COSTA RICA
GOBIERNO DEL BICENTENARIO
2018 - 2022

Ministerio de cultura y juventud

Dirección de cultura

FONDO BECAS-TALLER
PARA EL DESARROLLO DE PROYECTOS CULTURALES
UN FONDO PARA LA HERENCIA CULTURAL

Sabores de Talamanca

"RECETAS DE COMIDAS AFROCARIBEÑAS Y BRIBRIS"

Recopilado por:

Elia Dorita Grant Panton

Juanita Alvarado Jiménez



Sabores de Talamanca

Beca-Taller 2018

Recopilado por:
Elia Dorita Grant Panton
Juanita Alvarado Jiménez



Agradecimientos

Agradezco al Ministerio de Cultura Juventud y deporte, por su apoyo en la realización del Proyecto: **"PREPARACIÓN DE COMIDAS MULTICULTURALES DEL NEGRO Y BRIBRIS"** y la confección del Libro de Recetas "SABORES DE TALAMANCA" financiado por el programa de Becas taller, realizado en Chase Talamanca.

Permitiéndome así aportar un granito de arena en el desarrollo comunal y cantonal de mi pueblo natal.

Elia Dorita Grant Panton



"Recetas

Bribris"



Wacho de pollo

Ingredientes

Un pollo criollo previa-mente limpio y cortado en trozos.

Dos tazas Arroz

Verduras: Ayote, yuca, camote, ñampi

Culantro coyote, ajo, chile dulce, achiote, cebolla al gusto.

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Cortar en trozos individuales según el gusto.
- En una olla grande colocar 3 litros agua a hervir, agregar la carne de pollo, los condimentos.
- Media hora después se coloca el arroz.
- Cuando el arroz reviente se le agrega las verduras, previamente cortadas al gusto.
- Condimente al gusto con sal y pimienta.
- Dejar cocinar hasta que las verduras estén al punto.
- No sé debe dejar secar la sopa.
- Sírvase caliente.

Wacho de Cerdo

Ingredientes

Tres kilos de cerdo previamente asada.

Dos tazas Arroz

Verduras: Ayote, yuca, camote, ñampi

Culantro coyote, ajo, chile dulce, achiote, cebolla al gusto.

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Asar la carne de cerdo con sal. Luego cortar en trozos individuales según el gusto.
- En una olla grande colocar 3 litros agua a hervir, agregar la carne de cerdo, los condimentos.
- Media hora después se coloca el arroz.
- Cuando el arroz reviente se le agrega las verduras, previamente cortadas al gusto.
- Condimente al gusto con sal y pimienta.
- Dejar cocinar hasta que las verduras estén al punto.
- No sé debe dejar secar la sopa.
- Sírvase caliente.

Plátanos maduros asados

Ingredientes

Plátanos maduros .

Preparación:

- Lave los plátanos con cáscara.
- Coloque los plátanos sobre la superficie caliente del fogón por 15 minutos, cambiándolos de posición para lograr que queden asados de manera uniforme,
- Sírvase caliente o al gusto acompañado de chocolate.

Pudín de banano

Ingredientes

3 tazas de Harina

1 cucharada copetona de

Polvo de hornear.

6 Bananos bien maduros

de los que tiene la cascara

negrita.

Preparación:

- Colocar los bananos sin cáscara en un tazón, y proceder a triturar .
- Luego añadir en el mismo tazón la harina, el polvo de hornear , mezclar hasta obtener una masa homogénea.
- Engrasar el molde con mantequilla y enharinar, colocar la masa, dejar hornear por 20 minutos a fuego medio.
- Sírvase al gusto.

Cerdo asado al humo

Ingredientes

5 kilos de cerdo previamente cortado en tiras largas

Sal

Y otros condimentos al gusto

Orégano

Ajo

Preparación:

- Se condimenta la carne al gusto.
- Poner a asar al calor del fuego hasta que presente signos de estar cocinado, cuidando que quede jugosa y dorada la carne.
- Se puede acompañar con bananos cocinados, tortillas.
- O utilizar en la elaboración de otros platillos

Tusiwó (Atol de plátano verde)

Ingredientes

Plátanos verdes

Atol:

4 cucharadas de tusiwö

Un litro de agua

Azúcar al gusto

Leche en polvo opcional

Preparación:

- Pelar los plátanos verdes.
- Cortar en tajadas muy delgadas .
- Ponerlas a secar al sol sobre hojas de banano o plátano al calor del sol durante dos o tres días hasta quedar completamente tostado.
- Moler las tajadas tostadas y de allí se obtendrá una masa de plátano, colocarlo en un recipiente de vidrio limpio para su preservación.

Preparación del Atol:

- Colocar una olla al fuego con el litro de agua, cuando haya hervido agregar el polvo de plátano disuelto previamente en un vaso de agua fría, azúcar, si gusta agregar leche en polvo o sustituir el agua por leche liquida.
- Dejar hervir a fuego lento, mezclando constantemente para evitar que se pegue al fondo de la olla.
- Retirar del fuego, y servir al gusto tibio, caliente o frio.

Pescado asado

Ingredientes

Pescado

Hojas de plátano o banano.

Sal al gusto

Preparación:

- Limpiar el pescado previamente.
- Condimentar al gusto
- Envolver en las hojas de plátano y colocar al fuego directamente al calor de la brasa por un lapso de una hora.
- Estar girándolo para que tenga una cocción uniforme.
- Se puede acompañar con bananos o plátanos cocinados sancochados o asados

Köchi wökir (Sofrito de cabeza de cerdo)

Ingredientes

Una cabeza de cerdo

Bananos o plátanos verdes

Condimentos al gusto.

Culantro coyote

Preparación:

- Limpiar la cabeza de cerdo quitándole los huesos de la quijada. Se retira la lengua y s e le quita la piel sucia.
- Cortar en pedazos y colocar en una olla a cocinar durante dos horas a fuego alto. Colocarle los condimentos de su agrado, sal al gusto.
- Cuando la carne este suave, al punto de desprenderse de los huesos fácilmente, agregar bananos y/o plátanos verdes, previamente pelados y partidos.

Tips:

Para que el plátano quede suave, se debe partir con la mano, evitar usar el cuchillo.

Palmito asado

Ingredientes

Palmito

Hojas de plátano o banano.

Sal al gusto

Preparación:

- Limpiar el palmito .
- Envolver el palmito con unas hojas de banano y plátano.
- Colocarla a fuego lento por una hora hasta que se ase.
- Servir sólo, en ensaladas o con carne, según el gusto.

"Recetas Afrocaribeñas"



Rondón de Pescado

Ingredientes

1 kilo de pescado
2 cocos
1 ñame
1 ñampí
1 banano verde
½ fruta de pan mediana
1 Chile panameño
1 cebolla mediana picada
1 ramita de apio picado
2 ramitas de Tomillo
Pimienta al gusto
Sal al gusto

Preparación:

Leche de coco:

- Abrir el coco con cuidado, extraer la pulpa y el agua.
- Cortar en trozos pequeños la pulpa. Licuar los pedazos de pulpa, el agua de coco y agregar agua. Batir a velocidad alta hasta tratar de desintegrar el coco.
- Con un pedazo de tela limpia, colar para separar los pedazos sólidos de la pulpa y la leche del coco. Deseche el residuo sólido.

Rondón:

- Pelar las verduras, cortar en trozos al gusto, poner a cocinar con la leche de coco y chile panameños en una olla grande.
- Cuando la verdura este suave, introducir el pescado previamente frito (no dejar tostar), agregar olores y se da tiempo a fuego medio hasta que todos los sabores se hayan fusionado, cuidando que no se desintegre la verdura ni el pescado.
- Sírvase caliente o al gusto.

Rice and beans

Ingredientes

3 tazas de arroz crudo

3 tazas de frijoles rojos cocinados.

2 cdas. de aceite

1 cebolla picada

4 dientes de ajo picados

½ chile dulce picado

2 tazas de caldo de frijol

1 ramo de tomillo fresco

2 latas de leche de coco

2 cdas. de sal

2 chiles panameños

Preparación:

- En una olla con aceite, saltee la cebolla, el ajo y el chile. Agregue el arroz y deje que se tueste un poco y se cubra todo de aceite.
- Incorpore los frijoles, el caldo, la rama de tomillo y la leche de coco. Rectifique la sazón.
- Incorpore los chiles panameños. Puede punzar los chiles panameños verdes para que tengan mucho sabor.
- Deje cocinar el rice and beans hasta que los granos de arroz revienten.

Pollo Caribeño

Ingredientes

1 kilo de pescado
2 cocos
1 ñame
1 ñampí
1 banano verde
½ fruta de pan mediana
3 tomates rojos y grandes
1 salsa de tomate de su agrado
1 cebolla mediana picada
1 ramita de apio picado
2 ramitas de Tomillo
Pimienta al gusto
Sal al gusto

Preparación:

- Para preparar el pollo, retírele los excesos de grasa sin quitarle la piel. En un tazón, sazone el pollo con el jugo de limón, la sal, la pimienta, el curry y la salsa tipo inglesa.
- En un sartén, caliente el aceite e incorpore el azúcar. Cuando empiece a cambiar de color, incorpore el pollo y dórelo hasta que tenga buen color.
- Retire el pollo del sartén y ahí mismo, sofría la cebolla, el ajo y agregue un poco de leche de coco. Mezcle bien e incorpore la pasta de tomate, el tomate natural, la pimienta, el tomillo y el resto de la leche de coco. Cocine hasta que la salsa se espese un poco.
- Incorpore de nuevo el pollo al sartén y agréguele los chiles panameños. Tape y deje cocinar por 15 minutos.
- Cuando pasó este tiempo, coloque una hoja de plátano encima del pollo, tape de nuevo y deje que se cocine un poco más.

Pati

Ingredientes

Masa:
2 ½ tazas de harina
4 cdas. de manteca
1 cda. de achiote disuelto en 2 cdas. de aceite
claras de huevo para barnizar
1 cda. de sal
agua fría, la necesaria

Relleno:
½ k de chorizo
1 chile panameño
3 bollitos de pan añejo cortados en trozos pequeños
1 cda. de tomillo picado
½ cda. de cebolla picadas
3 dientes de ajo bien picados
2 cdas. de aceite de coco
¼ taza de leche de coco
agua fría, la necesaria
Sal y achiote al gusto
pimienta negra al gusto

Preparación:

El relleno:

- En una sartén con un poco de aceite sofría la cebolla junto con el ajo por unos minutos, incorpore achiote, el chorizo, tomillo, sal y pimienta.
- En un recipiente remoje el pan con el agua fría y luego incorpore en un tazón con la leche de coco.
- Cuando el chorizo esté dorado, incorpore el pan ya remojado en agua y leche de coco, agregue el chile panameño y cocine por varios minutos hasta que el relleno adquiera una consistencia espesa.
- Luego vierta el relleno en un procesador y procese por unos minutos.

La masa:

- En un recipiente incorpore la manteca y el achiote disuelto en el aceite, mezcle con una cuchara de madera y poco a poco le va incorporando la harina, sal y la cantidad necesaria de agua hasta formar una masa homogénea.
- Una vez lista, amase bien la masa y la extiende con ayuda de rodillo hasta lograr que la masa quede muy delgada.
- Con un cortador circular corte la masa, les coloca relleno en el centro y dobla formando las empandas. Cierre cada una de las empandas con ayuda de un tenedor.
- Coloque las empanadas en una bandeja, las barniza con las claras de huevo y lleve al horno por 20 minutos a 350º F (175º C) o hasta que estén bien crocantes. Sirva y disfrute.

Plantin tart (plantintá)

Ingredientes

PARA LA MASA:

500 g de harina
½ barra de mantequilla
¼ cdita. de sal
1 ½ cdas. de azúcar
¼ cdita. de vainilla
Unos chorritos de agua de hielo
½ cdita. de polvo de hornear

PARA EL RELLENO:
3 Plátanos bien maduros
1 Canela en Astilla
1 pizca de sal
¼ taza de azúcar
1 cdita. de vainilla
½ cdita. de nuez moscada rallada
½ cdita. de colorante rojo vegetal
½ cdita. de Jamaica en polvo
1 cdita. de sirope kola
Azúcar en polvo

Elaboración

- Coloque los plátanos en agua hirviendo con la canela, una pizca de sal y azúcar.
- Prepare la pasta formando un volcán con la harina, mantequilla, sal y azúcar. Mezcle con un tenedor para que se vaya formando una pasta y agregue la vainilla y el agua de hielo. Amase con la mano hasta que quede una pasta suave y manejable y déjela reposar por unos minutos.
- Retire los plátanos de la olla, pélelos y colóquelos en un tazón. Agregue vainilla, nuez moscada, colorante rojo, Jamaica, sirope de kola y májelos bien para hacer un puré. Añada un poco de azúcar y reserve.
- Tome la masa y estírela con un bolillo. Córtela en círculos, coloque una cucharada de relleno en el centro y cierre las empanadas.
- Colóquelas en una bandeja engrasada y enharinada y llévelas al horno por unos 15 o 20 minutos a 350°F.
- Cuando estén listas, cubra con azúcar en polvo, sirva y disfrute.

Pan bom

Ingredientes

1 kilo de harina

1/4 kilo de mantequilla

2 sobres de levadura (aprox. 16 gr x sobre)

1 tapa de dulce

115 gramos de pasas

1 cda de canela en polvo

1/4 kilo de queso en polvo

1 cda. de vainilla

1/4 kilo de frutas cristalizadas

1/2 cda de nuez moscada

Preparación:

- La levadura se disuelve en dos tazas de agua tibia y se mezcla con la tercera parte de la harina. La mezcla se deja reposar para que crezca durante dos o tres horas.
- El dulce se pone a derretir y se mezcla con la masa crecida, agregando alternativamente el resto de la harina, la mantequilla previamente suavizada, el queso molido, canela en polvo, vainilla, nuez moscada, agregando si es necesario más agua para formar una masa. Las frutas previamente enharinadas al igual que las pasas se mezclan con la masa y se pone en un molde bien engrasado.
- Con sobrantes de masa se hacen recortes a como la fantasía inspire, colocándolos encima para adornar el pan bon. Póngalo en el horno previamente calentado a 350 grados y hornéelo por treinta minutos. Introduzca un cuchillo para comprobar que sale seco. Entonces estará listo.

Macarela en Escabeche

Ingredientes

800 g de macarela cortada en chuletas
sal y pimienta al gusto
1 cebolla grande cortada en juliana
1 zanahoria cortada en rodajas
5 dientes de ajo partidos finamente
tomillo al gusto
1 chile panameño
½ taza de vinagre de banano
1 taza de aceite

Preparación:

- Condimente la macarela con sal y pimienta. Reserve.
- En un sartén, con un chorrito de aceite, fría la cebolla, la zanahoria y los ajos.
- Aparte, vierta lo anterior en la taza de aceite, luego el chile y el tomillo. Deje enfriar y agregue el vinagre de banano.
- Mientras tanto, fría la macarela, colóquela en un pírex y agregue el aceite con las verduras una vez frío.
- Conserve en la refrigeradora antes de servirlo.
- Puede servirlo frío o caliente.

Queque de banano

Ingredientes

1 ¼ tazas de puré de banano bien maduro

1 ¼ cdita. de polvo de hornear

1 ¼ cditas. de bicarbonato de sodio

1 ⅔ tazas de azúcar

½ taza de margarina

⅔ taza de leche semidescremada

3 huevos enteros

1 cdita. de jugo de limón

2 ¼ tazas de harina de trigo refinada

Preparación:

- Precaliente el horno.
- Engrase y enharine un molde de chimenea.
- Mezcle en un tazón los ingredientes secos, excepto el azúcar.
- Bata la margarina con el azúcar hasta que quede cremosa.
- Aparte, mezcle la leche, los huevos, el puré; de banano y el jugo de limón.
- Agregue la mezcla anterior a la margarina.
- Incorpore poco a poco los ingredientes secos y bata hasta que la mezcla se observe cremosa.
- Coloque la mezcla de queque en el molde y hornee a 350F (175C), por aproximadamente 45 minutos.

Sopa de Jaibas

Ingredientes

2 kilos de jaibas

2 litros de agua

1 litro de leche de coco (2 cocos)

Condimentos al gusto:

Tomillo

Culantro coyote

Chile panameño

Verduras: Ñampí, tiquizque, malanga, bananos verdes

Preparación:

- Colocar las jaibas , la leche de coco y el agua, tomillo y demás olores al gusto, chile panameño. Dejar hervir hasta que se reduzca el agua a la mitad.

- Colocar las verduras previamente limpias y cortadas al gusto, dejar hervir hasta que estén listas.

- Sírvase al gusto.

Pescado frito con patacones

Ingredientes

1 pescado

Una taza Leche de coco

½ cebolla, 3 dientes de ajo

1 pimentón rojo, aceite de coco

1 onza de vinagre

sal, pimienta, ajo, jengibre, ají, chile panameño, crema de coco,

1 onza de crema de batir,

1 onza de culantro, curri en polvo, harina todo uso.

Patacones:

Plátanos verdes,

sal al gusto

Preparación:

- **Salsa:** tomar ½ cebolla blanca, 3 dientes de ajo finamente picado y un pimentón rojo, aji, jengibre, chile panameño, saltearlo con aceite de coco, añadir el vinagre, una pisca de sal y pimienta. Agregamos crema de coco fresca. Lo licuamos para formar una pasta consistente, le añadimos la crema de batir, dejamos hervir, luego lo metemos en una taza y reservamos.
- **Marinado del pescado:** Hacemos 3 cortes verticales de cada lado del pescado, licuamos 1 onza de culantro, 1 cebolla entera, curri en polvo, 5 dientes de ajo, 1 onza de jengibre rallado, sal y pimienta. Marinar el pescado y dejamos reposar por 30 minutos.
- **Empanizado:** mezclar harina, ajo en polvo, curri en polvo y sal. Empanizar el pescado y freírlo por 12 minutos o hasta que esté listo.
- **Patacones:** Pelar y cortar el plátano, ponerlo a sofreír en bastante aceite. No dejar que se cocine totalmente. Sacarlo y aplastarlo, terminar de freír hasta cocinar. Colocarle sal al gusto
- **Presentación del plato:** Bañar el pescado con la salsa, y acompañar con patacones.