

ILSE ALFARO MORALES



DE LAS MANOS A LA **Mesa**



De las manos a la mesa

Recetario

© "Ilse Alfaro Morales"

Colección: Saberes populares

© Fundación Editorial El perro y la rana

Centro Simón Bolívar, Torre Norte piso 21. El Silencio

Caracas - Venezuela 1010

Teléfonos: 02127688300 - 7688399

Comunicaciones@FEPR.GOB.VE

www.elperroylara.gob.ve

www.mincultura.gob.ve/mppc/

Sistema de editoriales Lara

Carrera 17 esquina calle23. Plaza Jacinto Lara

Barquisimeto - Estado Lara

Red Nacional de Escritores y Escritoras Socialistas

de Venezuela, capítulo Lara

Diseño y Diagramación

Antonio Duno

Ilustración: Ivanna Osío Pedret

Consejo editorial

Yajaira Álvarez

Norys Saavedra

Omar Villegas

Venancio Hugo Rodríguez

Corrección: Antonio Duno

ISBN: 978-980-14-4236-3

Deposito legal: DC2018001106

Impresión digital

El Sistema de Editoriales Regionales (SER) es el brazo ejecutor del Ministerio del Poder Popular para la Cultura para la producción editorial en las regiones, y está adscrito a la Fundación Editorial El Perro y la Rana. Este sistema se ramifica por todos los estados del país, donde funciona una editorial-escuela regional que garantiza la publicación de autoras y autores que no gozan de publicaciones por las grandes empresas editoriales ni de procesos formativos en el área de literatura, promoción de la lectura, gestión editorial y aspectos comunicacionales y técnicos relacionados con la difusión de contenidos. El SER les brinda estos y otros beneficios gracias a su personal capacitado para la edición, impresión y promoción del libro y la lectura y el estímulo a la escritura. Y le acompaña un cuerpo voluntario denominado Consejo Editorial Popular, co-gestionado junto con el especialista del libro del Gabinete Cultural Estatal y promotores de literatura de la región.

De las manos a la mesa

Recetario

Ilse Alfaro Morales

Tengo, si es por tener, los sagrados oficios:
Tengo de hacer el pan, de amasarlo temprano
De tapanlo a la hora que el sol trepa a los pájaros.
Y dejarlos que crezcan como un fruto en Octubre
lentamente, a la sombra de los árboles.

Armando Tejasdas Gómez
Poeta Argentino.

DE LAS MANOS A LA MESA

Cocina con amor y economía

Esta es una cocina sencilla, inteligente, sin miedo a los gastos que nos tienen acostumbrados ciertos recetarios, debido a la cantidad de ingredientes foráneos, productos o nombres desconocidos; hechos sin pensar en la economía casera así como nuestras costumbres culinarias. En hora buena nos llega este recetario de Cocina popular, cotidiana, tradicional de nuestra América con ingredientes nuestros como el pan de cada día; con mucho amor y conocimiento, y lo más importante, muy accesible para una familia modesta y su entorno. Sabores, olores, colores, adornan esta recetas de tortas y panes variados, así como las empanadas con tradición Chilena y Española para toda ocasión y gustos exigentes.

Ilse Alfaro, cultora y Autora de este extraordinario libro, que no debe faltar en todo hogar Venezolano donde el ama de casa, diestra y señora de este antiguo oficio de amasar y hornear la harina de trigo y maíz, para encantar la mesa del condumio cotidiano de fin de semana o de onomásticos filiales de costumbres. Un libro que colabora con la imaginación a la hora de remplazar sofisticados ingredientes inalcanzables. Todos podemos fabricar nuestros postres y panes y mejor aún, fue pensado para apoyar la dieta de un pueblo, para eso fue creado. Esto sin desmerecer el gusto cultural de compartir en familia un postre, una buena cesta de pancitos entre otras delicatesses de nuestra abundante mesa criolla y mestiza.

En mi opinión, este recetario viene a ocupar un nuevo espacio, a contribuir en la economía de nuestros hogares Venezolanos; lleno de amor e inteligencia para la sensibilidad del ama de casa.

Sumamos como lectores este recetario a la larga lista de recetarios gastronómicos Venezolanos como aquel que realizó Don Tulio Fébres Cordero, que compiló recetas de las familias andinas, o como el recetario popular de las Morochas muy celebrado en su momento por el público o el de Armando Scanone poblado de exquisiteces nacionales. Este recetario de Ilse continúa la tradición casera, familiar, creativa, celebratoria y humilde de nuestro pueblo, de nuestra mesa suramericana y en especial la venezolana. Bendecidas sean las manos en la masa y en la mesa compartida, gracias a este nuevo recetario que nos alegra el paladar de nuestras familias y amistades.

Gracias a la Fundación Editorial el Perro y la Rana por la publicación y el aporte a la amplia biblioteca gastronómica venezolana y de nuestra América morena.

Omar Villegas

DE LAS MANOS A LA MESA

Queridas amigas y amigos, en este recetario "De las manos a la mesa", presento un buen número de recetas que son propuestas sencillas y no costosas, recetas absolutamente posibles de realizar, y que se pueden mejorar con tu creatividad, a través de tus manos y disfrutar gratos momentos en familia. Durante años he hecho panes, tortas y otros dulces, esto me llevó a la comunicación con el movimiento del amasado, con su agradable vaivén (anti estrés) y la combinación de los ingredientes para elaborar tortas y luego esperar con alegría el resultado final para disfrutarlo con amigos y familiares.

Dedicado a las hermosas manos de mi madre Aurora.

¡MANOS A LA MASA!

Ilse Alfaro Morales

TORTA CON ACEITE

INGREDIENTES

- 4¹/₂ Tazas de harina de trigo
- 3/4 Taza de aceite
- 1 Taza de azúcar
- 1 Taza de leche o jugo de su preferencia
- 3 Huevos
- 3 Cucharaditas de polvos de hornear
- Ralladura de un limón o naranja

PREPARACIÓN

En un tazón se unen la harina con el polvo de hornear, aceite, azúcar, leche y la ralladura de limón, se mezcla bien y luego se le agrega los huevos batidos previamente. Se revuelve bien durante dos minutos.

Se vierte en un molde enmantecado y enharinado, se lleva al horno precalentado fuerte por 15 minutos, luego a horno bajo por 15 minutos más y se termina de cocinar a horno suave.

Después de desmoldar se espolvorea con azúcar pulverizada (opcional).

TORTA ECONÓMICA

INGREDIENTES

- 2 Tazas de harina de trigo
- 1 Taza de azúcar.
- 1 Taza de leche o jugo de su preferencia.
- 1 Huevo.
- 1 Cucharada de margarina.
- 3 Cucharaditas de polvos de hornear
- Ralladura de un limón.
- El jugo de una naranja.

PREPARACIÓN

Se bate el azúcar con la margarina, se le agrega la yema del huevo (amarilla) y se sigue batiendo, después se agrega la leche, harina con el polvo de hornear, y la ralladura de limón.

Aparte se bate la clara a punto de merengue y se une a lo anterior mezclando sin batir. Se lleva a horno bajo por 45 minutos.

El jugo de la naranja se mezcla con las 3 cucharadas azúcar y se rocía la torta una vez desmoldada.

TORTA ESPOLVOREADA

INGREDIENTES

Gramos de margarina
cucharadas de azúcar
huevo
tazas de harina leudante
4 Cucharadas de leche

PARA ESPOLVOREAR

gramos de margarina
Cucharadas de azúcar
Cucharadita de canela en polvo
½ taza de harina

PREPARACIÓN

Se bate la margarina con el azúcar hasta se ponga cremosa, se añade el huevo y se bate bien, luego se agrega la harina alternando con la leche.

Se vierte en un molde en mantecado y enharinado, se cubre la superficie con la mezcla para espolvorear, esta mezcla se prepara agregando la margarina fría a la azúcar, la canela y la harina uniéndolo con un tenedor hasta que quede arenosa.

Se lleva al horno a fuego moderado por 20 minutos.

TORTA RAPIDA DE NARANJA

INGREDIENTES

- 1^{1/4} Tazas de harinas de trigo
- 1 Cucharaditas de polvos de hornear
- ½ Taza de azúcar
- 80 Gramos de manteca vegetal
- 2 Huevos
- 1 Cucharada de jugo de naranja
- Ralladura de una naranja

PREPARACIÓN

Poner todos lo ingredientes en un tazón grande, y mezclarlo suavemente hasta conseguir una pasta blanda, batirla durante 2 minutos hasta que quede bien ligera.

Verter la mezcla en un molde en mantequillado y enharinado, emparejar la superficie con una espátula.

Llevar a horno moderado por 35 minutos.

TORTA OSCURA DE COCO Y PASAS

INGREDIENTES

- 1 Taza de azúcar morena
- 1¼ Tazas de agua
- 100 Gramos de margarina
- 2½ Tazas de harina de trigo
- 4 Cucharaditas de polvos de hornear
- 1 Tazas de pasas
- 1 Taza de coco rallado
- 1 Cucharadita de nuez moscada rallada
- 1 Cucharadita de canela
- ½ Cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Se ponen en una cacerola el azúcar, el agua, el coco, las pasas, la margarina, sal, la nuez moscada y las canela, se deja hervir durante 3 minutos.

Se retira del fuego y una vez frío se agrega la harina de trigo, tamizada con el polvo de hornear.

Se mezcla con una cuchara de madera y se vierte en un molde previamente en mantequillado y enharinado, luego se coloca en el horno precalentado a fuego moderado por una hora.

TORTA DE CAMBUR

INGREDIENTES

- 100 Gramos de margarina
- 1 ¼ Tazas de azúcar
- 3 huevos
- ½ Cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 Taza de pulpa de cambur hecha puré
- 2 Tazas de harina de trigo leudante
- 1 Pizca de bicarbonato de sodio
- 1 Pizca de sal
- 3 Cucharadas de leche

PREPARACIÓN

Se bate la margarina y poco a poco se agrega el azúcar, batiendo luego se agrega los huevos uno a uno, se agrega el puré de cambur y la vainilla, se mezcla todo muy bien.

Se tamiza junto la harina, el bicarbonato, y la sal, se agregan a la preparación anterior alternando con la leche, se unen bien y se vierte en un molde previamente en mantequillado y enharinado.

Se lleva a horno moderado durante 1 hora.

TORTA FACIL DE CAMBUR

INGREDIENTES

1 ½ Taza de harina leudante
¾ Taza de azúcar
1 pizca de sal
Cucharadas de vainilla o leche
2 Cucharadas de margarina
1 huevo grande
4 cambures rebanados en gajos

PREPARACION

En un bol mezclar los gajos de cambur con 4 cucharadas de azúcar. En otro bol mezclar la harina el resto de azúcar, la pizca de sal, agregar el huevo, la margarina, la vainilla y/o leche, mezclar bien. Verter la mezcla sobre el cambur azucarado y llevar al horno por 35 minutos.

BUDIN DE PLATANO

INGREDIENTES

1 Plátano sancochado
1 Huevo
1 taza de leche jugo de su preferencia
4 Cucharadas de maizina
Azúcar al gusto
Vainilla
Pasas (opcional)

PREPARACIÓN:

Licuar todos los ingredientes y poner en un molde acaramelado y cocinar a baño maría por una hora.

CARAMELO PARA AMBOS BUDINES

4 Cucharadas de azucar
¼ Taza de agua

TORTA DE ZANAHORIA Y AFRECHO

INGREDIENTES

- 4 huevos
- 2 Tazas de azúcar
- 1 ½ Taza de harina de trigo
- 1 Cucharadita de polvo de hornear
- ½ Cucharadita de sal
- 2 Cucharadas de afrecho
- 1 Cucharadita de canela
- 1 Taza de aceite
- 1 Taza de uvas pasas (opcional)
- 3 Tazas de zanahoria rallada

PREPARACIÓN

En un bol se baten bien los huevos y se añade poco a poco el azúcar, luego todos los ingredientes secos, poco a poco alternando con el aceite, y por último agregar las pasas y las zanahorias ralladas, mezclar bien, verter la preparación en un molde en mantequillado y enharinado.

Llevar al horno por una hora a 300°C.

TORTA DE AUYAMA

INGREDIENTES

1 Kilo de auyama sancochada
2 Tazas de pan rallado
2 Tazas de leche
2 Cucharadas de margarina
1 Cucharadita de canela
1 Taza de queso blanco duro rallado
2 huevos batidos
 $\frac{3}{4}$ Tazas de azúcar

PREPARACIÓN

Licuar la auyama con la leche, añadir los demás ingredientes, mezclar bien.
Verter la preparación en un molde en mantequillado y enharinado.

Llevar al horno al 300° por media hora

BUDIN DE PAN

INGREDIENTES.

½ Kilo de pan francés
½ Litro de leche
2 Cucharaditas de polvos para hornear
1 Taza de azúcar
Copita de ron
1 Taza de uvas pasas
4 Huevos

PREPARACIÓN

Se le quita la corteza al pan y se remoja las migas en la leche.
Licuar todos los ingredientes.

Se cuece a baño de María en molde acaramelado, durante una hora, dejar enfriar antes de desmoldar.

TORTA DE PAN Y QUESO

Ingredientes

- 1 Litro de leche
- 1 Taza de harina de trigo
- 3 Tazas de pan rallado
- 5 Huevos
- 2 Cucharaditas de margarina
- 2 Tazas de azúcar
- 150 Gramos de queso blanco rallado
- 1 Cucharadita de canela
- 2 Cucharaditas de polvo de hornear
- 1 Cucharadita de vainilla
- ½ Copa de vino (opcional)
- ½ Tazas de uvas pasas (opcional)

Preparación

A la leche se le agrega el pan rallado, la harina con el polvo de hornear, la margarina derretida, el vino y la azúcar. Se bate muy bien, luego se les agrega los huevos previamente batidos, el queso y las uvas pasas, se termina de mezclar y se vierte en un molde enmantequillado y enharinado, se lleva al horno a temperatura moderada por una hora, al sacarla se pinta con agua azucarada.

TORTA DE RON

Ingredientes

250 Gramos de margarina

Tazas de harina

1½ Taza de azúcar

6 Huevos

2 Cucharaditas de polvo de hornear

½ Tazas de maizina

½ Taza de ron

Ralladura de limón y su jugo

Preparación

Se bate la margarina con el azúcar , se agregan las yemas de los huevos una a una batiendo siempre , agregar luego los ingredientes secos alternando con el ron la ralladura y el jugo del limón, por último las claras de los huevos a punto de nieve mezclando con movimientos envolventes suavemente

Verter en un molde en mantequillado y enharinado, llevar al horno precalentado a fuego medio por espacio de $\frac{3}{4}$ de hora aproximadamente

TORTA DE QUESO

INGREDIENTES

½ Kilo de queso blanco rallado fino

200 Gramos de margarina sin sal

½ Kilo de azúcar

½ Taza de leche

1 Cucharadita de vainilla

3 Huevos

PREPARACIÓN

Bata por 3 minutos la margarina con el azúcar, añade los huevos uno por uno sin dejar de batir, añádale el queso el queso rallado y por ultimo leche y la vainilla.

Licue la preparación anterior, viértala en un molde acaramelado y llévela al horno a baño maría por una hora a temperatura moderada

TORTA MOKA

INGREDIENTES

6 Huevos

¾ Taza de azúcar

½ Cucharadita de vainilla

½ Taza de harina

1 Cucharadita de polvo de hornear

CREMA MOKA

200 Gramos de margarina sin sal

2 tazas de crema pastelera

2 cucharadas de café instantáneo

PREPARACION CREMA MOKA

Batir la crema pastelera para suavizarla margarina sin dejar de batir y por ultimo agregar el café batiendo suavemente hasta cremar.

PREPARACION

Se bate los huevos con el azúcar durante 15 minutos sin parar, se agrega la esencia de vainilla y se retira el batidor.

Se tamizar juntos la harina y el polvo de hornear y se agrega a la preparación anterior revolviendo de manera que todo quede bien mezclado.

Se vierte en un molde y se lleva a horno moderado por 15 minutos, una vez fría se corta en capas que se mojan con licor, luego se unta con la crema moka, se arma la torta y se cubre con el resto de la crema, se espolvorea con lluvia de chocolate y nueces.

TORTA SELVA NEGRA

INGREDIENTES

- 10 huevos
- 1 1/2 taza de azúcar
- 2 1/2 taza de harina leudante
- 30 gramos de chocolate en polvo (cacao sin azúcar)
- 1 frasco de mermelada de fresa

PREPARACION

Batir las claras de huevos a punto de nieve e incorporar el azúcar , aparte bate las ñemas con la vainilla , unir las dos claras y seguir batiendo , agregar la harina y el cacao uniendo todo suavemente.

Verter la mezcla en un molde e introducirlo en el horno precalentado por 45 minutos.

Rellenar con mermelada de fresa y cubrir con crema chantilly y guindillas rojas.

CREMA CHANTILLY

- ½ Litros de crema de leche sin sal (bien fría)
- 1 Cucharadita de vainilla
- 5 Cucharadas de neva azúcar

PREPARACION

Batir la crema de leche a velocidad media e incorporar la neva azúcar y por último la vainilla, siempre batiendo hasta que espese.

TORTA SACHER

INGREDIENTES

150 gramos de margarina
¾ tazas de azúcar
yemas de huevos
4barritas de chocolate
1 taza de harina leudante
½ claras de huevos
1 taza de mermelada de durazno.

BAÑO DE CHOCOLATE

1 taza de azúcar
½ taza de agua
barritas de chocolate sin azúcar

PREPARACION BAÑO DE CHOCOLATE

Se pone a hervir el agua con el azúcar hasta obtener un almíbar a punto de hielo suave se derrite el chocolate a baño de maría y aun caliente se le agrega poco a poco el almíbar se bate constantemente hasta que el baño se adhiera a la cuchara , se vierte en forma pareja y rápida sobre la torta.

PREPARACION

Se bate la margarina con el azúcar hasta que este cremosa y se agregan las yemas una a una batiendo bien, se añade el chocolate derretido a baño maría. Se tamizan la harina y se agregan a la preparación anterior, por último se añade las claras batidas a punto de nieve mezclando suavemente.

Se vierte la preparación en un molde previamente enmantequillado, se lleva al horno moderado por 40 minutos.

Se deja enfriar, se desmolda y se corta de manera horizontal (dos capas) y se rellena con la mermelada de durazno, se arma nuevamente y se cubre con el baño de chocolate.

BUDIN DE PAN CON PASAS

INGREDIENTES

250 Gramos de pasas
125 Gramos de migas de pan
50Gramos de margarina
Huevos
2 Cucharadas de ron
1 Lata de leche condensada
¼ litro de agua

PREPARACIÓN

Macerar las pasas por 15 minutos en el ron. Disolver la leche condensada en el ¼ litro de agua y verterla sobre las migas de pan desmenuzadas, añadir la margarina y dejarla reposar.

Mezclar bien y agregar las pasas ya amaceradas y las yemas de huevos, luego incorporar las claras montadas a punto de nieve, mezcla todo con una cuchara de madera hasta que la preparación adquiera una consistencia cremosa.

Verter la mezcla en un molde acaramelado y llevarla al horno a baño maría a 45 minutos a temperatura moderada, desmoldar tibio con sumo cuidado.

BISCOCHO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

200 Gramos de margarinas
1 Taza de azúcar blanca
1 Taza de azúcar morena
1 Cucharadita de esencia de vainilla
450 Gramos de harina
2 Cucharaditas de polvo de hornear
3 Huevos batidos
2 Barritas de chocolate derretido (200 Gramos)

PREPARACIÓN

Batir la margarina con el azúcar blanco, agregar la azúcar morena y seguir batiendo, añadir la esencia de vainilla.

Tamizar la harina con el polvo de hornear y agregársela a la preparación anterior alternando con los huevos batidos, finalmente añadir el chocolate derretido.

Volcar sobre una superficie enharinada amasar ligeramente y extender con un rodillo, cortar las galletas con un corta pasta de su preferencia.

Ponerlos en una bandeja enmantequillada y cocinarlas por 12 o 15 minutos en horno a temperatura moderada.

BIZCOCHITOS DE ANIS

INGREDIENTES

Huevos

1 Taza de azúcar

½ Tazas de harina leudante

2 Cucharadas de anís en granos

PREPARACIÓN

Se baten los huevos con el azúcar hasta que estén muy espumoso y de color limón, se agrega la harina poco a poco mezclando con cuchara de madera hasta formar una pasta suave, se incorpora el anís y se termina de mezclar.

Sobre una bandeja enmantecada se coloca la masa en tiras pequeñas se lleva al horno precalentado a temperatura fuerte durante 15 minutos, se apaga el horno y se deja enfriar dentro del mismo para que dore.

MASITAS DE AZAHAR

INGREDIENTES

- 1 Taza de harina
- 2 Cucharaditas de polvos de hornear
- ¼ Taza de azúcar pulverizada
- 50 Gramos de margarina
- 2 Cucharaditas de agua de azahar
- ½ Cucharaditas de vainilla

BAÑO

- 1 Clara de huevo
- 1 Taza de pulverizada
- 3 Gotas de colorante de su preferencia

Mezclar bien la clara de huevo con el azúcar cernido, hasta obtener una consistencia que permita extenderla sobre las masitas, añadir el colorante y bañarlas.

PREPARACIÓN

Cernir la harina, el polvo de hornear y el azúcar agregar la margarina mezclando bien con un tenedor, hacer un hueco en el centro y colocar el huevo, el agua de azahar y la vainilla, formar una masa.

Estirar la masa sobre una superficie enharinada para evitar que se pegue y cortar con moldes de su preferencia.

Ponerlas en bandejas enmantequillada, llevarlas al horno precalentado por 10 minutos, una vez frías se cubre con el baño.

ROSQUITAS DE MAIZINA

INGREDIENTES

2 Tazas de harinas
3 Cucharaditas de polvo de hornear
150 Gramos de maizina
 $\frac{3}{4}$ Taza de azúcar
1 Huevo
4 Cucharadas de leche
3 Cucharaditas de jugo de limón
Ralladura de un limón

PREPARACIÓN

Tamizar la harina junto con la maizina y el polvo de hornear, agregar el resto de ingredientes y unir formando una masa, dejar reposar por 15 minutos.

Estirar la masa sobre una superficie enharinada, hasta que tenga un espesor de $\frac{1}{2}$ centímetro aproximadamente, dividirla en porciones y formar la rosquita, llevarla al horno y cocinarla por 15 minutos a temperatura moderada.

Nota: dejar espacio entre ellas, esta rosquita no se deja dorar, conviene dejarla enfriar en la misma bandeja para que no se quiebre.

JOYAS DE MANI

INGREDIENTES

100 Gramos de margarina
2 Huevos
2 Tazas de harinas
3 Cucharaditas de polvo de hornear
½ Cucharadita de sal
1 Taza de maní bien picado
2 Cucharada de leche

PREPARACIÓN

Se bate la margarina con el azúcar hasta que se torne cremosa, se agregan los huevos uno a uno sin dejar de batir. Se tamiza la harina, la sal, el polvo de hornear y se le agrega el maní junto con la leche.

Se coloca sobre una superficie enharinada y se amasa ligeramente se estira la masa con un rodillo hasta formar una lamina de medio centímetro de espesor y se corta con corta pasta de diferente forma.

Se coloca las joyas de maní en una bandeja enmantequillada se lleva al horno precalentado a temperatura moderada por 15 minutos.

JOYAS DE COCO

INGREDIENTES

- 4 Claras de huevos
- 1 Taza de azúcar
- 2 Cucharadas de maizina
- 1 Cucharadita de polco de hornear
- 3 Tazas de coco rallado

PREPARACIÓN

Se bate las claras de huevos a punto de nieve, se retira el batidor y con una cuchara de madera se continua mezclando con movimiento suave incorporando el azúcar poco a poco, luego la maizina tamizada con el polvo de hornear y por último el coco rallado, se termina de mezclar y se coloca la pasta por cucharadas sobre una bandeja enmantecuada.

Se hornea a temperatura moderada en horno precalentado por 20 minutos.

PAN DE MIEL

INGREDIENTES

100 Gramos de margarina
½ Taza de azúcar
1 Huevo
3 Tazas de harina
4 Cucharaditas de polvos de hornear
¼ Cucharadita de sal
1 Cucharadita de especias molidas (clavo de olor y canela)
½ Taza de leche tibia
½ Taza de miel
Ralladura de medio limón

PREPARACIÓN

Se bate la margarina con el azúcar hasta obtener una pasta cremosa, se agrega la ralladura de limón y el huevo, se continua batiendo.

Se tamiza junto la harina, el polvo de hornear, la sal y las especias molidas, se añade a la mezcla anterior con la leche tibia y la miel previamente mezclada, se une todo y se vierte en un molde a largado enmantequillado y enharinado.

Se lleva al horno precalentado a temperatura moderada por 15 minutos.

EMPANDAS CHILENAS (HORNEDAS)

INGREDIENTES

1 Kilo de harina
250 Gramos de manteca o margarina
1 Taza de leche
2 huevos
1 Cucharadita de azúcar
1 Cucharadita de sal

PREPARACIÓN

En un bol poner harina sal y azúcar, se revuelve hasta unir todo, se le agregan el resto de los ingredientes, unir con la manos hasta formar una masa, cuando no se pegue en la mano cubrirla con un paño y ponerla en un lugar tibio por 10 minutos.

Cortar círculos, estirar con el rodillo y rellenar con guiso, una aceituna y un pedazo de huevo sancochado. Cerrar apretando los bordes, pintar con huevo y llevar al horno moderado hasta que dore.

GUIISO INGREDIENTES

½ Carne de res
1 Kilo de cebolla
Pasas
Aceituna
1 Huevo sancochado
Pimienta Comino y onoto en polvo

PREPARACIÓN

Picar la carne y sofreírla en aceite, luego incorporar la cebolla picadita, las pasas, el comino, pimienta, onoto en polvo y sal al gusto

PAN DE JENGIBRE

INGREDIENTES

75 Gramos de margarina
½ Taza de azúcar
1 Huevo
½ Taza de miel
2 Tazas de harina
3 Cucharaditas de polvo de hornear
2 Cucharaditas de jengibre molido
1 Cucharadita de canela en polvo
½ Taza de leche
½ Cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Se bate la harina con el azúcar hasta que se torne cremosa, se agrega el huevo y se continúa batiendo, se añade la miel y se une todo.

La harina, el polvo de hornear, la sal, el jengibre y la canela se tamiza y se añade a la preparación anterior alternando con la leche, se mezcla bien y se vierte en un molde a largado enmantecado y enharinado.

Se lleva horno precalentado a fuego moderado por 50 minutos.

MASA DE EMPANADA CHILENA FRITA

INGREDIENTES

- 4 Tazas de harinas
- 2 Cucharaditas de polvo de hornear
- 2 Cucharadita de sal
- 2 Cucharadas de manteca o margarina
- 1 Ñema (amarilla de huevo)
- 1 Taza de agua fría

PREPARACION

Se tamizan sobre la mesa, la harina, el polvo de hornear y la sal, se hace un hueco en el centro en donde se coloca la grasa, ñema y el agua.

Se mezclan estos elementos con un tenedor y luego se le hace tomar los ingredientes secos, se soba la masa resultante hasta alisarla, se estira dejándola delgada, se corta en círculo y se le pone en el centro el relleno de su agrado (jamón y queso, quiso de carne o pollo).

Se pinta los bordes de agua y se cierra las empanadas y se aprietan los bordes con un tenedor enharinado, se frie en abundante aceite caliente.

EMPANADA GALLEGA

INGREDIENTES

5 Tazas de harinas
5 Cucharaditas de polvo de hornear
1 Cucharadita de sal
150 Gramos de manteca o margarina
3 Huevos
½ Taza de agua

PREPARACIÓN

En un bol colocar la harina, el polvo de hornear, sal y se le agrega la manteca o la margarina bien fría, se desase con un tenedor, se bate ligeramente los huevos y se le agrega el agua, se incorpora a la primera preparación amansando hasta unir bien. Se extiende la mitad de la masa y se forro un molde redondo ligeramente enmantecado, y se cubre con el relleno, se extiende el resto de la masa y se coloca sobre el relleno, se asegura los bordes de la empanada y se pinta con huevo. Se lleva a horno moderado, durante 30 minutos.

RELLENO

½ Kilo de atún fresco (Bacalao, carne de cerdo o pescado que se pueda esmechar)
½ Taza de aceite de oliva
2 Tazas de tomate natural triturado
1 Cebolla grande
1 Hoja de laurel
Sal al gusto

PREPARACION

Poner al fuego un sartén con aceite de oliva, agregar la cebolla cortada en juliana, cuando este blanda antes que se dore, añadir el atún cortado en dado, agregar el tomate, la hoja de laurel y la sal, tapar y dejar a fuego lento durante 15 minutos revolviendo de vez en cuando.

PIZZA FACIL

INGREDIENTES

- 2 Tazas de harina de trigo
- 1 Cucharadita de polvo de hornear
- ½ Taza de leche
- 1 Cucharadita de azúcar
- 1 Cucharadita de sal
- 3 Cucharadas de aceite

PREPARACION

Haga una corona de harina y en el centro coloque todos los ingredientes, amase bien. Con la masa forre un molde para pizza y rellene. Lleve al horno a temperatura mediana por 20 minutos.

RELLENO

- 2 Queso de mano
- 2 Tomates peritas grandes
- 1 Lata de hongos pequeña (opcional)
- 6 Tiras de tocineta
- Varios filet de anchoas
- Orégano

Coloque el queso de mano en tela, los tomates en rueditas, los hongos cortados en lonjas, los filet de anchoas y las tiras de tocineta, espolvoree con orégano.

PASTA QUEBRADA

INGREDIENTES

300 Gramos de harinas
150 Gramos de margarina
1 Huevo
2 Cucharadas de agua
1 Pizca de sal

PREPARACION

Poner en un bol la harina, el huevo y el agua, se amasa con los dedos y se forma una bola. Dejar reposar 10 minutos antes de usarla.

NOTA: con esta masa se puede hacer pasteles de acelga con ricota, de pollo con espinacas, pescados y verduras.

CONSEJOS PARA HORNEAR CON ÉXITO

- 1.) Use recetas seguras y probadas
- 2.) Lea la receta y estúdiela
- 3.) Asegúrese de tener todos los ingredientes
- 4.) Regular el horno en su punto, antes de tener lista la mezcla
- 5.) No abrir el horno antes de su cocción.

TEMPERATURAS DEL HORNO

Horno	Centigrado	Fahrenheit
<u>LENTO</u>	<u>163° C</u>	<u>325° F</u>
<u>MODERADO</u>	<u>190° C</u>	<u>375° F</u>
<u>CALIENTE</u>	<u>230° C</u>	<u>450° F</u>

MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS

Tazas	Harina	Azucar	Liquidos
1	120 gramos	250 gramos	250 cc
1/2	60 gramos	120 gramos	125 cc
1/3	40 gramos	80 gramos	80 cc
1/4	20 gramos	60 gramos	62 cc
1 cucharada	10 gramos	20 gramos	15 cc



Ilse Alfaro Morales

Nací el 7 de noviembre de 1950, en Santiago de Chile, hice mis estudios de primaria en la escuela #114, y bachillerato en el Colegio "Santa Familia", donde conocí a grandes profesores que nunca olvidaré porque dejaron una gran enseñanza en mi vida, mi profesora de inglés, Miss Gaby, Madame Alicia, mi profesora de francés, y Sor Elena, mi profesora de literatura, quien conoció mis primeros poemas de adolescente. En 1965 fui alumna de Arte mención Teatro en el Instituto de Cultura Popular en Santiago. Del año 1970 al 75, estudié en la Escuela de Gastronomía Municipal de Rosario, Argentina, especializándome en panadería, repostería y comida mediterránea.

En el año 76 llegué a Venezuela, donde he dictado talleres de panadería a los jubilados de CANTV y dulcería criolla en la casa de los "Círculos Femeninos", así como también en casas de ventas de artículos de gastronomía. Actualmente trabajo en Barquisimeto elaborando y enseñando la elaboración de la dulcería larense a costos accesibles, para mantener así el acervo cultural culinario de la región.

Colección: María Perozo
Serie: Saberes populares

De las manos a la masa

En hora buena nos llega este recetario de Cocina popular, cotidiana, tradicional de nuestra América con ingredientes nuestros como el pan de cada día; con mucho amor y conocimiento, y lo más importante, muy accesible para una familia modesta y su entorno. Sabores, olores, colores, adornan esta recetas de tortas y panes variados, así como las empanadas con tradición Chilena y Española para toda ocasión y gustos exigentes.

Omar Villegas



Sistema de Editoriales Regionales

LARA

Ilse Alfaro Morales

Santiago de Chile, 07/11/1950. Desde el año 1970 al 1975 cursa estudios en la Escuela de Gastronomía Municipal de Rosario, Argentina, especializándose en panadería, repostería y comida mediterránea. Estudia *Arte, Mención Teatro* en el Instituto de Cultura Popular Santiago de Chile. En la actualidad es Directora del colectivo *Poesía en Escena* y activista cultural de reconocida trayectoria en nuestro Estado Lara.



Gobierno Bolivariano
de Venezuela

Ministerio del poder popular
para la Cultura