

Celebremos con

# #Calidad *Sobre* Cantidad

esta Navidad y Año Nuevo



LA NSTANCIA  
Parte de la familia **ABInBev**



Disfruta Responsablemente

# Agua chile de camarones chiltepe y alguashte

## Ingredientes:

Camaron fresco pelado	1 ½ libras
Limón	6
Chile chiltepe seco	2
Pepino	1 mediano
Ajo	1 diente
Cebolla morada	½ mediana
Perejil	¼ manojo
Cilantro	¼ manojo
Sal	al gusto
Alguashte	1 cucharada

## Preparación

Exprimir el jugo de los limones  
Colocar en la licuadora el jugo, ajo, chiltepes, ½ pepino, ¼ manojo de perejil, sal, alguashte licuar por 1 minuto (opcional colar esta preparación)  
Cortar en julianas la cebolla  
Picar el cilantro  
Cortar los camarones estilo mariposa.  
Mezclar todos los ingredientes.



# Chicharrón de pescado y calamar



## Ingredientes:

Lonja de pescado (boca colorada, tilapia, dorado)	1 libra
Calamares limpios	1 libra
Harina	1 ½ taza
Sal	1 cucharada
Pimienta	1 cucharada
Paprika	1 cucharada
Ajo en polvo	1 cucharada
Fécula de maíz	½ taza
Huevo	2
Miga de pan	al gusto
Aceite para freír	al gusto

## Preparación

Cortar el pescado y el calamar en trozos medianos  
Calentar el aceite 350 F/175 C  
En la harina agregar la sal, pimienta, paprika, ajo en polvo y maicena  
Pasamos las piezas de pescado y calamar por la harina, luego el huevo y por último la miga de pan.  
Freímos por 2 minutos

## Ingredientes:

Mango verde	3 med
Aguacate	2 grandes
Limón	1
Cilantro	al gusto
Cebolla	½
Ajo	2 dientes
Jalapeño (opcional)	½
Rábano	2
Aceite	½ taza

## Preparación

Pelar los mangos y picarlos finamente  
Colocar en una licuadora los aguacates, jugo de limón, cilantro, sal, ajo y pimienta  
Picar finamente el rábano  
Mezclar todo

# Chicharrón de cerdo

## con curtido de cebolla rábano y naranja

### Ingredientes

Nuca de cerdo	2 libras
Ajo	4 dientes
Manteca de cerdo	1 lb
Naranjas	1
Limón	1

### Preparación

Cortar la carne en trozos medianos  
Exprimir 1 naranja y 1 limón.  
Marinar la carne con el jugo de los cítricos agregar sal (mínimo 1 hora, máximo 4 horas)  
Escurrir la carne.  
En una olla agregar  $\frac{1}{2}$  taza de agua, la nuca, los dientes de ajo y dejar cocinar.  
Luego agregar la manteca y esperar que estén dorados.

### ingredientes

Cilantro	$\frac{1}{4}$ manojo
Limón	1
Cebolla morada	2 medianas
Rábanos	5 pequeños
Naranjas	2
Sal	al gusto

### Preparación

Cortar en julianas la cebolla.  
Picar los rábanos.  
Exprimir 2 naranja y 1 limón.  
Picar el cilantro  
Mezclar todos los ingredientes y agregar la sal al gusto





# Alitas con salsa BBQ de tamarindo



## Ingredientes:

Vinagre de manzana	¼ taza
Salsa de tomate (ketchup)	1 taza
Chipotle adobado sin semillas	2
Dulce de panela	½ litro
Pulpa de tamarindo	1 taza
Salsa inglesa	1/8 taza
Papikra	
Ajo en polvo	1 cucharadita
Orégano	

## Preparación

Marinar las alitas con las especias y el limón, 30 minutos mínimo.  
Asar a fuego directo las alitas por 2 min por lado  
Terminar la cocción a fuego indirecto por 10 min  
Bañarlas con la salsa

## Ingredientes:

Alitas	3 lb
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto
Limón	
Ajo	

## Preparación

En una olla colocar todos los ingredientes  
Cocinar por 30 min a fuego bajo, hasta conseguir una consistencia espesa.

# Pollo con rub de dulce de panela

## Ingredientes

Pollo (piernas)	2 libras
Aceite	2 cucharadas
Pimienta negra	1 cucharadita
Paprika	2 cucharadas
Panela molida	¼ taza
Sal	2 cucharadas
Cebolla en polvo	2 cucharadas
Ajo en polvo	2 cucharadas
Tomillo seco	1 cucharada
Comino	1 cucharadita
Cayena	1 cucharadita

## Preparación

Mezclar todo los ingredientes secos en un bowl  
Agregar el aceite a las piernas de pollo, y el rub  
Marinar 15 minutos mínimo, 12 horas máximo  
Cocinar la parrilla 25/30 minutos, dar vuelta cada 5 min  
Cocción opcional, horno 175°C/ 350°F, 30 min, dar vuelta cada 10 min



## Ingredientes

Pechuga de pollo	3
Rosa de Jamaica	1 taza
Caldo de pollo	2 tazas
Tortillas para taco	12
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto
Cebolla	1 grande
Cilantro	¼ manojo
Ajo	2 dientes

## Procedimiento

Hidratar los chiles en agua caliente 10 minutos  
Hidratar la flor de Jamaica en el fondo de pollo 30 minutos  
En una sartén cocinar el pollo, reservarlo  
Ecurrir las flores y los chiles  
Licuar el fondo de pollo con los chiles hidratados hasta conseguir una salsa homogénea  
Picar la cebolla y el ajo  
En una sartén calentar aceite y sofreír todos los ingredientes  
Agregar la salsa y cocinar 15 minutos más

# Tacos de pollo y rosa de jamaica



# Pizza de tomates confitados y mix de quesos salvadoreños

## Ingredientes

Harina	3 tazas + 2 cucharadas para estirar
Agua	1 taza + ½ taza
Levadura seca	1 cucharada
Aceite de oliva	1 cucharada
Azúcar	1 cucharada
Sal	1 cucharadita

## Preparación

Hidratar la levadura con el agua tibia.  
Agregar la mitad del azúcar al agua con la levadura y dejar reposar por 4 minutos.  
En un bowl colocar harina, el resto de la azúcar, la sal y el aceite de oliva.  
Agregar el agua con la levadura y con una cuchara integrar sin amasar.  
Dejar reposar la masa de 30 a 40 minutos dependiendo de la temperatura.  
Al pasar el reposo, porciones de 200 g si se quiere masa alta o 115 g si se quiere masa delgada. Es sumamente importante no desgasificar la masa si se quiere trabajar con la masa alta.

## Ingredientes

Tomates	2 libra
Aceite	3 tazas
Ajo	1 cabeza
Hierbas frescas (tomillo, al gusto romero, oregano)	
Cebolla blanca	1 mediana

## Preparación

Cortar la cabeza de ajo y la cebolla por la mitad  
En una olla colocar todos los ingredientes  
Cocinar en el horno sin tapadera por 1 hora a 350° F/175° C  
Dejar enfriar

## Ingredientes

Tomates	
Quesillo	½ libra
Queso seco	¼ libra
Queso fresco	½ libra
Tomates confitados	1 receta

## Preparación

Con la masa ya estirada, colocar una base de tomates confitados  
Agregar el queso rayador (quesillo y seco) y en cubos (fresco)  
Cocinar en el horno 20 minutos 350° F/175° C



### Ingredientes:

Carne de res	½ lb
Butifarra	½ lb
Cebolla	½ mediana
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	Al gusto
Sal	Al gusto
Pimienta	Al gusto

### Procedimiento

Picar finamente la cebolla y ajo  
Sacar la carne de las butifarras y mezclarla con la carne molida  
En un sartén con el aceite cocinar la cebolla por 3 minutos, luego agregar el mix de carnes y cocinar 5 min más, sacar del fuego y dejar enfriar.  
Rayar el queso coyolito e integrar a la carne.  
Cocinar los raviolis en abundante agua con sal por 2 min.

### Ingredientes:

Harina todo uso	1 taza
Huevo	2
Aceite	Al gusto

### Procedimiento

Poner la harina en corona, al centro yema, aceite, agua y sal, mezclar hasta obtener una masa lisa  
Enfriar la pasta 20 mn  
Doblar en 3, 2 veces, luego aplanar usando polenta

### Procedimiento

Desojar el perejil y escalfar las hojas  
En una licuadora colocar el aceite, jugo de limón, pimienta, sal, y hojas de perejil licuar hasta conseguir una consistencia homogénea



# Raviolis de Butifarra

## Queso coyolito



# Risotto de tenquiques

## Ingredientes

Arroz arborio	2 tazas
Caldo de vegetales hervido o agua	4 tazas
Vino blanco	1 taza
Mantequilla	4 cucharadas
Hongos Tenquiques	½ libra
Queso seco	½ libra
Cebolla	½ mediana
Apio	1 rama
Ajo	2 dientes
Perejil	¼ manojo
Pimienta	al gusto

## Preparación

Picar la cebolla, apio y ajo  
En una olla derretir 2 cucharas de mantequilla.  
Cocinar la cebolla, apio y ajo 5 minutos  
incorporar los tentiques cortados en trozos, cocinar 3 min más.  
Agregar la taza de vino blanco y esperar que reduzca de 2 a 3 min  
Agregar el arroz y mezclar bien por unos 2 minutos  
Ir agregando caldo por ½ tazas, esperar que se reduzca a más de la mitad para seguir agregando nunca dejar de mezclar el arroz. (18 min aprox)  
Rayar el queso.  
Retirar del fuego y agregar el resto de la mantequilla y el queso, mezclar hasta conseguir una consistencia cremosa.



## Ingredientes

Harina de trigo todo uso	3 cda+ 1 taza para empanizado
Mantequilla	2 cda
Leche	½ taza
Ajo	2 dientes
Nuez moscada	½ cc
Pimienta de cayena	½ cc
Queso capita	½ lib
Quesillo	½ lb
Loroco fresco	½ taza
Fécula de maíz	Al gusto
Huevo	2
Miga de pan	Al gusto

## Procedimiento

Calentar la mantequilla, añadir la harina y cocinar 2 mn –  
Agregar poco a poco la leche y mezclar con el batidor a mano, manteniendo a ebullición 2 mn  
Sazonar con sal, pimienta y moscada - terminar con crema  
Rallar los quesos  
Picar el loroco  
Mezclar la salsa bechamel con los quesos rallados  
Dejar enfriar  
Calentar el aceite 350 F/ 175 c  
Con las manos darles forma a las croquetas  
Pasar por harina, huevo y miga de pan  
Freír por 2 min



## Croquetas de Queso capita



# Salpicón de puyaso

## Ingredientes

Puyaso	2 lb
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto
Cilantro	½ manojo
Hierba buena	al gusto
Rabanos	5 medianos
Cebolla morada	1 mediana

## Preparación

Cortar el puyaso en filetes lo más delgado posible  
Asar los filetes 3 minutos por lado a fuego fuerte.  
Dejarlos enfriar envueltos en papel aluminio  
Picar la cebolla, rabanos, cilantro, hierba buena  
mezclar todo y salpimentar  
Cortar la carne en cubos pequeños y mezclarlo con  
los vegetales





# Kofta de chorizo de cojutepeque

## Ingredientes:

Chorizo de Cojutepeque	½ libra
Carne molida de res	½ libra
Cebolla	1 pequeña
Ajo	2 dientes
Pimentón	½ cucharadita
Cúrcuma	¼ cucharadita
Comino	¼ cucharadita
Jengibre en polvo	¼ cucharadita
Clavo molido	¼ cucharadita
Sal	al gusto

## Preparación

Picar la cebolla y el ajo  
 Abrir los chorizos a la mitad y sacar la carne  
 Mezclar la carne de res, la carne del chorizo, cebolla, ajo y las especias.  
 Formar el pincho y cocinarlo en una sartén a fuego medio fuerte por 3 minutos por lado

## Ingredientes:

Jícama	1 pequeña
Jugo de limón	1 md
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto
Ajo	1 diente
Hierba buena	al gusto
Yogurt griego	1 taza

## Preparación

Pelar y cortar la jícama.  
 Colocar todos los ingredientes en la licuadora con excepción de hierba buena .  
 Cortar la hierba buena y agregarla a la preparación.  
 Licuar todo hasta tener una consistencia lisa.  
 Servir con el Kofta bien caliente.

# Tartar de jícama y camarones



## Ingredientes:

Pepino	1 mediano
Cebolla morada	1 pequeña
Tomate sin semillas y piel	1
Jícama	1 mediana
Limón	2 medianos
Camarones	½ libra
Aceite de oliva	2 cdas
Ajo	3 dientes
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

## Preparación

Marinamos nuestros camarones con jugo de limón, ajo, sal y pimienta al menos 5 minutos.

En una sartén a fuego fuerte poner 1 cucharada de mantequilla y 2 de aceite. Cocinamos los camarones 2 minutos por lado y dejamos enfriar, guardamos parte del aceite y mantequilla donde los cocinamos. Cortamos los vegetales (tomate, cebolla, pepinos, jícama) en brunoise. Mezclamos todos los ingredientes en un bowl y agregamos el jugo de limón. Salpimentamos y servimos frío.

# Ensalada de rotini

## Ingredientes

Cilantro	
Pasta corta tornillo	½ paquete
Aceite de oliva	5 cucharadas
Remolacha	1 mediana
Queso fresco	½ libra
Tomates cherry	½ libra
Flor de izote	½ manojo
Cebolla morada	1 mediana
Vinagre de vino tinto	2 cucharadas
Sal	al gusto
Pimienta	al gusto

## Preparación

Cocinar las pasta en agua con sal el tiempo según las instrucciones del empaque.

Pelar la remolacha y cocinarla en agua con sal hasta que esté suave.

Limpiar la flor de izote, en una sartén agregar aceite de oliva y saltear la flor de izote 2 minutos.

Cortar los tomates cherrys en 2

Cortar la cebolla morada en finas julianas.

Cortar el queso en cubos

En un bowl mezclar el aceite y el vinagre, salpimentar

Mezclar todos los ingredientes.





Celebremos con  
**#Calidad** *Sobre* **Cantidad**  
esta Navidad y Año Nuevo

**LA CONSTANCIA**  
Parte de la familia **ABInBev**

 Disfruta Responsablemente