

LIBRO DE RECETAS



Harlin Martínez Miller



LIBRO DE RECETAS

Cocinando CON HARLIN

Harlin Martínez Miller



INTRODUCCIÓN

Este libro de recetas es un viaje a través del legado afrocaribeño, que no sólo nos ha heredado su arte, su sabiduría sino también su cocina, permitiéndonos disfrutar de grandes platillos, llenos de sabores e historias. Por lo que quiero permitirme compartir con ustedes parte de mi conocimiento en reposterías, bebidas y platos fuertes.



ÍNDICE

Platos fuertes

Rice and beans	10.
Pollo caribeño	11.
Rondon de pescado (macarela)	12.
Dedos de pescado	13.
Stew beans con rabo de res o costilla	14.
Patacones burger	16.
Arroz con coco	17.
Bacalao en salsa caribeña	18.
Carne en salsa caribeña	19.
Fried cake con salchichón en salsa	20.
Pastel de yuca	22.
Sopa de mondongo	24.
Tortas de bacalao	25.
Ceso vegetal con bacalao	26.

Repostería

	29.
Enyucado	30.
Hamany (chicheme)	31.
Atol de plátano	32.
Arepa de banano	33.
Pan bon	34.
Platintá	36.
Patí	37.
Johnny cake	38.
Galletas de coco	39.
Budin de yuca	40.
Bamí	41.
Brownies	42.
Pastel de banano	44.
Queque de chocolate	45.
Cup cake de mantequilla de mani	46.
Pastel de banana y caramelo	47.
Flan de naranja y caramelo	48.

Bebidas

	51.
Hiel	52.
Sarrill o flor de jamaica	53.
Batido de yuca	54.



PLATOS
Fuertes

Rice and BEANS



Uno de los platos más populares del Caribe, y de este lado del país (Limón), hecho a base de arroz y frijoles, pero cocinado con leche de coco, lo cual le diferencia de otros platillos nacionales.

Ingredientes

- 4 tazas de arroz crudo
- 4 tazas de frijoles rojos
- 1 ramo de tomillo
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cocos (específicamente la leche)
- 1 chile panameño (sin cortar)
- 4 cds. de aceite

15 - 20 porciones

PREPARACIÓN

1. En una olla de presión ponga a cocinar 4 tazas de frijoles con la leche de dos cocos, ajo y tomillo aproximadamente por 20 minutos.
2. Con los frijoles cocidos, agregar sal al gusto, chile panameño y 4 tazas de arroz crudo. Dejándolo cocinar aproximadamente de 20 a 25 minutos, hasta que el arroz reviente.

¿Cómo hacer leche de coco?

1. Saque con un cuchillo la pulpa del coco de la cascara y quite la parte negra.
2. Ralle la pulpa. Luego póngalo en un recipiente y añádale un vaso de agua.
3. Páselo por un colador muy fino. El líquido que quede es la leche de coco.



El rice and beans se puede servir con pollo, pescado, carne en salsa o costilla en salsa. Además, la ensalada es al gusto -verde o rusa- y puede elegir entre colocarle al plato patacones o plátanos maduros.

POLLO Caribeño



PREPARACIÓN

1. Lavar el pollo con limón y agua. Escurrirlo bien para que el pollo no quede con agua.

2. Colocar el pollo en una taza grande y revolver con sal -al gusto-, ajo picado, $\frac{1}{2}$ cda. de curry, $\frac{1}{2}$ cda. de pimienta y una cda. de vinagre de manzana.

3. En un sartén caliente, agregar 1cda de aceite, y $\frac{1}{2}$ cda de azúcar. De manera que, cuando el azúcar se caramelice, agregar el pollo y dejar dorar.

4. Una vez que el pollo este dorado, se le agrega una taza de leche de coco y se deja al fuego por 10 minutos.

5. Por último, se agrega una taza de salsa de tomate, la misma se revuelve con el pollo durante 30 segundos y se procede a quitar el sartén del fuego.

Ingredientes

1kilo Muslo de pollo

1 cdas. de vinagre manzana

1 limón (jugo)

2 dientes de ajo picados

$\frac{1}{2}$ cda. de curry

$\frac{1}{2}$ cda de sal

$\frac{1}{2}$ cda. de pimienta negra

1 chile panameño

1 rama apio picada finamente

1 taza de salsa de tomate

1 taza de leche de coco

$\frac{1}{2}$ cda de azúcar

1 cda de aceite

6 porciones



Rondon de PESCADO



Este es uno de los platos más importantes para la cultura afrocaribeña, el cual combina los frutos del mar y de la tierra, tales como pescado, verduras, tubérculos y leche de coco. Dándole un sabor único y succulento.

Ingredientes

1 limón (el jugo) eliminar espacio
1 kilo de macarela
5g de sal
½ cda de pimienta negra
1 dientes de ajo picado
1 rama de tomillo
1 coco (la leche)

4 bananos verdes sin cáscara
4 zanahorias cortada en rodajas
1 tomate picado
1 cebolla picada
1 Chile "panameño"
½ taza de aceite
4 ñampi sin cáscara
10 porciones

PREPARACIÓN

1. Coloque en una taza grande un kilo de macarela, limón, sal y pimienta. Mézclelo, lave bien la macarela y déjela en reposo por 10 minutos.
2. Después de dejar reposando la macarela, se marina con 1 cda de sal y ½ cda de pimienta.
3. En un sartén caliente, agregue ¼ de taza de aceite. Coloque la macarela y deje freír bien.
4. Agregue en una olla las verduras bien lavadas y sin cáscara con la leche de coco, hasta que las verduras estén suaves. Luego, agregue a la olla la macarela bien frita, 1 cda de curry y se deja en el fuego por 6 minutos.

DEDOS de Pescado



PREPARACIÓN

1. Lave el pescado con limón. Luego escúrralo bien y séquelo con servilletas de cocina.
2. Corte en tiritas o forma rectangular el pescado.
3. En una taza mediana, agregue una pizca de sal, pimienta y harina, en otra taza bata un huevo y en una tercera taza agregue 150g de pan molido.
4. Pase el pescado cortado en tiritas primero, por la harina, luego por el huevo batido y por último el pan molido.
5. En un sartén caliente, coloque una taza de aceite y empiece a freír el pescado.
6. Coloque un plato con toallas de cocina para que absorba la grasa de los dedos de pescado.



Ingredientes

- 4 tazas de arroz crudo
- 4 tazas de frijoles rojos
- 1 ramo de tomillo
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cocos (específicamente la leche)
- 1 chile panameño (sin cortar)
- 4 cds. de aceite

15 - 20 porciones

STEW BEANS

con rabo de res o costilla

PREPARACIÓN

1. En una taza agregue un 1 kilo de frijoles blancos, escójalos y lávelos.
2. Lave la carne y proceda a cortarla en trocitos.
3. Agregue en una olla de presión los frijoles blancos, la carne, 1 rama de tomillo, 2 ajos picados finamente y 1 cda de pimienta.
4. Déjelo cocinando por al menos 25 minutos.
5. Una vez cocinado, agregue la cebolla picada, apio picado y sal al gusto.



Ingredientes

1 kilo de frijoles blancos

1 rabo de res

1 rama Tomillo

1 rama Apio

20g de cebolla

1 cda de pimienta

2 diente de ajo picado

20g de chile panameño

y dulce picado

5 porciones



para hacer los DUMPLINGS



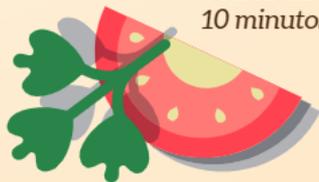
Ingredientes

- ¼ de taza de harina
 - ½ cda de polvo de hornear
 - ¼ de cda de sal
 - ½ taza de agua
 - 1 onza de mantequilla
- 6 porciones



PREPARACIÓN

1. Agregue en una taza grande ¼ de taza. ¼ cda de sal y ½ cada de polvo para hornear.
2. Posteriormente incluya 1 onza de mantequilla y mézclelo con las manos hasta que se hagan pelotitas.
3. Mezcle 1 taza de agua hasta formar una masa firme.
4. Ponga la masa en una mesa o tabla enharinada, haga bolas de 1 o ½ pulgadas de diámetro y aplástelas.
5. Coloque agua en una olla y agregue ¼ cda de sal. Cuando el agua este hirviendo agregue las bolitas de masa y déjelas por unos 10 minutos cocinándose.



Patacones BURGUER



Ingredientes

3 Plátanos verdes
½ cda de sal
2 tazas de aceite
½k de carne molida
1 cda de harina
1 cda de apio picado
6 hojas de lechuga

1 cda de chile dulce
y panameño picado
Sal y pimienta
½ taza de leche o 1 huevo
3 rebanadas de queso
(el tipo que guste)
1 Tomate
3 porciones

PREPARACIÓN

1. Retire la cáscara de los plátanos verdes, luego corte cada uno a la mitad.
2. En un sartén caliente, agregue 2 tazas de aceite, luego coloque los plátanos verdes y fríalos.
3. Una vez, que estén fritos, retírelos del sartén y colóquelos en un espacio plano, en donde con un plato grande y plano, una tabla de picar o un vaso, los va majando, sin romperlos, hasta que quede aplastado.
4. Una vez que fue aplastado, vuelva a colocar esos plátanos ya aplastados a freír en el sartén.
5. Mezcle ½ kilo de carne molida con 1 cda de apio picado, 1cda de pimienta, ½ cda de sal, ½ de chile dulce, 1cda de chile panameño, un huevo y 1cda de harina. Una vez mezclado, forme tortas redondas.
6. Fría cada una de las tortas, en un sartén caliente hasta que queden bien fritas.
7. Coloque en un plato limpio, un patacón frito, una hoja de lechuga, una torta de carne, una rebanada de tomate, una rebanada de queso y otro patacón frito, dando la forma de hamburguesa.

ARROZ con COCO



PREPARACIÓN

1. Lave bien el arroz y escúrrale el agua.
2. En una olla coloque la leche de 2 cocos, una vez que ya ha hervido, agregue el arroz y la sal.
3. Deje cocinar hasta que el arroz este reventado y suelto.



Ingredientes

2k de arroz

2 cocos (extraer la leche)

1 litro de agua

7 g de sal

20 porciones

BACALAO

en salsa

Caribeña



PREPARACIÓN

1. Lave bien el bacalao con suficiente agua y el jugo de un limón.
2. En una taza grande, agregue el bacalao y déjelo en reposo con agua durante 8 horas.
3. Vacíe el agua en donde dejó reposar el bacalao y vuelva a lavarlo con agua fresca.
4. Corte en trocitos el bacalao.
5. Pique una cebolla, un tomate y un chile panameño.
6. En un sartén coloque una cda de aceite, y sofría la cebolla, el tomate y el chile panameño que anteriormente picó. A continuación, agregue los trocitos de bacalao y déjele al fuego por lo menos durante 3 minutos, para que tenga buena cocción.



Ingredientes

¼ kilo de bacalao noruego

1 tomate mediano picado

1 cebolla picada

1 limón

1 chile "panameño" picado

10 porciones



Puede sustituir el tomate por una salsa de tomate preparada. El bacalao se deja en reposo para eliminar el exceso de sal.

Carne en salsa CARIBEÑA



PREPARACIÓN

1. Lave la carne con abundante agua.
2. En un recipiente agregue una cda de vinagre, una cda de sal, un ajo picado y curry. Agregue 1 kilo de costilla y comience a marinar.
3. Deje reposar la carne marinada durante 1 hora.
4. En un sartén caliente, agregue 1cda de aceite y una cda de azúcar. Cuando este caramelizado, coloque la carne y déjela dorar.
5. Después de dorar la carne, agregue $\frac{1}{2}$ taza de agua y tápela.
6. Cuando el agua se haya secado agregue tomate, la cebolla y el apio picado más la leche de un coco, y lo deja cocinando por unos 10 minutos más.

Ingredientes

1 kilo de costilla

1 cda de aceite

5 g de sal

$\frac{1}{2}$ cucharadita azúcar

2 dientes de ajo picado

25 g de cebolla

20 g tomate

1 coco

$\frac{1}{2}$ curry

$\frac{1}{2}$ rama de apio

cortado finamente

10 porciones

FRIED CAKE

PREPARACIÓN

1. En una taza grande coloque 1 kilo de harina, 2 cdas de polvo para hornear, $\frac{1}{2}$ de azúcar, $\frac{1}{4}$ de manteca, $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y $\frac{1}{4}$ de mantequilla.
2. Con todos los ingredientes en la taza, agregue agua y comience a mezclar con las manos hasta dar forma de pasta.
3. Se estira la masa -en una mesa limpia- con un rodillo de cocina.
4. Estire la masa hasta que quede aproximadamente una pulgada o dos de grueso.
5. Realice cortes redondos -puede ser con un cortador o un cuchillo.
6. En un sartén caliente con una taza de aceite, fría la masa.



Ingredientes

1 kilo de harina

$\frac{1}{4}$ de manteca

2cdas de polvo para hornear

$\frac{1}{2}$ cucharadita azúcar

$\frac{1}{4}$ cucharadita sal

$\frac{1}{4}$ de mantequilla

1 taza de aceite

15 porciones

con salchichón EN SALSA



Ingredientes

½ kilo de salchichón de pavo

50 g de cebolla

75 g de tomate

1 taza de tomate picado

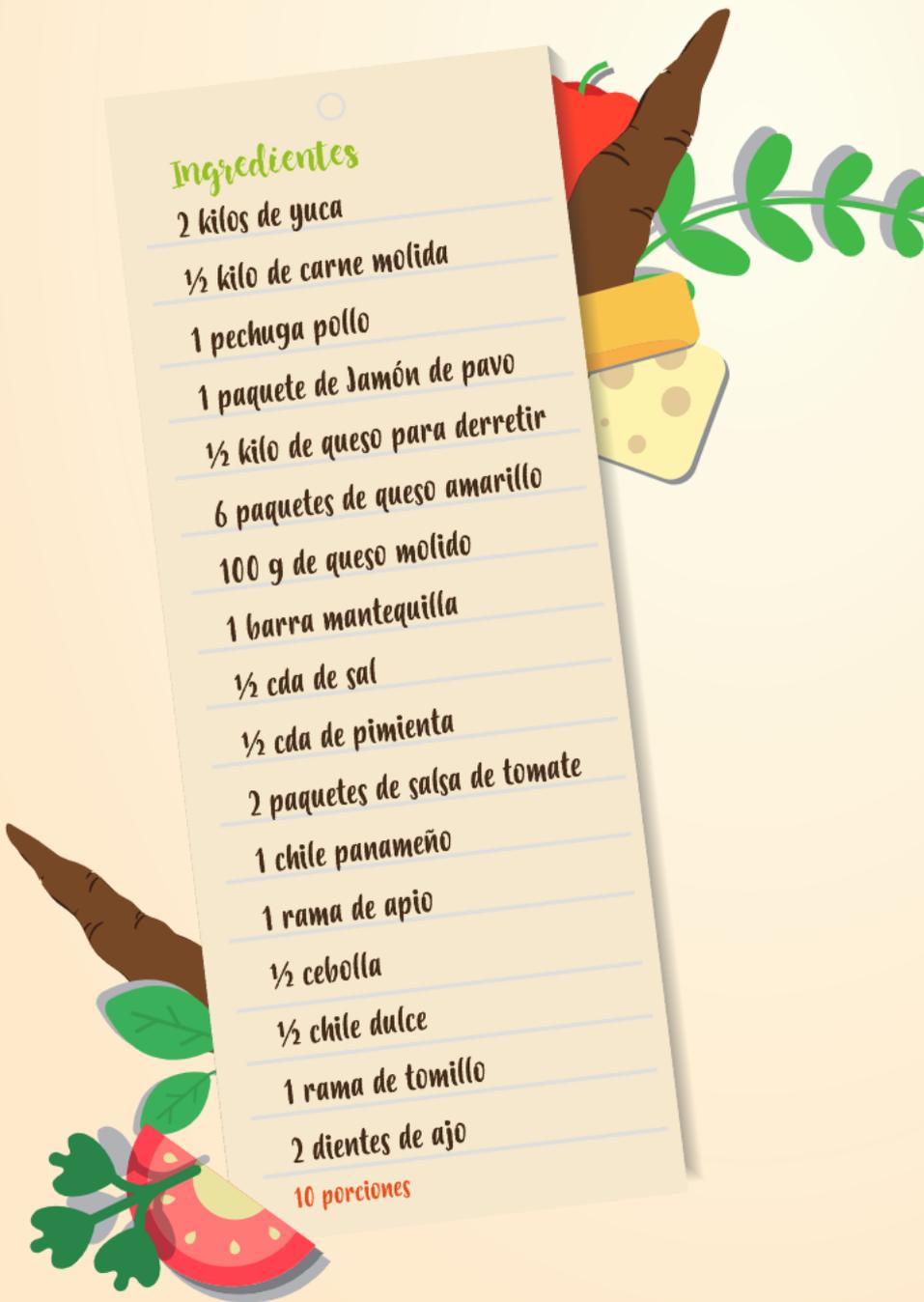
2 g de sal

1 cucharada de aceite

15 porciones

PREPARACIÓN SALCHICHÓN

1. Corte en rodajas el salchichón
2. Pique 50 g de cebolla, 75g de tomate y colóquelos a sofreír en un sartén caliente junto a una cda de aceite y 2g de sal.
3. Agregue las rodajas de salchichón al sartén.
4. Luego corte un tomate grande, y agréguelo al sartén con ½ taza de agua.
5. Déjelo al fuego por 2 minutos.



Ingredientes

2 kilos de yuca

½ kilo de carne molida

1 pechuga pollo

1 paquete de Jamón de pavo

½ kilo de queso para derretir

6 paquetes de queso amarillo

100 g de queso molido

1 barra mantequilla

½ cda de sal

½ cda de pimienta

2 paquetes de salsa de tomate

1 chile panameño

1 rama de apio

½ cebolla

½ chile dulce

1 rama de tomillo

2 dientes de ajo

10 porciones

PASTEL de Yuca



PREPARACIÓN

1. Corte finamente $\frac{1}{2}$ chile dulce, 2 dientes de ajo, 1 rama de apio, 1 chile panameño y $\frac{1}{2}$ cebolla. Incluya $\frac{1}{4}$ cda de pimienta y sal. Luego divídalas en dos grupos, unos para condimentar la carne molida y otros para la pechuga de pollo.

2. En una olla de presión agregue 1 kilo de yuca sin cáscara, 5cdas de sal y 5 tazas de agua. Cocine la yuca hasta que se suavice, evitando que se esponje.

3. Una vez suave, aplaste la yuca caliente, haciendo una especie de puré.

4. En un sartén ponga la carne molida condimentada, agregue 2cdas de aceite y deje sofreír por 5 minutos, luego abra una de las salsas de tomate para pasta y agréguelas en el sartén. Revuelva durante 30 segundos.

5. Corte la pechuga condimentada en cuadritos pequeños y póngalos a sofreír en un sartén con 2 cdas de aceite durante 10 minutos. Agregue la otra salsa de tomate para pasta. Baje el fuego para obtener una cocción lenta.

6. En un molde coloque una parte del puré formando una especie de capa, luego agréguele la carne molida. Vuelva a colocar otra capa de puré de yuca, agregue 100g de queso y el pollo con la salsa. Coloque otra capa del puré de yuca y póngale encima queso amarillo, jamón y queso mozzarella. Déjelo hornear por 20 minutos.

Sopa de MONDONGO



Ingredientes

1 kilo de mondongo (limpio)
1 kilo de jarrete
2 kilos de pescuezo de pollo (cuello)
1 dientes de ajo picado
1 limón (el jugo)
1 cebolla picada
1 rama de tomillo
1 chile "panameño"

1 chile dulce picado
Dumpling de harina de maíz
1 kilo de yuca
3 plátanos verdes
½ kilo de tiquizque
1 ayote
1 paquete de sopa
1 kilo de ñampi
10 porciones

PREPARACIÓN

1. Lave el mondongo y los otros tipos de carne (pescuezo y jarrete). Pique finamente 2 dientes de ajo y 1 rama de tomillo dulce. Coloque todo lo anterior en una olla de presión con suficiente agua y póngalo a cocinar.
2. Pele 1 kilo de yuca, 1 kilo de ñampi, ½ de tiquizque y 3 plátanos verdes. Lávelos y córtelos según prefiera.
3. Verifique que la carne esta semi-cocinada y agréguele las verduras, 1 chile panameño cortado a la mitad y sin semillas y 1 chile dulce picado, además los dumplings.
4. Deje en el fuego durante unos 10 minutos más y agregue la sopa.



Para hacer los dumplings siga la receta en la página #.
Además del ñampi puede agregar las verduras que guste.

Tortas de BACALAO



PREPARACIÓN

1. Lave $\frac{1}{4}$ de kilo de bacalao y déjelo en agua por 8 horas.
2. Después de las 8 horas bote el agua y vuelva a lavar con agua fresca.
3. Desmenuce el bacalao.
4. En una taza grande, coloque 2 tazas de harina, 1 huevo y el $\frac{1}{4}$ kilo de bacalao desmenuzado. Agregue también, $\frac{1}{4}$ cda de pimienta, 1 cebolla picada y 1 chile dulce picado. Comience a mezclar los ingredientes hasta que el bacalao quede empanizado, hágalas en forma de tortas.
5. Ponga un sartén a calentar con $\frac{1}{4}$ de taza de aceite. Vaya agregando las tortas de bacalao y fríalas.
6. Después de freírlas colóquelas en servilletas de cocina para que absorban la grasa.



Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ de kilo de bacalao
 - 2 tazas de harina
 - 5 g de polvo para hornear
 - 1g de sal
 - $\frac{1}{4}$ de mantequilla derretida
 - 1 Cebolla picada
 - 1 Chile dulce picado
 - $\frac{1}{4}$ cda de pimienta negra (opcional)
 - 1 paquete de achiote
 - $\frac{1}{2}$ cda de azúcar
 - 1 huevo
- 10 porciones



CESO vegetal con Bacalao



PREPARACIÓN

1. Limpie y lave el bacalao. Déjelo en agua por 5 horas.
2. Corte 100 g de tomate y 75g de cebolla, haciendo cortes finos.
3. Limpie el aki. Retire la envoltura roja y la semilla negra, es decir, debe separarse la parte carnosa con forma cerebral.
4. En un sartén con 1 cda de aceite ponga los 75 g de cebolla y 75 g de tomate a sofreír, durante 1 minuto. Luego agregue el bacalao y el aki.
5. Agréguele dos cds de curry ½ taza de agua y déjelo al fuego por 4 minutos.



Ingredientes

- ½ kilo de bacalao
 - 1 kilo de ceso vegetal
 - 100 g de tomate
 - 75 g de cebolla picada
 - 2 cds de curry
 - 2 cds de aceite
- 10 porciones



El ceso vegetal también se conoce como Aki o Ackee.
Esperar que el Aki esté abierto para consumirlo, sino puede ser veneno.



PLATOS Fuertes



Repostería

ENYUCADO



PREPARACIÓN

1. En una olla de presión, coloque 1 kilo de yuca pelado y lavado, con suficiente agua, sal y agregue 1 diente de ajo. Póngala a cocinar, hasta que este suave.

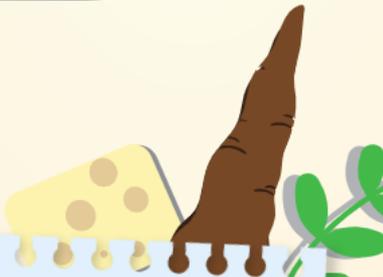
2. Bote el agua y comience a majar la yuca, hasta dejar como un puré.

3. Deje enfriando el puré a temperatura ambiente. Luego haga bolitas de 6 gramos con la yuca y májelas con una tabla de picar con la mano u otro objeto.

4. Una vez majada la bolita, se coloca en el centro el queso y se cierra dándole forma cilíndrica.

5. En un sartén o una freidora con $\frac{1}{2}$ litro de aceite ponga a freír los enyucados hasta que se pongan dorados.

6. Una vez que saque del fuego los enyucados, póngalos sobre servilletas de cocina, para absorber el exceso de aceite.



Ingredientes

1 kilo de yuca

$\frac{1}{2}$ kilo de queso

10 gramos de sal

1 diente de ajo

$\frac{1}{2}$ litro de aceite

4 tazas de agua

15 porciones



La receta presentada es de tipo vegetariano, pero tradicionalmente el enyucado se rellena con carne molida.

La idea es que sea aplastada como se aplasta la masa para hacer las tortillas.

Hamany (CHICHEME)



PREPARACIÓN

1. En una olla de presión, agregue el maíz cascado, con suficiente agua y $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Cocínelo hasta que el maíz este suave.

2. Una vez que el maíz este suave, agregue la leche de 1 coco.

3. Mezcle en una taza, 2 tarros de leche evaporada, 2 tarros de leche condensada, 1 paquete de fécula de maíz y un paquete mediano de leche en polvo. Agregue la mezcla en la olla en la que se encuentra el maíz.

4. Luego coloque 1 taza de azúcar mezcle y agregue canela molida o clavo de olor molido.

5. Deje calentando unos 10 minutos y sirva.

Ingredientes

1 paquete de maíz cascado

1 coco

1 paquete fécula de maíz

2 tarros leche evaporada

2 tarros leche condensada

$\frac{1}{2}$ paquete de leche en polvo

1 taza de azúcar

1 paquete de canela molida

o clavo de olor molido

1 $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

8 porciones

Atol de PLÁTANO



PREPARACIÓN

1. Pele el plátano y lávelo bien con agua.
2. Corte el plátano. Introdúzcalo en la licuadora con 1 taza de agua y licue.
3. En una olla, coloque una caja de leche y 1 taza de azúcar canela en astilla. Una vez que este hirviendo agregue el plátano licuado, 2 g de sal, 4 cds de leche en polvo.
4. Una vez cocinado colóquele encima la ralladura de 1 nuez moscada.



Ingredientes

- 1 plátano verde
 - 1 caja de leche
 - 1 taza azúcar canela en astilla
 - 2 g de sal
 - 1 nuez moscada
 - 4 cds de leche en polvo
- 10 porciones



AREPA de Banano



Ingredientes

3 bananos maduros

1 taza de harina

1 huevo

1g Canela en polvo

1g Nuez moscada

2 g de sal

15 g de azúcar

12 porciones



PREPARACIÓN

1. Pele los bananos. Colóquelos en una taza grande y con un tenedor comience a majarlos hasta que se vean como puré.

2. Mezcle 15g de azúcar, 2g de sal, 1 g de canela en polvo y 1g de nuez moscada. Luego mézclelo hasta formar una pasta. Luego agréguele el puré de banano y 1 taza de harina.

3. Agregue $\frac{1}{2}$ taza de agua y mezcle nuevamente, hasta que quede semilíquido.

4. En un sartén caliente ponga 2cdas de aceite. Con una cuchara o un cucharón, pase la mezcla al sartén, dándole forma de pancakes pequeños o medianos.

5. Una vez que las ha freído, déjelas reposando sobre servilletas para cocina, para quitar el exceso de aceite.

PAN Bon



Ingredientes

8 tazas de harina

1 onza de levadura

½ tapa de dulce

4 onzas de manteca

1 onza de vainilla

½ cda de canela en polvo

¼ cda de nuez moscada

4 onzas de frutas confitadas picadas

4 onzas de pasas

¼ de queso rallado

1 cda de aceite

8 porciones



PREPARACIÓN

1. En una taza o recipiente grande, ponga 2 tazas de agua, 1 onza de levadura y una taza de harina. Comience a mezclar con las manos, hasta que tenga una consistencia parecida a la masa.
 2. A la masa que tiene lista, agréguele 1 onza de vainilla y bátala.
 3. Por otro lado, en otra taza grande agregue 2 tazas de harina, $\frac{1}{4}$ cda de sal, $\frac{1}{4}$ de queso rallado, 4 onzas de mantequilla, 1 cda de aceite, ralladura de nuez moscada y $\frac{1}{2}$ de canela. Mézclelo con la mano y agréguele la anterior masa que había conseguido. Siga mezclándolo mientras le vierte 2 tazas de agua y le agrega 4 onzas de pasas picadas y 4 onzas de frutas confitadas picadas.
 4. Una vez que consigue la forma de una masa, sepárelo en 8 pedazos, dándole la forma del molde que utilizará.
 5. Tome un pedazo de la masa, colóquela sobre la mesa y con un rodillo de cocina, estírela unos 15 centímetros. Corte tiras largas y delgadas. Luego a cada tira hágale varios cortes pequeños de $\frac{1}{2}$ pulgada sin romper su longitud, dándole forma de palmeras.
 6. Sobre la masa que está en el molde coloque la tira dándole forma cilíndrica, es decir, como si dibujara un camino circular.
 7. Meta al horno por 45 minutos.
- Luego de esto, se divide la masa en 8 pedazos y se le da forma, después se pone en molde y este se mete en el horno por 45 minutos.



La masa se puede hacer con 12 horas de anticipación. La forma de palmera s parte de la decoración tradicional, pero no es necesario que lo haga.

PLANTINTÁ



PREPARACIÓN

1. En una taza grande coloque 15g de polvo para hornear, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, 5g de sal, 100g de mantequilla y 100g de manteca. Mezcle todo y vaya agregando poco a poco hasta conseguir una masa firme.

2. Ponga a hervir el plátano maduro con $\frac{1}{4}$ de sal. Una vez cocido, bote el agua y maje el plátano hasta que tenga una consistencia similar a un puré. Agréguele $\frac{1}{2}$ taza de azúcar y rojo vegetal, luego mézclelo, hasta que el puré se vea rojo.

3. Forme bolitas de 50 gramos con la masa, luego con un rodillo de cocina estírelas y rellénelas dándole forma de empanada. Una vez rellenas y cerradas, haga 2 o 3 cortes con una tijera en la parte superior.

4. Coloque los plantintá en una bandeja y hornéelos por 15 minutos.

Ingredientes

- 1 kilo de harina
 - 15g de polvo para hornear
 - 1 taza de azúcar
 - 100 g de mantequilla
 - 100 g de manteca
 - 2 plátanos maduros
 - 2 g de rojo vegetal
 - 5 g de sal
 - 1 taza de agua
- 25 porciones



Los cortes son opcionales.



Patí



Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 15g de polvo para hornear
- 100 g de mantequilla
- 100 g de manteca
- 5 g de sal
- ¼ de cucharadita de azúcar
- 1 taza de agua
- ½ kilo Carne desmechada, o molida
- 50 g pan molido
- 2 g de ajinomoto
- 2 cds de aceite
- 1 chile panameño
- 2 dientes de Ajo
- 1 Cebolla picada
- 1 Chile dulce picado
- 1 rama de tomillo

50 porciones



PREPARACIÓN

1. En una taza grande coloque 15g de polvo para hornear, ¼ de cucharadita de azúcar, 5g de sal, 100g de mantequilla y 100g de manteca. Mezcle todo y vaya agregando poco a poco el haga hasta conseguir una masa firme.
2. Pique 1 chile panameño, 2 dientes de ajo, 1 cebolla y 1 chile dulce. Mezcle esos ingredientes con ½ kilo de carne molida o desmechada.
3. En un sartén caliente agregue 2 cds de aceite y comience a freír 50g de pan molido. Agregar ¼ de taza de agua y bajar el fuego.
4. Agregue la carne y déjela cocinando por unos minutos. Luego, coloque 1 achiote y 2g de ajinomoto.
5. Forme bolitas de 50 gramos con la masa, luego con un rodillo de cocina estírelas y rellénelas con la carne dándole forma de empanada.
6. Coloque los patí en una bandeja y métalos al horno por 15 minutos.

JOHNNY Cake



PREPARACIÓN

1. Mezcle 2 tazas de harina, 2 cditas de levadura, 1 cdita de azúcar, 2 cditas de mantequilla y $\frac{1}{2}$ cdita de sal. Agréguele 1 taza de leche de coco poco a poco mientras la va mezclando, hasta adquirir una forma de masa.
2. Divida la masa obtenida en 4 piezas.
3. Dele forma redonda y colóquela en una bandeja para hornear.
4. Hornee por 20 minutos.

Ingredientes

2 tazas de harina

2 cditas de levadura (royal)

1 cditas azúcar

2 cditas de mantequilla

2 cucharadas de aceite

1 taza de leche de coco

$\frac{1}{2}$ cdita de sal

6 porciones



Galletas de COCO



PREPARACIÓN

1. En un recipiente grande, agregue 2 tazas de harina, 100g de mantequilla, 1 taza de azúcar y una $\frac{1}{2}$ taza de coco rallado.

2. Luego agregue 1cdita de vainilla y 1 taza de leche, formando una masa.

3. Con un rodillo de cocina, estire la masa, dejando un grueso de $\frac{1}{2}$ pulgada y córtelo en forma redonda.

4. Colóquelo en una bandeja y méntalo a hornear por 10 minutos.



Ingredientes

2 tazas de harina

100 g de mantequilla

1 taza de azúcar

1 taza de Leche

1 cdita Vainilla

$\frac{1}{2}$ taza de coco rallado

12 porciones



Budín de YUCA



PREPARACIÓN

1. Pele y lave la yuca. En un recipiente comience a rallarla.
2. Agréguele 2 tazas de dulce molido, $\frac{1}{2}$ taza de azúcar, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela.
3. Agregue 2 litros de agua y mezcle bien. Coloque la mezcla en un molde.
4. Hornee por 50 minutos.



Ingredientes

- 1 kilo de yuca
 - 2 tazas de dulce molido
 - $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
 - 2 litros de agua
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita canela
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de nuez moscada
 - $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- 10 porciones



BAMÍ



Ingredientes

1 kilo de yuca
1 cdita de sal
½ kilo de queso para derretir
6 porciones

PREPARACIÓN

1. Pele 1 kilo de yuca, rállalo y sáquele el jugo.
2. Quédese con la ralladura seca y agréguele 1cda de sal y ½ kilo de queso para derretir.
3. Mézclelo con las manos hasta que le dé forma de una masa. Haga bolitas y aplástelas como si de tortillas se trataran .
4. Ponga a calentar un sartén de teflón con ¼ cucharada de aceite y coloque la masa en forma de tortilla.
5. Deje que se dore por ambos lados y cómalo caliente.



Es básicamente hacer una tortilla, pero con yuca.

BROWNIES

PREPARACIÓN

1. Ponga a derretir 25 g de chocolate semi amargo, en un baño maría.

2. En otro recipiente agregue $\frac{1}{4}$ de azúcar, 50g de mantequilla, 2 huevos, 1cda de aceite y 1cdita de vainilla. Comience a batir.

3. Agréguele 2 taza de harina, 15 g de polvo para hornear y $\frac{1}{2}$ cdita de sal. Luego, agréguele el chocolate derretido, 3 cds de chocolate semi dulce y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Mezcle todo y colóquelo en un molde.

4. Hornee por unos 35 a 40 minutos.



Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ de azúcar granulada
- 50 g de mantequilla
- 2 huevos
- 1 cda de aceite
- 1 cdita de vainilla
- 2 taza de harina
- 3 cds de chocolate semi dulce
- 15 g de polvo de hornear
- $\frac{1}{2}$ cdita de sal
- 1 taza de botonetas
- 25 g de chocolate semi amargo
- 12 porciones



con Topin DE COCO



PREPARACIÓN TOPIN

1. En un sartén ponga a derretir mantequilla, luego agregue $\frac{3}{4}$ de azúcar moreno, $\frac{1}{2}$ taza de sirope de maíz y 1 taza de coco tostado.

2. Una vez mezclado, agréguelo a la superficie del brownie y colóquele botonetas.



Ingredientes

- 50 gramos de mantequilla
- 3 cuartos de azúcar moreno
- Media taza de sirope de maíz
- 1 taza de coco tostado rayado

Pastel de BANANO



PREPARACIÓN

1. En un recipiente, agregue 2 tazas de harina, $\frac{1}{2}$ de sal y 1 cdita de azúcar, $\frac{1}{2}$ taza mantequilla. Mezcle los ingredientes hasta obtener una pasta seca.
2. Méntalo al horno por 10 minutos. Sáquelo y déjelo reposando.
3. Pele y majee dos bananos, dándole la forma de puré.
4. En una taza con agua caliente se deshaga la gelatina.
5. Por otro lado, bata 3 claras de huevo. Agréguele el puré de banano, 2 tazas de leche condensada, 1 leche evaporada, 8 onzas de crema batida, $\frac{1}{2}$ cda de canela en polvo y la gelatina disuelta. Siga mezclando.
6. Coloque esa mezcla encima del bizcocho que dejó reposando.
7. Dejar en el refrigerador por 6 horas.

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- $\frac{1}{2}$ cdita de sal
- 1 cdita de azúcar
- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla
- 1 tazas de leche condensada
- 2 bananos
- 3 huevos
- 1 gelatina sin sabor
- $\frac{1}{2}$ cda de canela en polvo
- 8 onzas de crema batida
- 1 leche evaporada
- 12 porciones

QUEQUE de chocolate



Ingredientes

- 2 barras de mantequilla
- 3 tazas de azúcar
- 5 huevos
- 3 tazas y $\frac{1}{4}$ de harina
- $\frac{1}{2}$ taza de chocolate semi dulce
- 5 g de polvo para hornear
- 2 g de sal
- 2 taza de leche
- 1 taza de chocolate en pelotitas para queque
- 1 taza de chocolate semi amargo chips
- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla
- 1 cda de sirope de maíz

10 porciones



PREPARACIÓN

1. En un recipiente, agregue 2 barras de mantequilla, 3 tazas de azúcar, 2g de sal, 5 yemas de huevo, la ralladura de una naranja o de un limón y bátalo por 6 minutos. Recuerde limpiar los bordes con una espátula.
2. Agréguele 3 tazas y $\frac{1}{4}$ de harina, 5g de polvo para hornear $\frac{1}{2}$ taza de chocolate semi dulce y 5 claras de huevo. Batirlo por 5 minutos.
3. Después de batirlo, coloque 2 tazas de leche, 1 taza de chocolate en pelotitas para queque, mezclarlo y hornearlo por 15 minutos.
4. Déjelo reposando unos minutos.
5. En un recipiente, coloque 1 taza de chips pequeños, 125g de mantequilla, 1cda de sirope de maíz, y proceda hacer un baño maría. Hasta que se derrita.
6. Una vez terminado el baño maría, cubra el bizcocho con la mezcla derretida y déjela reposando por 10 minutos.

Cup cake de MANTEQUILLA de maní



PREPARACIÓN

1. Con un colador fino tamice la harina.
2. En un recipiente agregue, 1 y $\frac{3}{4}$ taza de azúcar, $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla, $\frac{3}{4}$ de leche descremada. Bátalo por 5 minutos.
3. Añada, 1cdita de vainilla, $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla de maní, 2 cditas de polvo para hornear, 2 tazas de harina ya tamizadas. Bátalo por otros 5 minutos.
4. Colóquelo en un molde y hornee por 25 minutos.
5. Una vez listo puede decorar como guste.



Ingredientes

- 2 tazas de harina
 - 2 cdita de polvo para hornear
 - $\frac{1}{4}$ de cdita sal
 - 1 y $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
 - $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla maní
 - $\frac{3}{4}$ de leche descremada
 - 1 cdita vainilla
 - 3 huevos
 - $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla
- 12 porciones



PASTEL de Banana y caramelo



Ingredientes

- 1 banano maduro
- 2 tazas de harina
- ½ taza de mantequilla
- ½ cda de sal
- 1 cda de azúcar
- 2 tazas de leche
- ¼ cucharadita Canela
- 8 onzas de crema dulce
- Helado (sabor a gusto)

6 porciones

PREPARACIÓN

1. Mezcle 2 tazas de harina, ½ taza de mantequilla, ½ cda de sal y 1 cda de azúcar. Amasarlo con la mano, hasta que quede como una masa para pie.
2. En un molde coloque la pasta para pie y hornéelo por 10 minutos.
3. Maje un banano hasta que tenga forma de puré.
4. Prepare 2 gelatinas en lámina.
5. En un recipiente añada 2 tazas de leche, el puré de banano, la gelatina en lámina. Mezcle y agregue ¼ de cda de canela, 8 onzas de crema dulce.
6. Agregue la mezcla a la masa y meta a la refrigeradora por 12 horas.



Flan de NARANJA y caramelo



PREPARACIÓN

1. En un sartén caliente, agregue 100g de azúcar, y $\frac{1}{4}$ taza de agua, deje en el fuego hasta que tome un color dorado. Retire y deje que se temple.

2. En una licuadora añada, 1 lata de leche evaporada mediana, 1 lata de leche condensada mediana, 200g de queso crema, 200 g de crema de leche y 8 huevos. Licúelos y agréguelos al recipiente donde se encuentra el caramelo.

3. Colóquelos en un molde y métalos al horno por 50 minutos.

4. Una vez transcurrido los 50 minutos, déjelo reposar y métalos en la refrigeradora por 3 horas.



Repostería



Bebidas

HIEL



PREPARACIÓN

1. En una olla grande coloque 2 litros de agua, añádale 1 tapa de dulce y $\frac{1}{4}$ de jengibre rallado.
2. Exprima 12 limones criollos y los 12 limones mandarinas, agregue 1 taza de azúcar y 2 litros de agua más. Luego mézclelo y añada hielo.

Ingredientes

1 tapa dulce

12 limones criollos

$\frac{1}{4}$ de jengibre

4 litros de agua

12 limones mandarina

1 taza azúcar

10 porciones



Sarrillo

FLOR DE JAMAICA



Ingredientes

1 kilo de sarill

2 litros de agua

100g de jengibre

300grms de azúcar

8 porciones

PREPARACIÓN

1. Lave bien 1 kilo de sarrill. Luego ponga la flor en una olla grande.
2. Añádale 2 litros de agua y 100g de jengibre. Deje cocinando por 15 minutos.
3. Tamice con un colador el líquido en un recipiente. Una vez que el líquido este en el recipiente tamizado, agréguele 300g de azúcar y refrigere.

Batido de YUCA



PREPARACIÓN

1. Pele y lave 1 kilo de yuca. Colóquelo en una olla y añada 2g de sal.
2. Una vez cocinado deje enfriar por unos minutos.
3. En una licuadora agregue 2 tazas de leche en polvo, 1 caja de leche mediana, 2g de canela, $\frac{1}{2}$ cdita de nuez moscada y la yuca cocinada. Licúelo por 10 minutos.
4. Agréguele 100g de azúcar y siga licuando.
5. Puede agregarle hielo y servir.



Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 2 tazas de leche en polvo
- 1 caja de leche mediana
- 2g canela
- $\frac{1}{2}$ cdita de nuez moscada
- 2g de sal
- 100 g de azúcar

6 porciones



Bebidas



AGRADECIMIENTOS

La cocina representa una fuente de trabajo, un espacio de empoderamiento y la libertad de innovar por lo que quiero agradecer profundamente al Ministerio de Cultura y Juventud, por permitirme dar clases de cocina a jóvenes y mujeres, por brindarme la posibilidad de escribir este libro que contiene recetas muy importantes de la comida afrocaribeña y por la oportunidad de dejar un granito de arena en mi provincia.

Además, quiero darle las gracias a la Sra. Vanessa Biasetti, Sr. Jaime Chacón, a mis estudiantes y a las dos comunidades de Siquirres que me recibieron con los brazos abiertos. Fue un honor contar con la presencia de ustedes y la disposición de trabajar.

Dios les bendiga siempre para que puedan continuar con estos proyectos del cual muchas comunidades se ven beneficiadas, muchas gracias por todo.





Cocinando CON HARLIN





Cocinando CON HARLIN

