



*Recetario
Intercambio de
recetas
Cantagallo - Condega*

Proyecto: Promoción de la diversificación agroecológica y liderazgo juvenil, a través del fortalecimiento de capacidades agrícolas y humanísticas de comunitarios en Cantagallo.

-Condega -Estelí-Nicaragua-

INTER TEAM



CII-ASDENIC



Chancho con yuca

Origen:

Este alimento tiene sus orígenes en la ciudad colonial de Masaya, una alimentación que ha deleitado y ha sido debutada por todos los nicaragüenses y extranjeros que nos visitan en esta tierra de lagos y volcanes, así mismo es uno de los alimentos típicos que representan nuestras raíces culturales. Los pasos de elaboración son diferente, ya que cada persona tiene una receta distinta y se le da un sabor y gusto exquisito, debido a que el secreto está en el proceso de preparación que tiene cada protagonista.

Ingredientes:

Chancho con yuca y chanfaina, Yuca, Carne de cerdo, Sofrito, Achiote, Cebolla, Chiltomas, Aceite, Sal, Repollo, Tomate, Vinagre.

Preparación:

Se cuece la yuca hasta que este reventada, posteriormente se prepara la carne con los respectivos ingredientes y se hecha la sartén para freírla, del mismo modo se lava el repollo y se prepara la ensalada de tal manera que quede fina y se le anexan los ingredientes para que le den gusto al consumirla.

Receta de:

**Dolores María
Montenegro Altamirano.**





Chanfaina

Origen:

Este platillo es de origen español y también propio de algunos países como Perú, Venezuela, Colombia y Nicaragua, muy común en las casas de los pinoleros, ya que es consumida en el desayuno, almuerzo y cena.

Una alimentación muy rica que nos permite saborear y deleitar y sobre todo compartir en familia y amigos.

Ingredientes:

Menudo de cerdo, Carne de cerdo, Aceite, sal, Cebolla, Chiltoma, Ajo, Achiote, Comino, Masa, Naranja agria al gusto, Chile, Tomate.

Preparación:

Se lava bien y se cuece el menudo a fuego normal, posteriormente se cuece la carne por aparte, una vez cocido el menudo y la carne se pican bien y se le agregan el aceite, masa, chiltomas, cebolla, achiote, ajo, comino, tomate, naranja y por último chile al gusto, dejándolo a fuego normal por un tiempo de 30 minutos.

Una vez preparado este platillo se sirve en platos y se acompaña de unos deliciosos bananos recién cocidos para degustarlo y saborearlo al estilo nicaragüense.

Receta de:

**Dolores María
Montenegro Altamirano.**





Arroz con leche

Origen:

Este postre es de origen asiático y es tradicional por lo que está presente en muchos países latino americanos, pero también en España y gracias a los árabes se extendió en toda la península y para el que no lo sepa la palabra arroz proviene de un vocablo adaptado del árabe arroz.

Ingredientes:

Dos libras de arroz, Dos libras de azúcar, Dos litros y medio de leche, Tres bolsitas de canela, Dos bolsitas de pimienta Dos bolsitas de clavo de olor, Una leche condensada, Una pisco de sal, Una caja de pasas, Cascara de limón, Vainilla, y canela molida.

Preparación:

Se lavan bien las manos con agua y jabón, se lava el perol que se va a cocinar, se pone a fuego con un poco de agua, se lava el arroz y posteriormente se hecha cocer, seguidamente se le agregan la canela, la pimienta, el clavo de olor, la cascara de limón y se está meneando para que espese, cuando esta pre cocido se le agrega la mitad de la leche , el azúcar, la pisco de sal y una vez bien cocido se le agrega el resto de leche y la leche condensada, las pasas y vainillas, del mismo modo se deja reposar al fuego unos diez minutos para que absorba todo y se deja enfriar para servirlo al gusto.

Receta de:

**Martha del Socorro
Hernández Pérez**





Salchicha

Origen:

Este platillo se originó hace tres mil quinientos años por los babilonios.

Un platillo muy rico yes parte de la dieta de los nicaragüenses.

Ingredientes:

Sofrito, Consume, Sabor y color, Salchicha, Arroz, Aceite, Cebolla, Papa, Tomate, Mostaza, Ajo, Comino, Carne molida de cerdo, Carne molida de pollo.

Preparación:

Una vez comprada la carne se prepara con limón, se pica la cebolla, la chiltoma, el ajo y el tomate y se agrega el comino, la papa, la mostaza, el consume, sofrito, sabor y color, posteriormente se fríe el arroz y se deposita aceite a la carne, una vez mezclados todos los ingredientes se envuelven en hoja de chagüite y se ponen nuevamente al fuego normal, durante un tiempo de horas, finalizado este proceso se sirve en platos y se acompaña con unos ricos bananos cocidos o tortillas según se prefiera y estaría listo para saborearlo al estilo nicaragüense.

Receta de:

Jamileth Lira Tercero





Torta de hoja de yuca

Origen:

Este es un rico platillo elaborado por algunas familias nicaragüenses.

Ingredientes:

Hoja de yuca, Cuajada, Huevos, Sabor y color, Masa, Sal, Cebolla, Ajo, aceite, Achicoria, Chile.

Preparación:

Se lava la hoja y se pone a medio cocer, posteriormente se muele y se mezcla con la masa, del mismo modo se le agregan los huevos, sal, cebolla, comino, ajo, achicoria, orégano, hierba buena, cuajada y el sabor y color, seguidamente se hecha al sartén y se pone a freír hasta que este dorada.

Receta de:

Jamileth Lira Tercero





Vigorón

Origen:

Este platillo es de origen granadino y además una comida que nos representa como nicaragüenses. Inventado en 1914 por la señora María Luisa Lacayo, con el apodo de loquita. Un platillo delicioso que se puede consumir en el desayuno, almuerzo y cena o para compartir buenos momentos con la familia o amigos.

Ingredientes:

Charrasca, Yuca, Repollo, Tomate, Limón.

Preparación:

Este proceso es muy sencillo de elaborar por lo que es muy común en todas las familias nicaragüenses. Se pela y se lava la yuca, posteriormente se cuece hasta que este reventada, seguidamente se pica el repollo, el tomate y se le agrega limón para darle un sabor más rico a la ensalada. Posteriormente se sirve en hojas de chagüite primero la yuca, después la charrasca y por último la ensalada y chile al gusto de nosotros los nicaragüenses.

Receta de:

Johana Cruz Estrada





Pozol con leche

Origen:

Esta es una bebida típica de origen nicaragüense, ya que era consumida por nuestros antepasados y elaborado a base de maíz, producto valioso para todas las familias de nuestro país. El proceso de elaboración es muy sencillo por lo que es común consumirlo en el desayuno, almuerzo y cena.

Ingredientes:

Maíz, Leche, Canela molida, Azúcar, Hielo.

Preparación:

Se cuece el maíz y posteriormente se muele en maquina o molino, seguidamente se bate y se agrega el agua, azúcar, la canela, el hielo y por último la leche para servirse y acompañar una deliciosa comida en familia.

Receta de:

Johana Cruz Estrada



Nacatamal

Origen:

Este platillo es de origen nicaragüense y muy popular en el hermano país de Honduras.

Su origen procede desde nuestros antepasados, ya que en sus días de fiestas o ceremonias eran especiales como los inicios de los pueblos y en esos días preparaban este tipo de comida formando parte de sus festines para festejar como símbolo de victorias, prosperidad y poder religioso para el pueblo.

Ingredientes:

Maíz, Carne, Tomate, Papas, Cebolla, Chiltomas, Comino, Consume, Sofrito, Arroz, Ajo, Vinagre, Achicoria, Hierba buena, Orégano, Manteca de cerdo, Achiote, Hojas de chagüite Cabuya.

Preparación:

El proceso de elaboración es muy sencillo se pone a nesquizar el maíz, se lava y posteriormente se muele, se bate y se hecha a cocer la masa, se agrega la manteca de cerdo, la cebolla, la chiltoma, el consume, sofrito, achicoria, orégano, hierba buena y el vinagre, posteriormente se adoba la carne con comino y ajo, se prepara el recado y se envuelven en hojas de chagüite y se ponen a cocer, por lo que se convierte en una comida muy deliciosa para todos los nicaragüenses para deleitarse en un rico desayuno, almuerzo y cena acompañado de unas tortillas recién sacadas del comal y una tasita de café bien caliente.

Receta de:

Luz Ivania Siles Martínez





Enchiladas de arroz con carne

Origen:

El origen de las enchiladas se remota a las civilizaciones precolombinas de Meso América, para algunos historiadores las enchiladas son de origen Mexicano, fueron conocidas en México independientes con Miguel Hidalgo, Vicente Guerrero y José María Morelos viajaban por el territorio mexicano, ellos fueron los primeros en probarla.

Ingredientes:

Maíz, Arroz, Carne, sal, Cebolla, Chiltomas, Ajo, Tomate, Sofrito, Sabor y color, Repollo, Limón, Salsa de tomate, Crema.

Preparación:

El proceso de elaboración es muy fácil por lo que se convierte en un platillo común en toda Nicaragua. Primero se nesquiza el maíz, se lava, se muele, se amasa, se le agrega la sal, achiote, sabor y color, se palmean las tortillas, se fríe el arroz y se mezcla con la carne agregando todos los ingredientes que lleva, se prepara la ensalada con los ingredientes que lleva y por último se rellenan las tortillas con la mezcla que se elaboró anteriormente y se fríen en una sartén hasta que estén doradas y listas para servirse en compañía de nuestras familias u otras compañías.

Receta de:

Marisol Rayo Moreno





Tortas de huevo

Ingredientes: Una libra de maiz pujagua, cebolla, chiltoma, huevo, aceite, consomé de pollo.

Preperación Se hace la masa, se bate el huevo, se mezcla todo y se fríe.

Receta de: *Máxima Montalván y Secundino Hernández*



Merengue

Ingredientes: Azúcar, agua, huevo.

Preperación: Se bate la clara del huevo, hasta que haga espumilla, se pone a hacer la miel con el azúcar unos 20 minutos, luego se mezcla todo x unos 25 minutos



Almíbar de papaya

Ingredientes: Papaya, canela, dulce.

Preperación: Se cose la papaya sin cascara x diez minutos en pedazos, se muele en máquina, se exprime y se le agrega la miel.

Receta de: *Daysi peralta Hernández*





Rosquillas

Ingredientes: Maíz harinoso, cuajada, manteca, mantequilla, huevo.

Preperación Sancochar el maíz 25 minutos, se muele, se zarandea, se revuelve con los ingredientes, se repasa con máquina de mano, cuando esta la masa lista se horna. Si son empanadas se rellenan de azúcar, cuajada, pimienta y canela al gusto.



Semitas de millón

Ingredientes: Millón, azúcar, agua, huevo, bicarbonato, crea, leche, pimienta y canela al gusto.

Preperación: Se pasa el millón por agua caliente cinco minutos, se llena el molino y se zarandea se le agrega azúcar, huevo, bicarbonato, crema, leche, pimienta y canela. Se revuelve todo y al horno.



Postre de maíz con banano

Ingredientes: Masa de maiz, leche, crema, azúcar, dulce, canela y pimienta.

Preperación: Sancochar maíz, se muele, se bate y se cuela con agua, se cose la leche, crema, dulce, azúcar, canela y pimienta al gusto, se mueve hasta que espese.

Recetas de: *Azucena flores Hernández*





El marquesote

Ingredientes: Huevo, pinol, azúcar.

Preperación Se bate el huevo, se agrega el azúcar, se agrega el pinol se mezcla, la masa se pone en una cacerola y se mete al horno.



Tortas de maíz

Ingredientes: Carne de cerdo, huevo, chiltoma, ajo, orégano, comino, cebolla, aceite, sal.

Preperación: La carne se muele con todo, se amasa se hacen tortas y se fríe, sal al gusto.

Recetas de: *María santos*



Fresco semilla de ayote

Ingredientes: Semillas de ayote, canela, azúcar.

Preperación: Se lavan bien, se secan, se tuestan, se muelen con canela. Se le agrega azúcar al gusto.

Recetas de: *Rosario Hernández*



Buñuelos

Ingredientes: Maíz fino, dulce, cuajada, huevo, manteca, yuca, sal al gusto y aceite.

Preperación Se sancocha el maíz, se revuelve con todo los ingredientes, se va a moler, se hacen las tortitas, se fríen en aceite bien caliente. Para el dulce, se troza en pedacitos y se hierve el dulce hasta que caramelize.

Recetas de: *Marbely Peralta*



Tortas de hojas verdes

Ingredientes: Masa de frijol terciopelo, una hoja verde chaya, huevo, chiltoma, cebolla, tomate, chicoria y sal.

Preperación: Se sancocha el frijol. La hoja verde se sancocha aparte, se lava bien y que sea bien sana. Se muele la hoja, se mezcla la taza de masa, frijol y hoja, se bate el huevo y se revuelve todo y se fríe en pequeñas tortas.

Recetas de: *Concepción Montalván*



Recetario

Proyecto: Promoción de la diversificación agroecológica y liderazgo juvenil, a través del fortalecimiento de capacidades agrícolas y humanísticas de comunitarios en Cantagallo. Condega -Estelí-Nicaragua.

INTER TEAM

