

# Recetas II

## Tesoros de la cocina

a base de caraotas y otros granos

### Hallacas de caraotas

(20 hallacas)

Consuelo de Morros  
Boconó – Edo. Trujillo

#### Ingredientes

- 1 kg de caraotas negras previamente cocidas, bien secas y bastante gustosas.
- 1 cebolla de cabeza bien grande.
- 4 dientes de ajo.
- 5 ajíes dulces.
- 1 pimentón rojo grande.
- Aceite onotado.
- 200 g de chicharrón triturado.
- Harina precocida de maíz.
- 1 paquete de hojas.

#### Preparación del relleno y la masa

Sofría los aliños en el aceite onotado y agrégueselo a las caraotas, junto con el chicharrón triturado, si desea puede agregarle ají picante.

Para la masa, agréguele al agua tibia un poco de aceite onotado y sal, luego vaya agregando la harina poco a poco, revolviendo hasta obtener una masa suave que pueda ser aplicada con una cucharilla.

#### Preparación de la hallaca

Lave bien las hojas y córtelas a lo ancho (tomando en cuenta que las hallacas de caraotas son mas pequeñas, es decir, menos anchas que las hallacas tradicionales). De lo que quede, saque tiras de 8 centímetros de ancho. En el centro de cada una de las hojas grandes, coloque la masa extendiéndola con la cucharilla de manera que quede delgada.

En el centro de la masa coloque una cucharada del guiso de caraotas. Doble la hoja a lo largo de sí misma, hágale un doblez para que no se salga el guiso. Luego las puntas hacia el centro. Envuelva en una hoja más pequeña colocándola al sesgo y luego pásele un cinturón con las tiras de las hojas.

En esta edición hacemos de la segunda parte de las recetas que aparecen en la publicación “Tesoros de la cocina a base de caraotas y otros granos”, impresa en el año 2005 por el INIA, bajo la Serie Publicación Especial N° 6.

Amarre con el pabito como si fuera un paquete. En un recipiente grande eche suficiente agua con sal, cuando esté hirviendo ponga las hallacas, tápelas con otras hojas y espere que vuelvan a hervir. A partir de ese momento cuente 30 minutos y retírelas. Escúrralas y déjelas enfriar antes de llevarlas a la nevera. Deben comerse al día siguiente, calentándolas antes de servir a baño de maría o en agua hirviendo.

Nota: acompañar las hallacas con “tungos” (bollitos de masa con queso blanco y mantequilla, envueltos en hoja).

#### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	207	20,7
Grasa (g)	381,5	38,1
Carbohidratos (g)	1068	106,8
Fibra Total (g)	131	12,1
Hierro (mg)	98,6	9,9
Kcal	8534	853,4

### Vainitas borrachas

(10 – 12 raciones)

Juana Gudiño  
El Cují – Edo. Lara

#### Ingredientes

- ½ kg de vainitas.
- ½ kg de pulpa de cochino en cuadritos.
- 2 tomates maduros.
- 2 cucharadas de aceite.
- 2 cucharadas de tomillo.
- 1 cucharada de mostaza.
- 4 cucharadas de vino blanco.

#### Preparación

Lave con agua las vainitas, póngalas luego a cocinar hasta que queden tiernas.

Aparte, fría en el aceite el cochino en cuadritos, una vez que esté frito sáquelo y colóquelo en un caldero.

Agréguelo el cochino a las vainitas, los tomates picados y los demás ingredientes.

Cocine por 30 minutos.

Sirva caliente.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	112	11,2
Grasa (g)	87	8,7
Carbohidratos (g)	34	3,4
Fibra Total (g)	23,3	2,33
Hierro (mg)	10,1	1,01
Kcal	1417	141,7

## Pasticho de caraotas

*Chef Pedro Silva*

*Centro Académico de gastronomía*

*“Los ángeles”. Barquisimeto – Edo. Lara.*

### Ingredientes:

- 4 paquetes de pasta cuadrada.
- 2 kg de caraotas.
- 100 g de queso amarillo.
- 200 g de jamón.
- 200 g de queso parmesano.

### Guiso de la caraota

- 3 cebollas.
- 2 pimentones.
- 10 ajíes dulces.
- 50 g de ajo.
- 20 g de apio española.
- 100 g de tocineta.
- 100 g de sal.
- ½ vaso de aceite.

### Salsa bechamel

- 2 litros de leche.
- Nuez moscada.
- 350 g de harina de trigo.
- 1 cucharada de mantequilla.

### Preparación del guiso de la caraota

Cocine las caraotas en una olla, una todos los aliños y la tocineta y píquelos en cuadritos pequeños y sofríalos en aceite por 7 minutos, luego revuelva y mezcle con las caraotas y agregue sal.

### Preparación de la salsa bechamel

Disuelva la mantequilla con la harina de trigo en dos litros de leche tibia y la nuez moscada. Una todo en un recipiente y bata por 25 minutos, hasta que tome consistencia.

### Preparación del pasticho

Cocine la pasta, y una vez cocida colóquela en la bandeja hoja por hoja, agregue las carotas coloque el queso amarillo y jamón y así continúa hasta obtener cinco capas, y en la última agregue el queso parmesano. Luego lleve al horno por 40 minutos.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	86,62	7,22
Grasa (g)	38,5	3,21
Carbohidratos (g)	701,5	58,50
Fibra Total (g)	86,1	7,20
Hierro (mg)	21,2	1,70
Kcal	2498	291,60

## Helado de caraota

*Ing. Blanca Ugarte Quiroz*

*Barquisimeto – Edo. Lara*

### Ingredientes

- 300 g de caraotas negras.
- 500 g de azúcar.
- 2 tazas de leche líquida.
- 2 cucharadas de margarina.
- Vainilla.
- 4 clavitos de olor.
- 1 rajita de canela.

### Preparación

Remoje las caraotas de un día para otro, luego salcoche con los clavos de olor y canela. Licue con la leche. Luego en una olla de fondo grueso

póngalas a cocinar a fuego lento, revuelva durante la cocción hasta ver el fondo de la olla, entonces agregue la margarina. Enfríe.

Se utiliza para untar las tortas, panes, galletas, tostadas y demás.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	86,62	7,22
Grasa (g)	38,5	3,21
Carbohidratos (g)	701,5	58,50
Fibra Total (g)	86,1	7,20
Hierro (mg)	21,2	1,70
Kcal	3498	291,60

## Puré de frijoles

*“Recetas Tradicionales de Venezuela”  
Instituto Nacional de Nutrición.*

### Ingredientes

- 1 taza de frijoles cocidos.
- 2 tazas de arroz cocido.
- 2 tazas de auyama cocida.
- 1 cucharada de margarina.

### Preparación

Con ayuda de un triturador haga un puré fino con los frijoles y la auyama.

Luego mezcle bien con el arroz cocido y la margarina.

Sirva caliente.

Nota: agregue, si gusta, queso rallado.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	27	5,4
Grasa (g)	12,1	2,42
Carbohidratos (g)	150,8	30,16
Fibra Total (g)	21,3	4,26
Hierro (mg)	7,8	1,56
Kcal	820,1	164,02

## Frijoles al plátano

*“Recetas Tradicionales de Venezuela”  
Instituto Nacional de Nutrición.*

### Ingredientes

- 4 tazas de frijoles.
- 1 plátano pintón.
- 2 cucharadas de aceite.
- 3 ajíes dulces.
- 2 cebollas grandes.
- 3 tomates grandes.
- ½ taza de harina de maíz.
- Sal al gusto.

### Preparación

Limpie y lave los frijoles. Póngalos en remojo la noche antes de la preparación.

Bote el agua de remojo y cocínelos con suficiente agua hasta que ablanden.

Agregue sal, el plátano en ruedas y las bolitas de masa a los frijoles.

Coloque en una sartén el aceite, los ajíes y las cebollas picaditas, deje sofreír, agregue los tomates, cocine un poco más y agregue a los frijoles.

Rectifique la sal y deje hervir para que tome el sabor de los aliños.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	229,02	22,9
Grasa (g)	30,56	3,06
Carbohidratos (g)	736,95	73,7
Fibra Total (g)	184,3	18,43
Hierro (mg)	77,3	7,73
Kcal	4138,92	413,89

## Hamburguesa de frijoles

*“Recetas Tradicionales de Venezuela”  
Instituto Nacional de Nutrición*

### Ingredientes

- 3 tazas de frijoles cocidos (bien secos).
- 2 cebollas pequeñas picadas finamente.

- 3 huevos batidos.
- 4 dientes de ajo.
- 2 ajíes dulces finamente picados.
- ½ taza de harina de maíz precocida.
- 6 cucharadas de aceite.
- Sal al gusto.

### Preparación

Triture los frijoles previamente cocidos.

Una los frijoles con la harina y los huevos.

Agregue los ajíes, las cebollas, los ajos, la sal y mezcle.

Forme hamburguesas y fría en el aceite caliente.

Escorra en papel absorbente.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	89,02	1,84
Grasa (g)	81,91	13,65
Carbohidratos (g)	353,87	58,98
Fibra Total (g)	53,41	8,90
Hierro (mg)	18,62	3,1
Kcal	2508,75	418,13

## Congris

(Frijoles con arroz)

“Recetas Tradicionales de Venezuela”

Instituto Nacional de Nutrición

### Ingredientes

- 1 taza de frijoles cocidos.
- 4 tazas de arroz cocido.
- 4 cucharadas de aceite.
- 3 dientes de ajo.
- 1 ají dulce.
- 1 cebolla grande picadita.
- 3 tomates maduros.

### Preparación

En un caldero coloque el aceite, ajos, cebolla, ají y cocínelos por poco tiempo.

Agregue el tomate y deje reducir el guiso.

Incorpore los frijoles y mezcle bien.

Por último, añada el arroz mezclando nuevamente.

### Aporte nutricional

Nutriente	Total por receta	Total por ración (150 g)
Proteína (g)	33,62	6,72
Grasa (g)	42,56	8,51
Carbohidratos (g)	211,22	42,24
Fibra Total (g)	20,06	4
Hierro (mg)	11,32	2,26
Kcal	1362,40	272,48



### Frijol

(*Vigna unguiculata* (L) walp)

El frijol es una de las leguminosas de grano de gran importancia por su alto valor nutritivo. Como lugar de origen se indica India o África, específicamente la región de Nigeria. Esta leguminosa posee un alto contenido de proteínas, calcio, vitamina D, y de casi todos los aminoácidos esenciales. En relación a la proteína, el contenido es el doble al de cualquier otro cereal como el maíz, el arroz o el sorgo. Por ello juega un papel importante junto con las otras leguminosas como componente de la dieta, sobre todo en los sectores con menores ingresos. Este cultivo tiene importancia económica, ecológica y médica. Se cultiva en una diversidad de ambientes y sus granos contienen proteínas, vitaminas, minerales y fibras. Poseen efectos en la prevención de enfermedades del corazón y obesidad, entre otras. Se utiliza de diversas formas: como grano seco, grano tierno y la vaina para el consumo humano.