Les traigo estas recetas, que espero les gusten: albóndigas de maíz tierno, tortillas dulces de maíz tierno, tortillas de maíz y guiso de maíz tierno.

Albóndigas de maíz tierno

Ingredientes (4 servicios):

Dos tazas de maíz tierno molido, 2 huevos, ½ taza de harina de pan, 2 cucharadas de vino o vino seco, ½ cucharadita de comino, 1 cebolla, 1 ají, 4 dientes de ají, 1 hoja de orégano, ¼ macito de perejil, ¼ taza de puré de tomate, aceite el necesario, pimienta y sal a gusto.

Preparación:

Limpie y pique en ruedas bien finas la cebolla. Limpie, lave y pique en tiras finas el ají. Limpie y macere los ajos. Lave el orégano y el perejil y píquelo bien fino.

Phoca PDF

Ponga a la candela un sartén con 2 cucharadas de aceite, la cebolla, el ají, el ajo, el perejil, sal, déjelo sofreír. Luego agregue el puré de tomate y puntéelo de sal y resérvelo.

Aparte ponga en una fuente el maíz, 1 taza de agua y mézclelo bien y cuélelo. Póngalo en una cacerola a la candela con 3 cucharadas del sofrito, el maíz colado, los 2 huevos batidos, sal y pimienta a gusto, mézclelo bien y déjelo cocinar, revolviéndolo constantemente, a fuego lento hasta que espese. Retírelo y déjelo refrescar. Con una cuchara tome porciones y dele la forma de albóndigas y páselas por harina.

Prepare con el resto del sofrito una salsa añadiendo 2 cucharadas de vino blanco o vino seco, 2 tazas de agua, el comino, pimienta y sal a gusto. Póngala a la candela a fuego mediano y cuando rompa a hervir, eche las albóndigas y déjelas cocinar hasta que la salsa espese.

Tortilla dulce de maíz

Ingredientes (varios servicios):

Una taza de harina de maíz tierno, 1 huevo, ¼ taza de ajonjolí tostado y miel a gusto.

Phoca PDF

Preparación:

Cuele la harina y póngala en una fuente, agréguele el huevo batido, el ajonjolí y la miel a gusto. Mezcle todos los ingredientes.

Se toma la mezcla por cucharadas y se va dejando caer en la bandeja previamente engrasada, dejando que se esparza bien y se pone al horno durante 10 minutos, dándole vueltas por ambos lados para que no se quemen. También en un sartén engrasado se procede de la misma manera.

Tortillas

Ingredientes (varios servicios):

Dos tazas de harina de maíz seco bien fina, 2 tazas de agua caliente, el relleno que disponga y sal a gusto.

Preparación:

Se pone en una fuente la harina y se le va añadiendo poco a poco el agua caliente (aproximadamente 1¼ taza), amasando contantemente con una cuchara de madera o las manos hasta que quede una masa compacta y

Phoca PDF

homogénea, parecida a una plastilina. Tápela y déjela reposar durante 20 minutos.

Tenga previstos unas ruedas de material plástico o nailon en dependencia de la cantidad de tortillas a hacer.

Después tome porciones de la masa, haga bolas con ella, colóquela entre dos ruedas de plástico. Si tiene plancha, aplástelas con la plancha o de lo contrario para hacerla, tome un sartén, coloque los plásticos con la bola de harina y con otro recipiente más pesado aplástela hasta obtener una tortilla bien fina de 1,6 mm de espesor. Y ponga las tortillas con los plásticos en una bandeja hasta que las frías.

Ponga a la candela un sartén embarrado de grasa y cuando esté bien caliente, tome las tortillas, se le saca el plástico y se pone con cuidado, hasta que se cocine unos minutos por cada lado y la parte superior se hinche y la inferior esté dorada; sáquelas y vaya colocándolas en un recipiente cubierto por una servilleta, tápelas y repita la operación hasta que termine. Déjelas tapadas con la servilleta hasta servirlas.

Ya en la mesa, se rellena con el relleno que se ha preparado o que disponga. Puede ser diverso. Puede ser de vegetales, de frutas o ambos, carnes. Podemos hacer el siguiente relleno con 1 taza de col picada finamente, 1 taza de embutido picado en tiras, cebolla picada finamente, dados de piña, mayonesa, pimienta y sal a gusto. Tomen las tortillas, rellénelas a gusto. Son deliciosas.

> **Nota:** Las tortillas de maíz se pueden hacer de diferentes formas lo que varía es el componente que ustedes tengan para utilizar, se pueden hacer con maíz tierno o seco. Pueden variar en la forma, pueden ser con el relleno incluido o finas para agregar encima el relleno. Pueden ser dulces o saladas, todo depende del relleno que disponga, todo depende de la disposición e imaginación de usted.

Guiso de maíz tierno

Phoca PDF

Ingredientes (4 servicios):

Una taza de maíz tierno en leche, 1 taza de dados de ahumado, picadillo o de lo que disponga, ¼ taza de puré de tomate, ¼ taza de vino o vino seco, 1 cucharada de vinagre, 2 tomates maduros, 1 cebolla, 1 ají, 4 ajos, 1 hoja de orégano, 1 hoja de culantro, ½ cucharadita de comino, grasa que disponga, pimienta y sal a gusto.

Preparación:

Limpia y lave el maíz. Limpie, lave y pique los tomates en 8 partes. Limpie y pique la cebolla en ruedas finas. Limpie, lave y pique el ají en tiras. Lave el orégano, el culantro y píquelo bien fino.

En caso de que el maíz no esté muy tierno, ponga una cacerola a la candela con el maíz, sal y cúbralo de agua y dele un hervor para que ablande el grano. Sáquelo y resérvelo.

Ponga una cacerola a la candela con 2 cucharadas de grasa, la cebolla, el ají, los ajos, el orégano y culantro, el comino, pimienta y sal para hacer un sofrito, cuando empiece a sofreír añádale el tomate los granos de maíz, la carne que va a utilizar, el puré, el vinagre y el vino seco. Mézclelo todo y déjelo unos minutos sofriendo, luego puntéelo bien de sal y cúbralo un poco con agua y déjelo hasta que el líquido se reduzca y quede una salsa a gusto.

Phoca PDF

Cubadebate.

Phoca PDF