



2021
ESPERANZAS
VICTORIOSAS!
TODO CON AMOR!

Festival GASTRONÓMICO Sabores de Mi Patria

Recetario



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!

**Gobiernos
Locales**

INIFOM
Instituto Nicaragüense de Fomento Municipal





INTRODUCCIÓN

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional a través del INIFOM, INTUR, Canal 6, MEFCCA, INATEC y los Gobiernos Locales, realizaron el Tercer Festival Gastronómico "Sabores de mi Patria 2021".

Nuestro objetivo ha sido la promoción de las costumbres y tradiciones gastronómicas familiares que son parte de la Identidad del pueblo Nicaragüense.

En esta Tercera Edición del Festival Gastronómico, participaron cocineras y cocineros que compartieron sus recetas familiares, las cuales han venido transmitiendo de generación en generación y que representan el orgullo familiar de nuestra rica variedad gastronómica.

***¡Somos pueblo, somos cultura y gastronomía, somos raíces, somos
somos orgullosamente nicaragüenses!***

ÍNDICE

Vigorón Chorreado, Ocotal	Página 1-2
Masa de Cazuela, El Rosario	Página 3-4
Sopa Caribeña con mariscos fritos y albóndigas de cangrejo	Página 5-6
Ajiaco, Rivas	Página 7
Sopa de Frijoles Camagües con chilotes, Matagalpa	Página 8
Pescado al Horno, Bluefields	Página 9
Indio Viejo, Jinotega	Página 10
Baho, Managua	Página 11
Nacatamal, Boaco	Página 12
Costilla alta con Gallo Pinto de Coco, Las Minas	Página 13
Sopa de Mondongo, Masaya	Página 14
Caballo Bayo, Chontales	Página 15
Sopa Marinera Mixta, Río San Juan	Página 16
Sopa de Gallina con albondigas, Madríz	Página 17
Sopa de Gallina Criolla, Chinandega	Página 18
Sopa de Costilla Ahumada, El Rama	Página 19
Indio Viejo, Granada	Página 20
Pollo en Caldillo, Estelí	Página 21
Nacatamal, León	Página 22

**VIGORÓN
CHORREADO**

PRIMER LUGAR



Ocotal, Nueva Segovia

Protagonista

Jamin Ponce Izaguirre

El señor Jamin Ponce es originario de Ocotal, desde muy joven le gustaba la cocina, pero fue su esposa quien le enseñó a preparar su receta del "Vigorón Chorreado". Él cuenta que la primera vez que lo probó quedó encantado con el sabor e inmediatamente pidió la receta, con la esperanza de algún día llegar a cocinarlo él mismo.

Cuenta el compañero Jamin, que el secreto de su receta es prepararlo con cariño, además del chicharrón que es preparado un día antes, agregándole una yuca muy suave y una ensalada muy bien elaborada.

¡Sin duda el Vigorón Chorreado es una delicia!



VIGORÓN CHORREADO



Ingredientes

- Chicharrón de lomo y chicharrón de lonja de pancilla.
- 2 libras de yuca en trozos.
- 1/2 repollo
- 1/2 taza de vinagre negro
- Cebolla picada al gusto
- 2 tomates en cuadritos
- Sal al gusto
- Cerdo en caldillo, frito con cebolla, tomate y ajo, que es lo que le da el gusto y el nombre de Chorreado.
- Hojas de plátano o chagüite.

Uno de los secretos es freír el chicharrón un día antes y reventar al día siguiente.

Preparación



Lo servimos en hojas de chagüite, primero va una buena ración de yuca bien cocida y reventada, luego desboronamos un poco de los dos tipos de chicharrones y le ponemos la ensalada con un poco de chile y el toque final el caldillo de cerdo.

¡Listo a comer se ha dicho!



3 horas

**MASA
DE CAZUELA**

SEGUNDO LUGAR



El Rosario, Carazo

Protagonista

José Anastasio Rodríguez

Don José es originario de El Rosario, Carazo. Desde muy joven le ha gustado cocinar y de esta manera también ayudar en su casa.

Él aprendió a cocinar con su familia y dice ser heredero de los secretos gastronómicos familiares.

Don José cocinó un platillo típico tradicional de Masa de Cazuela, que lleva preparando por muchos años, explicó que el secreto de su receta es agregarle tortillas de maíz para espesar y darle el toque exacto con el jugo de naranja agria, además debe cocinarse con paciencia y mucho amor.



MASA DE CAZUELA



Ingredientes

- 1 lb de carne
- 3 plátanos
- 2 onzas de achiote
- 2 cebollas
- ½ moño de hierba buena
- Manteca para sofreír
- 3 chiltomas
- 2 tomates
- 3 dientes de ajo
- 8 tortillas
- 4 naranja agrias.



Preparación

En principio se coce la carne de res en una olla con agua y se le agrega cebolla, ajo, chiltoma, hierba buena y tomate; el caldo se conserva para después, esto debe tardar no menos de 40 minutos, se humedece varias tortillas con agua y se muelen hasta formar una masa.

Posteriormente se desmenuza la carne y se fríe junto con el plátano y la masa, y se agrega jugo de naranja agria. Luego se pone a cocer en el caldo y se le agrega achiote disuelto en un poco de agua, sal y pimienta. Se sirve bien caliente.



Tiempo de Preparación

55

Minutos

SOPA CARIBEÑA
de mariscos fritos con albóndigas de cangrejos

TERCER LUGAR



Puerto Cabezas, RACCN

Protagonista

Néstor Javier González

La abuelita de Néstor, fue de quien heredó la receta, ella aprendió de sus padres y fue algo que enseñó a la familia para que se mantuviera la tradición de la sopa de mariscos como algo típico caribeño.

Nos explica que la receta ha venido siendo mejorada de generación en generación, por ejemplo, Néstor decidió mejorar la receta friendo primero todos los mariscos y con las albóndigas solo usa la carne de la pinza de los cangrejos. Ya teniendo la sopa hecha es dónde se ponen los mariscos fritos, el pescado y las albóndigas de cangrejo. Ahora él enseña esta receta a su familia y tiene la esperanza que también la mejoren a como él lo hizo.



SOPA CARIBEÑA

de mariscos fritos con albóndigas de cangrejos



Ingredientes

- Orégano y albahaca
- Leche de coco, leche evaporada y mantequilla
- Crema ácida y crema nortea

- Carne de cangrejo
- Carne de langosta
- Camarones al gusto
- Pescado al gusto
- Yuca
- Chayote
- Quequisque
- Cebollín y cebolla
- Chiltoma
- Tomates
- Ajo



Preparación

De las pinzas del cangrejo se extraen la carne y la colocamos en una pana, le añadimos sal, pimienta, ajo, orégano, cebollín, cebolla, chiltoma, tomate y si deseamos le batimos un huevo. Revolvemos con dos trozos de pan tostado, el pan es para que las albóndigas conserven la forma deseada. Agregamos sal y pimienta al gusto, luego podemos freír nuestras albóndigas.

Nuestro siguiente paso es freír los mariscos con mantequilla, el pescado y camarones, debidamente preparados a como nos gusta.

Para realizar la sopa agregamos las verduras, con cebolla y chiltoma en agua y luego incorporamos la leche evaporada. Cuando las verduras están listas, incorporamos los mariscos fritos y las albóndigas y dejamos caer la leche de coco, eso es una explosión deliciosa de sabores.


Cantidad
de Personas

4

 Tiempo de
Preparación

2

Horas

Ajiaco



El Ajiaco es una mezcla de arroz con piña, plátano maduro, huesos de cerdo, y el toque principal es la hoja de quelite. Esta receta familiar lleva más de 30 años preparándose en la familia.

Protagonista

Blanca Isabel Peña
San Jorge, Rivas.

Ingredientes

- 2 lb de costilla de cerdo
- ½ atajo de dulce rayado
- 1 tomate grande
- 2 cebollas
- 1 chiltomas
- 1 cucharada de vinagre
- 1 lb de masa de tortilla
- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- Pimiento de castilla
- Jengibre al gusto
- 6 dientes de ajo
- Sal al gusto
- 3 rodajas de piña en cuadritos
- Pizca de pimienta de chapa
- 1 plátano maduro cortado en cuadritos frito
- 50 hojas de quelite se puede sustituir por espinaca
- 12 jocotes sazones verdes dulces

Preparación

Ponemos a cocer las hojas de quelite o espinaca hasta que estén suaves y luego las picamos finas, ponemos a cocer las costillas de cerdo con sal cebolla y 3 dientes de ajos por unos 90 minutos, cuando estén suaves agregamos la piña, el plátano maduro los jocotes y el quelite o espinaca bien escurridos.

El resto de ingredientes los molemos y mezclamos con la masa disuelta con leche, mezclamos también los huevos batidos, el dulce rayado y el vinagre y sal al gusto, ponemos todo junto a fuego lento hasta que se cocine muy bien moviéndolo con frecuencia y con cuidado que no se pegue, una vez que esté bien conservado póngale encima rodajitas finas de cebollas fritas doradas, adornándolas con jocotes.


**Cantidad
de Personas**

7


**Tiempo de
Preparación**

4 Horas



Sopa de Frijoles Camagües con carne de cerdo y chilotes

Este tradicional platillo acompaña a esta familia desde hace 50 años, la familia Escorcía selecciona los frijoles y chilotes más tiernos para preparar esta grandiosa sopa.

Protagonista

Javier Escorcía
Municipio de Matagalpa

Ingredientes

- 3 Libras de frijoles camagües
- 3 Libras de carne de Cerdo
- 1 Cabeza de ajo
- 6 Chiltomas rojas
- 6 Chiltomas verdes
- 4 Tomates
- 3 Limones
- Sal al gusto


**Cantidad
de Personas**

7

Preparación

 **Tiempo de
Preparación**

1 Hora

Ponemos a cocer carne de cerdo con ajo, chiltoma, tomate en una olla, y en otra olla los camagües con ajo. Cuando ya está suave la carne se corta en pedazos pequeños y cuando los camagües están hervidos y listos se revuelve todo, se deja a fuego lento hasta que todo hierva.



Pescado al horno

En Bluefields no pueden faltar los pescados, los cuales se cocinan de diferentes formas, en esta familia los han venido cocinando en los hornos de leña tradicionales, que es lo que les da el sabor Caribeño. Esta tradición familiar cuenta con más de 25 años.

Protagonista

Sherry Salomón
Bluefields, RACCS

Ingredientes

- Pescado grande
- Cúrcuma
- Salsa de coco
- Pijibaye
- Mayonesa
- Malanga
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Preparamos un pescado grande, le agregamos sal, pimienta, ajo y una pizca de cúrcuma. Si tenemos limón, podemos echarle durante la preparación.

Lo ponemos al horno y lo dejamos bien doradito, luego realizamos la salsa de coco y le agregamos pijibaye, cúrcuma, sal y pimienta. Lo acompañamos con malangas fritas y listo, a disfrutar.



Tiempo de Preparación

1

Hora



Cantidad de Personas

7



Indio Viejo

Este espectacular platillo ha estado cocinándose en la familia de generación en generación por más de 40 años, aprendieron de su abuelita quien les preparaba en ocasiones especiales, desde que ellos recuerdan y estaban muy pequeños.

Protagonista

Tatiana Hernández

San Rafael del Norte, Jinotega.

Preparación

Lavamos con naranja agria y ponemos a cocer la carne con cebolla, chiltoma y ajo. Cuando la carne esté suave bajamos la sopa del fuego y sacamos la carne. Cuando la carne esté fría amasamos la harina hasta que esté media sólida, desmenuzamos la carne, trituramos los tomates y picamos la cebolla restante y un diente de ajo y revuelva



Tiempo de Preparación

40 Minutos

Ingredientes

- 500 gramos de harina de maíz
- 1 libra de carne de res
- Hierbabuena
- 4 Tomates medianos
- 2 Cebollas medianas
- 2 Chiltomas medianas
- 1 Cabeza de ajo
- ¼ de cucharada de achiote.
- 3 naranjas agrias.



Cantidad de Personas

8

Ponemos un sartén con aceite, ajo, tomate y cebolla hasta que este jugoso y vertimos sobre esto la carne y la masa junto con un poco de jugo de naranja agria. Ponemos a fuego lento durante 15 minutos y lo movemos para evitar que se pegue, agregamos la hierba buena al final.



El Baho ha sido cocinado por esta familia durante más de 60 años, nos dijeron que el secreto familiar es la preparación con hojas de chagüite (plátano).

Protagonista

Carmen Salmerón
Tipitapa, Managua.

Preparación

Primero ponerle sal a la carne, el ajo picadito, cebolla picada y dejarla marinando de 2 a 3 días o ponerla en un cordel expuesta al sol para que seque, Segundo deberás lavar y cortar la yuca, los plátanos verdes y maduros. La cebolla se hace en rodajas grandes al igual que los tomates, luego se coloca la yuca en la olla alrededor procurando que quede un hoyo al centro, colocar los plátanos verdes y encima los maduros, de último la carne en el medio y ponerle encima la cebolla y los tomates, cerrar las hojas por encima de todos los ingredientes, finalmente alrededor y fuera de las hojas echar 3 tazas de agua, dejamos hervir por 2 horas, bajar la llama y dejar cocinar 1 hora más directo.

Se sirve con ensalada de repollo y tomate.

Ingredientes

- 3 lb de carne de res pecho
- ½ repollo
- 2 lb de yuca
- 4 plátanos verdes
- 4 plátanos maduros
- 6 tomates
- 1 cabeza de ajo
- 4 cebollas
- 4 naranjas agrias (el jugo)
- Hojas de plátano o chagüite.



**Cantidad
de Personas**

10



**Tiempo de
Preparación**

6

Horas



Nacatamal

Protagonista

Eliú García Espinoza
Municipio de Boaco

Preparación

Se realiza el colado de la masa para posteriormente realizar su cocción con todos sus ingredientes. Mientras se cose la masa, se realiza el adobo de la carne y el tocino. Después de adobar la carne se procede a realizar la envoltura del nacatamal, previo de la preparación de la hoja de chagüite, las hojas de chagüite se pasan por el fuego para soasarlas, luego cortarlas y lavarlas.

Colocamos la masa como base, encima se ubica la carne, el tocino y el resto de verduras, se envuelve en la hoja de chagüite, se amarra y se coloca en una hoyo a cocimiento lento por un tiempo de 3 horas.

Ingredientes

- 1 lb de masa de maíz
- 1 lb de carne de cerdo.
- ½ lb de tocino de cerdo
- ½ lb de tomate
- 2 cebollas
- Sal
- 1 cuarto de manteca de cerdo
- 1 rollo de hoja de chagüite
- 2 chiltoma
- 3 onza de arroz
- Achiote
- 1 papa
- 1 cabeza de ajo


**Cantidad
de Personas**

5


**Tiempo de
Preparación**

3 Horas



Costilla alta con Gallo Pinto de Coco

En la tradición gastronómica de la costa caribe, no puede faltar el gallo pinto con coco, el cual en esta receta combinan con costilla alta de res, este platillo ha sido parte de la tradición de esta familia.

Protagonista

Juana Marcel Blanco
Las Minas, Siuna.

Preparación

Se lava la carne, se agregan los condimentos y se pone al fuego y luego poco a poco se le agrega la leche de coco hasta lograr suavizarla y darle sabor a la carne.

Para el Gallo Pinto:

Frijoles cocidos, le agregamos leche de coco se ponemos a hervir con el arroz y cebolla, hasta que suavice.

Ambos se sirven caliente.

Ingredientes

- 3 lbs de costilla Alta de res
- Leche de 3 cocos
- 2 cebollas
- 1 chiltoma
- Consomé
- Pimienta negra
- Sal de ajo
- Salsa de tomate.



Cantidad de Personas

5



Tiempo de Preparación

1 Hora 45 Minutos



Sopa de mondongo

El mondongo es una comida tradicional de las familias del departamento de Masaya y Carazo, su preparación se ha heredado de cocineras y cocineros que preparan esta sopa con mucha paciencia para dejar el mondongo bien preparado y suave.

Protagonista

Nindirí, Masaya
César Canda

Ingredientes

- 7 libras de mondongo de res
- 1 repollo grande
- 2 ayotes
- 3 libras de yuca
- 6 quequisques
- 4 chayotes
- 6 chiltomas
- 1 libra de arroz
- 5 elotes
- 6 cebollas medianas
- 15 chilotes
- 3 achiotes
- 4 dientes de ajo
- 1 ramo de hierba buena
- 12 naranjas agrias
- culantro al gusto
- sal y pimienta negra y molida

Preparación

Iniciamos con el arroz el cual se remoja antes de cocerlo, y se hace como de costumbre. Conservamos aparte y se lava bien el mondongo con suficiente agua y naranja agria, se raspa con cuchillo para eliminar cualquier parte sucia quitándole los residuos, se pasa la naranja agria varias veces, se deja remojar con el jugo de naranja agria unos 60 minutos.

Luego se pica el mondongo en trozos, para echarlos en una olla grande y se agrega cebolla, chiltoma, tomates, achiote y ajo, en esta primera cocción es donde agarra el gusto esta riquísima sopa de mondongo, y en donde se deja por 2 horas aproximadamente, debemos vigilar que esté blando. Finalmente se le pone elote, quequisque, chayote, chilote, yuca, luego licuamos el arroz y ponemosvvv en la olla para que la sopa se e s p e s e .



Tiempo de Preparación

2 Horas



Cantidad de Personas

12



Es un platillo que combina diferentes tipos de carnes, que se sirven con plátanos, tortillas, queso, frijoles, etc. Este platillo se ha venido preparando usualmente para celebrar actividades familiares, cumpleaños, casamientos, desde donde ha deleitado a miles de familias nicaragüenses.

Protagonista

Liliethe Carolina López
Acoyapa, Chontales

Preparación

Previamente la carne y el pollo deben estar elaborados con una salsa a base de chiltoma, cebolla, salsa inglesa, mostaza y consomé de pollo o de res y salsa de tomate, los cuales tienen que ser procesados en una licuadora, para después incorporárselo a la carne que tiene que estar previamente frita por un tiempo aproximado de 1 hora.

En cuanto a la salsa verde y roja, los ingredientes son tomate rojo para la salsa roja y el verde para la salsa verde con cebolla picada, vinagre, punto de sal y de pimienta. En la salsa roja si se prefiere puede agregarse chile, esta se hace de forma separada.

La moronga y restos de productos se compran por separado.

Ingredientes

- 1 lb de carne desmenuzada
- 1 pollo desmenuzado
- 1 lb de costillas de cerdo fritas
- Moronga frita
- Tajadas verdes y maduras fritas
- Queso rayado
- Queso en cuadritos
- Crema
- Salsa verde y roja
- Guacamol
- Frijoles molidos
- Gallo pinto
- Tortillas
- Tamal pisque
- Chicharrón triturado
- Cajetas o buñuelos
- Chorizo de cerdo


**Cantidad
de Personas**

10


**Tiempo de
Preparación**

2 Horas



Sopa marinera mixta

En Río San Juan no pueden faltar una sopa marinera preparada con pescados de la localidad, esta tradición es parte de la cultura local y propia de las riquezas naturales de la zona.

Protagonista

José Abel Dávila Valverde
Río San Juan

Preparación

Rayamos el coco y posteriormente le sacamos la leche, luego adobamos el pescado, los camarones y jaiba combinando todos los ingredientes. Esto lo ponemos a hervir con la leche de coco, lo dejamos a fuego lento aproximadamente 15 minutos, agregamos sal, orégano y chile al gusto.

Ingredientes

- Mariscos al gusto
- Coco
- Cilantro
- Leche
- Achiote
- Sal
- Ajo
- Cebolla
- Chile
- Tomate
- Orégano y chile.



Tiempo de Preparación

1 Hora



Cantidad de Personas

6



Sopa de Gallina con albóndigas

La sopa de gallina con albóndigas la preparan con gallinas criollas, criadas en los patios de sus viviendas, de sus parcelas, y nos cuentan que el secreto es la preparación de unas hermosas albóndigas de carne y con una masa al punto, esta receta lleva muchos años, tanto así que siempre ha estado presente en sus vidas.

Protagonista

Benicia Polanco Ramos
Telpaneca, Madríz

Preparación

Primero vamos a ir a sancochar el maíz. Preparamos la masa y desmenuzamos la pechuga de la gallina, le agregamos hierba buena, chiltoma, cebolla, 2 huevos y 1/2 libra de crema, combinatndo todo para formar hermosas albóndigas.

Luego se pone la carne de gallina y las verduras a cocer en el caldo de pollo, se le agrega naranja agria y sal al gusto, hervimos durante quince minutos, y al final ponemos nuestras albóndigas dejando hervir por 10 minutos más, para disfrutar de nuestra exquisita sopa.

Ingredientes

- 1 gallina tierna
- 3 Huevos
- Chiltoma
- Hierba buena
- Ajo
- Orégano
- 1 lb de maíz sancochado
- Chayote
- Yuca
- Quequisque
- Naranjas agrias



Cantidad de Personas

5



Tiempo de Preparación

1

Hora



Sopa de gallina criolla

Una sopa de gallina con verduras que ha sido preparada por esta familia durante muchos años, quienes tienen su propia receta familiar que hoy comparten con todos nosotros.

Protagonista

Juana Francisca Llanes
Municipio de Chinandega

Preparación

Seleccionamos, lavamos, y desinfectamos todos los vegetales, los pelamos y cortamos en trozos pequeños. Preparamos la gallina, limpiándola y retirándole las plumas, ponemos a cocer la gallina con ajo hasta que esté suave. Sacamos la pechuga, la desmenuzamos, agregamos el caldo de la gallina con hierba buena, tomate, cebolla, chiltoma, y sal.

Agregamos las verduras cortadas a la sopa, le ponemos las albóndigas hechas con la pechuga desmenuzada y con recado de masa de maíz y achiote, hierba buena, culantro, sal y consomé para darle textura con huevo batidos. Ponemos a hervir todo junto.

Ingredientes

- 1 gallina india
- 3 elotes
- 1 lb de yuca
- 1 lb de papa
- 4 litros de agua
- 6 chiltomas
- 3 tomates
- 4 quequisques
- 1 repollo
- 4 chilotes
- 4 naranjas agrias (jugo de)
- 1 cebolla, cilantro, hierba buena
- Sal y pimienta al gusto


**Cantidad
de Personas**

10


**Tiempo de
Preparación**

3 Horas



Sopa de costilla ahumada

Esta familia prepara la sopa ahumando las costillas, la receta es preparada desde hace muchos años para sus visitas familiares sobre todo los fines de semana.

Protagonista

Shirley Hilton Thomas
Zelaya Central

Preparación

Para preparar esta deliciosa sopa lo que debemos hacer es lavar muy bien la costilla alta y ponerla a cocer en una olla con suficiente agua, le agregamos unos dientes de ajo y cuando ya empiece a suavizar le agrega la sal, posterior todas nuestra verduras peladas y cortadas como la yuca, el quequisque, ayote, elote, chilote, se los agregamos, de igual manera la cebolla, chiltoma y tomate, el achiote, jugo de naranja agria y revolvemos, todos estos ingredientes dejamos que se mezclen bien y que la verdura suavice, el último paso será agregar la hierba buena o cilantro para darle el olor y sabor irresistible y así tenemos lista nuestra exquisita Sopa de Costilla Alta.

Ingredientes

- Carne ahumada
- Carne de costilla alta fresca
- Lomo y chombón
- Chayote
- Elote
- Chilote
- Yuca
- Quequisque
- Cilantro
- Zanahoria
- Apio



**Cantidad
de Personas**

8



**Tiempo de
Preparación**

2

Horas



Indio Viejo

Protagonista

Argentina Vásquez Peña
Diriomo, Granada

Ingredientes

- 6 tortillas
- 1 cabeza de ajo
- 2 cebollas medianas
- Manteca de chancho al gusto
- 2 Chiltomas
- 4 Tomates
- Hierba buena
- Carne de res desmenuzada
- Caldo de carne
- Achiote al gusto
- Naranja agria
- Sal al gusto

 **Tiempo de Preparación**

40 Minutos

 **Cantidad de Personas**

4

Reseña histórica

Se dice que el nombre de este plato proviene de la astucia de un líder indígena que engañó a dos españoles que pasaron por una región de la Isla de Ometepe. Los españoles vieron a los indígenas comiendo y cuando se les preguntó ¿Qué tenían?, uno respondió que estaba disfrutando de un Viejo Indio.

Preparación

Cocemos la carne de res con ajo, cebolla y chiltoma hasta que este suave, luego desmenuzamos, formamos la masa humedeciendo las tortillas en el caldo de la carne. Posteriormente freímos la carne en la manteca, agregamos la masa y demás ingredientes, cocinamos a fuego lento durante 15 minutos, de preferencia en un fuego de leña, servimos caliente acompañado de guineo cocido y un sofrito a base de tomate con cebolla.

Pollo en Caldillo

Una comida propia de los hogares nicaragüenses, un rico pollo en caldillo preparado y servido con arroz y verduras, es una verdadera exquisitez de la cocina familiar Nicaragüense.

Protagonista

María Londres Montarán
San Nicolás, Estelí

Ingredientes

- 3 libras de pollo (pierna, pechuga de preferencia)
- Ajo
- 1 cucharada de aceite
- Chiltoma roja y verde
- Tomates maduros
- 1 naranja agria
- Hierba buena al gusto
- 7 Papas blancas

Preparación

Picamos todas las verduras, tomates, cebolla, ajos, chiltomas, y lo sofreímos con aceite, lavamos el pollo con naranja agria, lo adobamos con sal y pimienta, lo agregamos al sofrito que da más o menos dos tazas.

Le ponemos las papas en cuadros, lo tapamos a fuego lento en su propio caldo por aproximadamente 30 minutos, al final agregamos las ramitas de hierba buena, esto le da olor y sabor refrescante, al final se le puede agregar una copita de ron blanco para saborizar mejor.

Consejo

No dejes que el pollo se suavice demasiado.



Tiempo de Preparación

1 Hora 30 Minutos



Cantidad de Personas

7



Nacatamal

Una comida tradicional que lleva muchos años en esta familia, requiere para su preparación la ayuda de varios integrantes de la familia, por lo que es un platillo familiar indispensable en las mesas de las familias Nicaragüenses.

León

Ana Luisa Álvarez
Municipio de El Sauce

Ingredientes

- 10 lbs de maíz
- 1½ lb de lomo de cerdo
- 200 gr manteca de cerdo
- ¼ kg arroz
- 3 papa grandes
- 3 tomate
- 2 ceboll
- 3 chiltoma
- 2 cabezas de ajo
- 30 gr achiote
- 2 naranja (extraer el jugo).

Preparación

Primero hay que moler el maíz, secarlo y volverlo a moler, seguidamente incorporar la manteca derretida poco a poco, las cebollas en rodajas, los ajos cortados y salar. Posteriormente corte la carne de cerdo en trozos pequeños y adobar con la mezcla del achiote, la naranja agria, la cebolla rayada, el ajo machacado y sal a gusto.

Hacer un arroz como de costumbre y reservar para el armado, luego lave las hojas de plátano, desvenar y seque sobre una plancha o fogón, dele vuelta para que se suavicen y sea más fácil usarla. Para armar los tamales coloque dos trozos de hojas de plátanos cruzadas entre sí en forma de cruz, ponga una cucharada abundante de masa, unos trozos de carne de cerdo, un puñado de arroz, la chiltoma, trozos de cebolla, papa y tomate en rodajas.

Adorne con trozos de chile congos y hierba buena, doble en cuatro partes la hoja y amarre con el mecate fino, ponga a cocer.


**Cantidad
de Personas**

6


**Tiempo de
Preparación**

3

Horas



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional
El Pueblo, Presidente!

**Gobiernos
Locales**

INIFOM
Instituto Nicaragüense de Fomento Municipal

Nicaragua
Única... Original!

INSTITUTO NICARAGÜENSE DE TURISMO

OMEFCCA
MINISTERIO DE ECONOMÍA FAMILIAR, COMUNITARIA, COOPERATIVA Y ASOCIATIVA

INATEC
Tecnológico Nacional



6
Nicaragüense
Por Gracia de Dios

2021
ESPERANZAS
VICTORIOSAS!
TODO CON AMOR!