

Hoy les traigo recetas de la cocina de nuestras abuelas, muchas conocidas y otras olvidadas. Bolas de plátano, bolas de plátano rellenas, tambor de papa y pollo estofado. Espero que algunas de las recetas las puedan hacer.

Bolas de plátano



Ingredientes (4 servicios):

Seis plátanos maduros, aceite necesario para freír y $\frac{1}{2}$ taza de ajonjolí tostado.

Preparación:

Lave, pele y pique los plátanos en ruedas chanfleadas. Ponga una cacerola a la candela con el aceite, cuando esté caliente eche a freír los plátanos y cuando estén dorados sáquelos, póngalos en una fuente, aplástelos bien con un tenedor y luego tome porciones y haga bolas de plátano, páselas por el ajonjolí tostado. Sirvalas inmediatamente.

Además, y si lo desea, puede preparar un caldo y agréguele las bolas de plátano y deje espesar el caldo.

Bolas de plátano rellenas



Ingredientes (4 servicios):

Seis plátanos maduros, 1/2 taza de queso rallado, 1 taza de pan rallado y aceite el necesario.

Preparación:

Lave, pele y pique los plátanos en ruedas chanfleadas. Ponga una cacerola a la candela con el aceite, cuando esté caliente eche a freír los plátanos y cuando estén dorados sáquelos, póngalos en una fuente, aplástelos bien con un tenedor y luego tome porciones, haga bolas y haga un hueco en el centro y rellénela con queso, tápela y rehaga la bola nuevamente. Páselas por el pan rallado y vuelva a poner la cacerola a la candela y cuando esté el aceite caliente ponga las bolas a freír hasta que se doren, sáquelas y sívalas caliente.

Tambor de papa



Tambor de papa. Foto: Vanidades.

Ingredientes (4 servicios):

Cuatro papas grandes, 3 cucharadas de aceite, 1 huevo, 1 cebolla, 2 ajíes, 6 dientes de ajo, 1 hoja de culantro, 1 hoja de orégano, ½ macito de perejil, 1 cucharadita de comino, ½ taza de pan rallado, pimienta y sal a gusto.

Preparación:

Lave y pique las papas en trozos. Limpie y pique la cebolla bien finas. Limpie los ajos. Limpie, lave y pique los ajíes en tiras finas. Lave las hojas de culantro, de orégano y de perejil. Píquelas y póngalas en un mortero o en un procesador, junto con los ajos y triture bien todo.

Ponga una cacerola a la candela con el aceite. Añada la cebolla, el ají, el contenido del mortero, el comino, la sal y la pimienta. Haga un sofrito.

Cuando las papas estén blandas, refrésquelas, sáqueles y retire la cascara. Póngalas en una fuente y aplástelas con el tenedor hasta hacer un puré. Añádale el sofrito, puntéelas de sal y pimienta, adicione el huevo batido y mézclelo todo hasta obtener una masa homogénea, pásela por el pan rallado. Aplástela para hacer un tambor.

Recetas: Bolas de plátano, tambor de papa y pollo estofado.

Última actualización: Miércoles, 28 Octubre 2020 12:16

Visto: 751

Coloque a la candela a fuego lento un sartén embarrado de aceite. Ponga la masa en el sartén, aplástela y dórela por ambos lados.

Sírvalo caliente. Es un plato adicional.

Pollo estofado



Ingredientes (4 servicios):

Cuatro muslos de pollo, 1 taza de caldo de pollo o agua, 2 cucharadas de vinagre, 2 cucharadas de harina, 2 yemas de huevos, 1 cebolla, ½ macito de perejil, sal y pimienta a gusto.

Preparación:

Limpie y lave los muslos de pollo. Limpie y pique la cebolla en ruedas finas. Lave y pique finamente el perejil. Ponga una cacerola a la candela y agregue el caldo, el vinagre, el pollo, la cebolla, el perejil, la pimienta, la sal y polvoree con la harina. Déjelo cocinar hasta que el pollo se ablande. Retírela del fuego. Aparte, bata las yemas de huevo y dilúyalas en un poco de caldo del pollo y agréguelo a la cacerola.

Recetas: Bolas de plátano, tambor de papa y pollo estofado.

Última actualización: Miércoles, 28 Octubre 2020 12:16

Visto: 751

Como el caldo está caliente, el huevo se cocinará sin tener que ponerlo directamente al fuego.

Sirva en una fuente y acompáñela con papas fritas y ensalada de vegetales frescos.

De Cubadebate.