Hoy les traigo leche de coco, lechita de coco, aceite de coco, arroz con leche de coco, arroz con tiras de coco, lomo de cerdo con leche de coco y pollo con leche de coco. Espero les gusten estas recetas, algunas sacadas del libro *Sabores de Baracoa, su cocina tradicional*, de Inalvis Guilbeaux Rodríguez y otras de mi cosecha.

Leche de coco

Ingredientes (varios servicios):

Dos tazas de coco rallado y 2 tazas de agua.

Preparación:

Ponga en el vaso de la batidora los ingredientes, bátalo, luego páselos por un colador con un paño y exprímalo bien.

> Nota: En dependencia de si lo quiere más concentrado o menos le añade más o menos agua. Por lo general el agua tiende a separarse de la grasa, por lo que se debe de agitar cuando se va

Phoca PDF

ha usar.

Lechita de coco

Ingredientes (varios servicios):

Una taza de leche de coco, ¼ taza de puré de tomate, 1 ají, 1 cebolla o 4 cebollinos, 2 hojas de culantro, 1 hoja de orégano, 1 cucharada de aceite, pimienta y sal a gusto.

Preparación:

Limpie, lave y pique bien fino el ají. Limpie, pique bien fina la cebolla. Lave y pique bien fino el culantro y el orégano.

Ponga a la candela una cacerola con el aceite, el ají, la cebolla, el culantro, el orégano, la pimienta y la sal y déjelo sofreír unos minutos. Luego agréguele poco a poco la leche sin dejar de revolver, puntéelo de sal y pimienta a gusto, déjelo 10 minutos más a la candela. A gusto.

Nota: Esta salsa la puede utilizar para añadírsela por encima a boniato, malanga o plátanos verdes cocinados.

Aceite de coco

Phoca PDF

Ingredientes (varios servicios):

Ocho tazas de coco rallado y agua caliente la necesaria.

Preparación:

Ponga en un recipiente el coco y agregue el agua caliente, luego pásela por un colador con un paño y exprima bien en otro recipiente. Deje en reposo la leche y póngala a enfriar hasta que el líquido se separe de la grasa. Saque la grasa.

Ponga una cacerola a la candela con la grasa y deje que se forme el requesón, hasta que se dore. Bájela de la candela y cuele el aceite.

Arroz con leche de coco

Phoca PDF

Ingredientes (4 servicios):

Dos tazas de arroz, 2 tazas de leche de coco, 1 hoja de limón, 1 cucharada de aceite coco o aceite, sal a gusto

Preparación:

Ponga el arroz en un recipiente y lávelo. Ponga una cacerola a la candela con la leche de coco, cuando empiece a hervir agréguele el arroz, la hoja de limón y la sal y déjelo cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté hecho, agréguele el aceite, revuélvalo todo y póngale una tapa entre el caldero y la candela. Déjelo así durante unos minutos.

> Nota: Este es el método tradicional antes de la olla arrocera. El arroz debe ser cocinado más lento para que el grano cocine bien.

Arroz con tiras de coco

Phoca PDF

Ingredientes (4 servicios):

Dos tazas de arroz, 1 y media taza de leche de coco, ½ taza de agua de coco, ¼ taza de tiras de coco sarazo, esto es, ni duro ni blando, 1 cucharadita de aceite y sal a gusto.

Preparación:

Ponga una cacerola a la candela con la leche de coco, el agua y las tiras de coco, cuando empiece a hervir agréguele el arroz, la sal y déjelo cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté hecho, agréguele el aceite revuélvalo todo y póngale una tapa entre el caldero y la candela y déjelo unos minutos.

Lomo de cerdo con leche de coco

Ingredientes (4 servicios):

Phoca PDF

Cuatro porciones de lomo, 2 tazas de leche de coco, 2 lascas de jengibre, 1 hoja de orégano, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de miel, pimienta y sal a gusto.

Preparación:

Limpie y lave el lomo. Limpie y lave el jengibre. Lave y pique bien fino el orégano, limpie y macere el ajo.

Ponga a la candela una cacerola con el lomo, el jengibre, el orégano, los ajos, la leche de coco, la miel, la pimienta y sal. Déjelo cocinar a fuego lento hasta que se reduzca y quede una salsa sobre lo espesa.

Pollo con leche de coco

(4 servicios):

Cuatro contramuslos, 1 ½ taza de leche de coco, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cebolla, 2 cucharadas de puré de tomate, 2 cucharadas de aceite, pimienta y sal a gusto.

Preparación:

Phoca PDF

Limpie y lave el pollo. Limpie y pique en ruedas la cebolla.

Ponga en una fuente el pollo, dele unos corte para que penetre el adobo, adóbelo con el limón, pimienta y sal. Déjelo durante media hora de reposo en el frío.

Ponga una cacerola a la candela con el aceite y la cebolla. Saque las postas del adobo y póngalas en la cacerola dándole vuelta para dorar. Agréguele la leche de coco, el adobo, el puré, pimienta. Puntéelo de sal y déjelo cocinar hasta que la salsa de reduzca y quede una crema a gusto.

CUBADEBATE

Phoca PDF