



DELICIAS LARENSES

RESCATANDO **RECETAS FAMILIARES** PARA MANTENER LAS TRADICIONES CULINARIAS
PARA FUTURAS GENERACIONES.



Proyecto **Foto Voz**

i>APS
People-first development

VZ▶APS
Desarrollo con enfoque comunitario

Este recetario es producto del esfuerzo de un **grupo de mujeres ejemplares** de la ciudad de **Barquisimeto, estado Lara**. Luchadoras desde que abren los ojos hasta que se acuestan, y en su descanso siguen creando ideas para mantener a la familia, alimentarla, educarla, y por supuesto, hacerla feliz. Todas ellas son beneficiarias de programas de ayuda humanitaria.

Durante 3 meses trabajamos con ellas en el **Proyecto Foto Voz** para que, a través de la fotografía, expresaran su apreciación de los beneficios que reciben. Canastas de alimentos, kits de higiene, agua y saneamiento. Los resultados fueron extraordinarios: mujeres compartiendo su cotidianidad y mostrándonos que hacen con los productos que reciben, y aquí surgió la maravillosa idea de escribir sus recetas y compartirlas.

Estamos profundamente agradecidos por la participación de cada una de ellas y sus familias. A nuestra facilitadora, quien acompañó a las participantes en este maravilloso y novedoso proyecto, queremos expresar nuestro sentido agradecimiento. Por último, al Chef Jacques Decrock por su tiempo y disposición para revisar cada receta y ofrecernos su opinión.

¡Buen provecho!

VZ▶APS

▶ Desarrollo con enfoque comunitario



INTRODUCCIÓN

Un compromiso con estas damas es escribir sobre sus deliciosas recetas. Más que aportar, estoy aprendiendo de ellas para mejorar mi repertorio de cocina criolla.

Sin lugar a dudas, el gran valor de este recetario es el esfuerzo de estas cocineras en recrear preparaciones con productos básicos y sencillos y convertirlos en delicias para sus familias y amistades.

Lo que más deseo con esta recopilación de recetas es que cumpla con el propósito de transmitir a las futuras generaciones el valor de la cocina familiar y los trucos gastronómicos de las abuelas, madres, tías o hermanas.

En la cocina el ingrediente más importante es el amor.

Jacques Decroock

Chef Executive

¿QUIENES COCINAN?

Estas recetas son hechas por mujeres beneficiarias de proyectos de ayuda humanitaria y participantes en el **Proyecto Foto Voz**, que con su creatividad y maravillosas manos nos presentan estos ricos platos al estilo larense, para el deleite de familiares y amigos.



NUESTRAS RECETAS

Pollo con piña a la Paula	5	Catalinas	15
Arroz Chino Larense	6	Torta húmeda de chocolate	16
Bizcocho de zanahoria	7	Costilla al horno	17
Tequeños	8	Pasta a la pizza	18
Torticas de plátanos	9	Empanadas criollas con sabor nacional	19
Pizza	10	Catalinas con avena	20
Torta de piña	11	Jugo de semeruco con guayaba, cambur y avena	21
Chicha andina	12	Pastel de papa	22
Chicha de pasta	13	Bizcocho de auyama con piña	23
Torticas de arroz	14	Arepas de auyama	24



POLLO CON PIÑA A LA PAULA

INGREDIENTES

1 pollo
1 pimentón grande
1 cebolla grande
1 cabeza de ajo
¼ kg de papas
¼ kg de zanahorias
1 piña (licuada sin colar)
Cebollín
Ají dulce
Sal al gusto



POR: ABUELA FELIZ

PREPARACIÓN

Se lava el pollo y se escurre sin quitar la piel. El pimentón y la cebolla se cortan en tiritas delgadas, se pica el ají dulce y el cebollín. Se cortan en cuadritos las papas y zanahorias, se pelan y se trituran los ajos.

Se coloca el pollo en un recipiente, se le agregan todos los aliños, la sal al gusto y el jugo de la piña, revolviendo bien. Alrededor se colocan las papas y zanahorias, se deja reposar hasta el día siguiente. Transcurrido el tiempo, se mete al horno (tapado con papel de aluminio) a 250°C por 45 minutos o hasta que el jugo merme. Se sirve con arroz y ensalada.

ARROZ CHINO LARENSE

INGREDIENTES

2 tzs de arroz
1 manojo de cebollín
1 kg de pollo
5 salchichas
1 cubito
Salsa china
Sal al gusto
Aceite suficiente
para sofreír



POR: SER GUARA ME ENCANTA

PREPARACIÓN

Cocinamos el arroz en punto medio.
Sofreímos aparte el pollo con todos sus condimentos las salchichas y el cebollín.
Luego que todo esta cocido, se unen todos los ingredientes.

BIZCOCHO DE ZANAHORIA

INGREDIENTES

750 grs de harina
500 grs de mantequilla
700 grs de azúcar
5 huevos
Esencia de vainilla
Ralladura de 3 limones
½ kg de zanahoria
(la mitad licuada
y la mitad rallada)



POR: EL BUEN SABOR

PREPARACIÓN

Se mezclan las yemas de los huevos con el azúcar y la mantequilla. Aparte se cierne la harina para evitar los grumos por humedad y se le va agregando el jugo de zanahoria y la ralladura de la misma, se mezclan con movimientos envolventes, luego añadimos la esencia de vainilla y la ralladura de limón.

En otro recipiente se procede a batir las claras de huevos hasta conseguir punto de nieve, se unen las mezclas de manera cuidadosa y con movimientos envolventes. Se procede a vaciar en el molde previamente engrasado y enharinado y se hornea por 45 min aproximadamente con el horno a 280°C.

TEQUEÑOS

INGREDIENTES

1 kg de harina de trigo
½ tz de aceite
½ tz de agua
50 grs de bicarbonato
1 pizca de azúcar
1 pizca de sal
Queso blanco
Aceite para freír

POR: SABOR BARQUISIMETANO



PREPARACIÓN

En un recipiente mezclar todos los ingredientes secos y poco a poco se agregan los líquidos, amasar bien hasta que la masa no se pegue en las manos. Envolver con un plástico y dejar reposar por 20 minutos.

Cortar el queso en palitos.

Estirar la masa con rodillo y cortar en tiras, luego enrollar los palitos de queso con las tiras de masa, hasta que queden totalmente tapados.

Freír en abundante aceite hasta que estén dorados.

TORTICAS DE PLÁTANOS

INGREDIENTES

1 tz de harina de trigo
todo uso
1 tacita de agua
1 cucharada de margarina
1 plátano maduro
1 pizca de bicarbonato
Azúcar al gusto
Suficiente aceite para freír



POR: EL SABOR BARQUISIMETANO

PREPARACIÓN

Sancochar el plátano y reservar.
En una taza colocar la harina de trigo, margarina, bicarbonato, azúcar al gusto y el plátano triturado.
Agregar poco a poco el agua hasta formar una masa.
Amasar y formar bolitas.
Calentar el aceite y freír hasta dorar.

INGREDIENTES

½ kg de harina de trigo
1 pizca de azúcar y otra de sal
1 cdta de aceite
1 huevo
Agua caliente

Salsa:

500 grs de tomates maduros,
2 cebollas, 1 cabeza de ajo,
sal y orégano al gusto

Ingredientes adicionales:

1 kg de queso mozzarella
½ kg de mortadela rebanada
1 cebolla y un pimentón rojo
picados en juliana



**POR: GUARA
CON EL MEJOR SABOR**

PREPARACIÓN

En una taza honda se coloca la harina en forma de volcán, se agrega el huevo y el aceite, se mezcla con las manos, se procede a agregar el agua tibia lentamente, ésta debe contener la sal y el azúcar; se mezcla hasta que se integren todos los ingredientes.

Salsa:

Poner a cocinar los tomates hasta que suelten la piel, dejar enfriar. Colocar en la licuadora con la cebolla, ajo, sal y orégano, licuar y dejar reposar a temperatura ambiente.

Se estira y se da forma a la masa para luego agregarle los ingredientes: primero se esparce la salsa en toda la masa, se agrega el queso, la mortadela, cebolla y pimentón en juliana.

Se hornea por 45 minutos a 180°C.

TORTA DE PIÑA

INGREDIENTES

1 kg de harina de trigo
leudante
1 kg de azúcar
500 grs de mantequilla
6 huevos
1 lt de jugo de naranja
Vainilla
1 piña en rodajas
Esencia de piña
Para el caramelo:
500 grs de azúcar



POR: GUARA CON EL MEJOR SABOR

PREPARACIÓN

En una taza honda colocamos los 500 grs de mantequilla y batimos hasta que se ponga de color claro, luego agregamos el azúcar, mezclamos hasta que esté bien disuelta.

Después se colocan los huevos y agregamos poco a poco la harina y el jugo de piña hasta obtener una mezcla homogénea.

Procedemos a preparar el caramelo: colocamos los 500 grs de azúcar en el molde a fuego lento hasta que se disuelva, cuando esté a punto se distribuye por todo el molde y se deja enfriar. Colocar las rodajas de piña y se agrega la mezcla. Meter el molde al horno previamente precalentado, de 45 minutos a una hora a 108°C.

INGREDIENTES

Conchas de piña bien lavadas
2 tzs de arroz
1 palito de canela
Agua
Azúcar si lo desean



POR: LA CREATIVA

PREPARACIÓN

Se ponen en una olla las conchas de piña con el arroz y la canela, se agrega agua suficiente hasta tapar todos los ingredientes.

Se cocina hasta que el arroz se ablande.

Se deja reposar hasta que enfríe, se licúa con el azúcar (cantidad al gusto) y se cuela.

Servir con abundante hielo.

CHICHA DE PASTA

INGREDIENTES

¼ kg de pasta
1 lt de leche (puede
sustituirse por ¼ kg
de leche en polvo
disuelta en agua hasta
hacer un litro)
8 cdas de azúcar
Canela al gusto
Hielo picado (opcional)

POR: BUEN SABOR CON AMOR



PREPARACIÓN

Cocinar la pasta 25 minutos, dejar enfriar.
Licuar la pasta con los demás ingredientes durante tres minutos.
Servir con abundante hielo picado y decorar con canela.

TORTICAS DE ARROZ

INGREDIENTES

200 grs de arroz cocido
250 grs de harina
2 huevos
Azúcar y sal al gusto
½ cda de vainilla



POR: ABUELA FELIZ

PREPARACIÓN

Mezclar todos los ingredientes y revolvemos constantemente hasta obtener una masa homogénea.
Procedemos a cocinarlas en la plancha en porciones pequeñas hasta que estén doradas por ambos lados.
Servir y disfrutar.

INGREDIENTES

1 kg de harina de trigo
leudante
1 panela de papelón
derretido (hasta hacer
un litro)
250 grs de mantequilla
1 huevo
50 grs de bicarbonato
de sodio
50 grs de canela
100 ml de aceite
Clavitos de olor



POR: MI SUEÑO LOGRADO

PREPARACIÓN

En una taza honda colocamos la harina de trigo, la mantequilla, el huevo, la canela y el bicarbonato. Aparte se derrite el papelón con los clavitos de olor, el aceite y agua hasta obtener un litro.

Se juntan ambas mezclas con una cucharilla hasta conseguir una mezcla suave y homogénea; luego se reparten sobre una bandeja de horno en forma de círculos, se deja reposar unos 20 minutos.

Se hornean a 200°C durante 8 a 10 minutos, dependiendo si las quieren suaves o crujientes.

TORTA HÚMEDA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

725 grs de harina todo uso
300 grs de azúcar
100 grs cacao
3 huevos
450 ml de aceite
225 ml de suero de leche
1 cdta de bicarbonato
de sodio
Pizca de sal
2 cdas de vainilla



POR: EMPRENDEDORA

PREPARACIÓN

Se coloca en un recipiente la harina tamizada y se revuelve con el cacao, el bicarbonato y la sal.

En otro recipiente, se coloca el aceite, el suero, los huevos y la vainilla se mezclan bien, luego esta mezcla se une con los ingredientes secos, se sigue revolviendo, por último se coloca el azúcar, hasta formar una mezcla perfecta.

Finalmente se coloca en el molde y se mete en el horno por 1 hora y 20 minutos a 180°C.

COSTILLA AL HORNO

INGREDIENTES

1 kg de costilla de res
2 papas
2 zanahorias
1 cebolla
3 tomates
Cebollín,
Cilantro,
2 ajíes dulces
2 cucharaditas de aceite



POR: EL SAZÓN DE LA CATIRA

PREPARACIÓN

En una olla se ablanda primero las costillas (20min).
Picar las papas en juliana, igual las zanahorias.
Picar las cebollas y el resto de los aliños.
En un bandeja agregar las costillas con los ingredientes nombrados.
Hornear a 200°C por 20min.

INGREDIENTES

½ kg de pasta
½ kg de tomate
¼ kg de arvejas
1 cebolla
½ pimentón en juliana
½ cdta de orégano
¼ kg de queso
Ramitas de cebollín (puede ser albahaca o cilantro)
Sal al gusto
Aceite

POR: BUEN SABOR CON AMOR



PREPARACIÓN

Cocinar las arvejas hasta que estén blandas, colar y reservar. Aparte preparar una salsa con los tomates.
Colocar en un sartén con aceite el pimentón y cebolla, poner a sofreír a fuego lento con las arvejas por 2min.
Luego se le agrega la salsa para pizza y se deja en cocción por 5 min.
Servir la pasta con queso y cebollín.

EMPANADAS CRIOLLAS CON SABOR NACIONAL

INGREDIENTES

500 grs de harina de trigo
leudante
100 grs de harina de maíz
200 grs de queso
200 grs de mortadela
Sal
Azúcar
Aceite



POR: MIS BEBÉS

PREPARACIÓN

En una taza honda verter la harina de maíz y de trigo, sal y azúcar y agua suficiente. Amasar bien hasta formar una masa homogénea.
Sobre una bolsita plástica colocar una bolita de masa, aplastar, colocar queso y mortadela rallada al gusto. Cerrar bien.
El relleno puede variar según el gusto (carne mechada o molida, pollo, pescado, carraotas, etc.).
Freír en aceite caliente hasta estar dorada.

INGREDIENTES

400 grs de harina de trigo
1 huevo
1 tz de avena
2 cdas de mantequilla
½ cdta bicarbonato de sodio
2 cdas vainilla
½ cdta jengibre rallado
Una pizca de sal

Melaza:

un papelón,
1 taza de agua
clavos de olor, canela

POR: EMPODERADA



PREPARACIÓN

Primero se debe prepara la melaza, para ello en una olla se pone a hervir el agua con el papelón, clavos y canela hasta reducir el liquido, dejar enfriar. En un bol colocar la harina de trigo junto con todos los demás ingredientes, luego agregar poco a poco la melaza hasta lograr una consistencia espesa pero no seca. En una bandeja, previamente engrasada y enharinada, se coloca la mezcla con un cucharón, dejando una separación entre cada una. Hornear hasta que comiencen a dorar en la base a 180°C.

JUGO DE SEMERUCO CON GUAYABA, CAMBUR Y AVENA

INGREDIENTES

1 lt de leche
1 tz de avena
2 guayabas
2 cambures
Semeruco al gusto
Azúcar al gusto

POR: MIS BEBÉS



PREPARACIÓN

Pelar y picar las guayabas, cambures y semerucos.
Colocar las frutas picadas en la licuadora con la avena, la leche y el azúcar, licuar bien. Colar y servir con abundante hielo.

PASTEL DE PAPAS

INGREDIENTES

1 kg de papas finamente rebanadas
1 pechuga de pollo
4 salchichas rebanadas
Salsa bechamel
Queso rallado
Mantequilla
(cantidad necesaria)

POR: LINAJE ESCOGIDO



PREPARACIÓN

Sancochar, desmenuzar y guisar la pechuga de pollo.

Enmantequillar un refractario o molde.

Colocar una capa de papas de base, luego una capa de bechamel y seguidamente una de pollo guisado y otra de salchichas. Repetir el procedimiento las veces que sea necesario hasta llegar al tope del refractario y agregar queso rallado al gusto. Llevar al horno a 200°C durante 30 minutos o hasta que la capa de papa este blanda. Servir y disfrutar.

BIZCOCHO DE AUYAMA CON PIÑA

INGREDIENTES

400 grs de harina de trigo leudante
400 grs de auyama
2 tzs de azúcar
1 huevo
400 grs de piña
1 tz de jugo de piña
3 cdas de aceite



POR: MI FE

PREPARACIÓN

Picar la piña en cuadritos, cocinar la auyama.
Amasar la auyama cocida con el huevo, el aceite, el azúcar, la harina y agregar los cuadritos de piña.
Mezclar bien todos los ingredientes.
Hornear por 30 minutos a 180°C.

AREPAS DE AUYAMA

INGREDIENTES

500 grs de harina de maíz
1 pizca de sal
1 chorrito de aceite
1 tz de auyama cocida
Agua necesaria



PREPARACIÓN

Cocinar la auyama y dejar enfriar.
En una taza colocar la harina, la sal, el aceite y la auyama cocida y triturada.
Agregar poco a poco el agua hasta lograr la consistencia deseada y amasar.
Darle forma y cocinar en budare.

Este recetario no tiene ningún valor comercial.



Que lo disfruten...



DELICIAS LARENSES



Proyecto **Foto Voz**

i>APS
People-first development

VZ ▶ APS
Desarrollo con enfoque comunitario