustituida por hongos, o aceitunas negras o verdes

** La chaya también es conocida como chatate



COSTILLITAS DE CERDO EN MIEL



ADEREZO CREMOSO CON MIEL

Ingredientes

(Excelente opción para acompañar las costillitas)

- 1 taza de mayonesa
- 4 cucharadas de mostaza (puede utilizar dijon o semillas de mostaza)
- 1 cucharadita de paprika
- Sal y pimienta al gusto
- 3 cucharadas de miel

Preparación

- Agregar todos los ingredientes en un recipiente hondo y mezclar muy bien hasta que todo quede incorporado.
- Verificar sazón.



ADEREZO CREMOSO CON MIEL



MIEL DEL AMOR

Ingredientes

- 2 tazas de miel
- 1 onza de rosa de Jamaica deshidratada (se puede utilizar también pétalos de rosas deshidratadas)
- 1 cucharadita de cardamomo (puede ser en oro o en polvo)

Preparación

- Colocar la miel a baño María (debe ser a baño María, de lo contrario se convertirá en caramelo), cuando la miel esté suficientemente caliente (no hirviendo), agregar la rosa de Jamaica deshidratada y el cardamomo.
- Remover, dejando que la miel dé un hervor o bien hasta que la miel esté líquida (cuidar que no quede rompiendo en hervor).
- Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos aprovechando la temperatura del baño María.
- Colocar la infusión en un frasco de vidrio y dejar añejar mínimo 2 semanas.
- Esta miel es perfecta para servir con un postre, endulzar un infusión de té o marinar una carne.



MIEL DEL AMOR

