

Recetas clase de cocina de Bolivia

29 abril 2011

Plato Paceño (1 persona)

Ingredientes

1 mazorca de maíz que venden en el super
4 patatas pequeñas
4 habas con cáscara
1 loncha de queso al gusto de unos 2 cm de grosor
Un poco de aceite
Una pizca de sal

Preparación

Lavar las patatas sin quitar la cáscara como las habas y las mazorcas de maíz.
Ponerlo todo junto en una olla a cocer con un poco de sal y estar atentos para que las patatas no se deshagan en cuanto estas están cocidas retiramos todas las verduras, colamos y reservamos. Aparte en una sartén a fuego bajo colocamos un poco de aceite solo para untar el fondo, no debemos pasarnos con el aceite, colocamos las lonchas de queso cuando el aceite este caliente hasta que se doren por ambos lados y retiramos.
Servimos la verdura en un plato junto a la rodaja de queso, procuraremos servir todo caliente.

Ensalada de quinua (6 personas)

Ingredientes

Una bolsa de quinua que compramos en el super en la sección de productos americanos
Media lechuga iceberg
4 tomates medianos
Un poco de sal
Un poco de aceite
Un poco de vinagre

Preparación

Ponemos a cocer media bolsa de quinua en una olla con agua lo suficiente para cubrirla como unos dos dedos sin nada de sal en fuego medio, debemos observarla continuamente para que no se nos queme. Aparte lavamos los tomates y la lechuga, una vez todo limpio cortamos las verduras a nuestro gusto. Cocida la quinua la dejamos enfriar y la vaciamos a una ensaladera, mezclamos con la lechuga y los tomates, condimentamos a gusto. Como se trata de una ensalada se pueden añadir otros ingredientes como olivas, huevo duro, aguacate, en fin lo que se desee.



Macedonia de piña y plátanos

Ingredientes

- 1 piña madura
- 6 plátanos
- 1 limón
- Miel la cantidad suficiente

Preparación

Pelamos la piña, la cortamos en trozos pequeños y la vaciamos en un bol. Aparte pelamos los plátanos y los cortamos en rodajas no muy delgadas ni muy gruesas, mezclamos con la piña y aderezamos con bastante miel y el zumo de limón. Es bueno dejar macerar como media hora en la nevera antes de servirla, esto se puede acompañar con helado de cualquier sabor, en este caso serviremos las frutas primero en las copas y encima el helado.