

Sistema Universitario Ana G. Méndez, Inc.
School of Professional Studies
Continental USA Campuses
Universidad del Este

Recetas/Recipes

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Bread and butter pudding

Rendimiento: 6 pax
Tamaño de la porción:

Método: *Ramekins*
Utensilios:

Ingrediente	Peso/cantidad	Método de preparación
Pan tajado	6	Pase el pan por la mantequilla, espolvoree con azúcar y canela por ambos lados; hornee hasta que este tostado por ambos lados (debe voltear el pan)
Mantequilla derretida	4 oz	
Azúcar	2 oz	
Canela	½ cd	
Huevos	4	Mezcle los ingredientes como para preparar flan. Corte el pan en cubos Vierta la mezcla en los <i>ramekins</i> de 8 oz Coloque el pan encima y hornee al baño de María a 350°F por 20 minutos
Crema	2 tz	
Azúcar	1 tz	
Extracto de vainilla	1 cdt	
Pasas	½ oz	
Sal	Una pizca	

Variaciones y ajustes: el profesor dará una demostración y todos los grupos prepararán el plato siguiendo las indicaciones de la receta.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Honey cake

Rendimiento: 6 pax
Tamaño de la porción: 8 oz

Método:
Utensilios: molde de 8 pulgadas

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Huevos	4	Bata los huevos; agregue la miel, el aceite y el azúcar y mezcle bien.
Miel	1 tz	
Café instantáneo rehidratado en una taza de agua	1 oz	Cierta la harina, polvo de hornear y soda de hornear.
Polvo de hornear	2 ctd	
Soda de hornear	2 ctd	Mezcle todos los ingredientes.
Aceite vegetal	1 tz	
Azúcar granulada	2 tz	Vierta en un molde de 8 pulgadas y hornee a 350°F por una hora.
Harina de todo uso	3 tz	

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Cerdo agridulce

Rendimiento:
 Tamaño de la porción:

Método:
 Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Lomo de cerdo en dados de 1” Maicena Huevo batido Aceite para freír		Pase el lomo primero por la maicena, luego por el huevo y de nuevo por la maicena; fría y reserve sobre papel secante.
Ajo molido Pimiento verde en dados de 1” Zanahoria en corte <i>stir fry</i> Apio en corte <i>stir fry</i> Pina enlatada (en cubos) Caldo de pollo Azúcar morena Azúcar blanca Vinagre de vino tinto Salsa de soya Pasta de tomate Maicena con agua		Vierta tres cucharadas de aceite en el <i>wok</i> y caliente; sofría el ajo, añada la zanahoria y el apio y fría por unos minutos. Agregue la piña en cubos y continúe sofriendo; agregue los azúcares y cocine hasta que se disuelvan, agregue el vinagre de vino tinto, la salsa de soya y la pasta de tomate; mezcle hasta que se disuelvan, agregue los pimientos y por último la maicena en agua para espesar.

Variaciones y ajustes: el profesor dará una demostración y todos los grupos prepararán el plato siguiendo las indicaciones de la receta.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Arroz frito estilo chino

Rendimiento: 4 pax
 Tamaño de la porción: 10 oz

Método: *stir fry* (salteado)
 Utensilios: *wok*

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Aceite de ajonjolí	3 cd	Saltee el filete en un <i>wok</i> bien caliente
Filete de res cocido y cortado en tiritas	3 oz	
Pechuga de pollo cocida cortada en tiritas y sazonada con soya	3 oz	
Camarones crudos (16 – 20) limpios y sazonados con soya	3 oz	
Ajo triturado	2 cd	Agregue todos los ingredientes al <i>wok</i> y saltee por 7 minutos.
Jengibre molido con cascara	2 cd	
Chiles tailandeses o pimienta roja molida (pizza)	½ ctd	
Cebolla blanca en julianas	3 oz	
Zanahoria en julianas finas	2 oz	
Apio americano en corte <i>stir fry</i>	2 oz	
Arroz de grano largo cocido al vapor	4 tz	Asegúrese que el arroz esta frío de nevera, agregue y dore en el <i>wok</i> ; agregue los demás ingredientes.
Salsa de soya	1 oz	
Tortilla de huevo picadita	3 cada uno	
Guisantes verdes	¼ tz	Agregue estos ingredientes y continúe cocinando por 5 minutos más. Sirva.
Cebollines sesgados	½ tz	

Variaciones: Podría utilizar otro tipo de carne como cerdo y en vez del ají tailandés, jalapeños.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Arroz frito estilo coreano

Rendimiento: 4 pax
Tamaño de la porción: 10 oz

Método: *stir fry* (salteado)
Utensilios: *wok*

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Aceite vegetal (puede ser de ajonjolí) Filete de res cocido, cortado en tiritas y sazonado con soya	3 cd ½ lb	Saltee el filete en un <i>wok</i> bien caliente
Ajo triturado Pimienta roja molida (pizza) Zanahoria en julianas finas	2 cd ¼ cdt 6 oz	Agregue todos los ingredientes al <i>wok</i> y saltee por 7 minutos.
Arroz de grano largo cocido al vapor Salsa de soya	4 tz 1 oz	Asegúrese que el arroz esta frío de nevera, agregue y dore en el <i>wok</i> .
Guisantes verdes Cebollines sesgados	¼ tz ½ tz	Agregue estos ingredientes y continúe cocinando por 5 minutos más. Sirva.

Variaciones: Podría utilizar otro tipo de carne y agregar jengibre.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Poutine

Rendimiento: 5 pax
Tamaño de la porción: 5 oz

Método: freír

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Aceite vegetal	1 qt	Caliente el aceite.
Papas de hornear cortadas en bâtonnets	2 ½	Cocine las papas por 5 minutos; drene, enfríe y vuelva a cocinar hasta que estén crujientes.
<i>Gravy</i> espeso/cantidad	5 oz	Coloque el <i>gravy</i> espeso/cantidad sobre las papas, luego el queso y sirva.
<i>Cheese curds</i>	8 oz	

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

She-crab soup (Carolina del sur)

Rendimiento: 5pax
 Tamaño de la porción:

Método: olla de salsa
 Utensilios: olla de salsa

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Mantequilla entera en dados Harina de todo uso	1 oz 1 oz	Prepare <i>roux</i> rubio.
Cebolla blanca <i>brunoise</i> Apio americano pelado <i>brunoise</i> Ajo triturado <i>Half and half</i> Crema espesa Caldo de pollo hecho en la clase	3 oz 2 oz 1 cd 2 pt 1 pt 1 tz	Sofría con el <i>roux</i> por 5 minutos. Agregue <i>half and half</i> , crema espesa y caldo de pollo; cocine por veinte minutos hasta que tenga la consistencia de <i>velouté</i> .
Tabasco Salsa inglesa Carne de cangrejo (<i>lump</i>)	1 cdt ½ cdt 10 oz	Sazone y cocine por 12 minutos.
Eneldo fresco en <i>chiffonade</i> Cebolletas (<i>chives</i>) en <i>chiffonade</i> Jerez (<i>Sherry wine</i>) seco	2 cd 2 cd 1/3 tz	Agregue y retire del fuego.

Variaciones: en Carolina del sur usan la carne del cangrejo hembra con la hueva para hacer la sopa.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Jambalaya

Rendimiento: 5pax
 Tamaño de la porción: 12 oz

Método: *pilaf*
 Utensilios: olla de salsa

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Aceite de maní Sazón Cajún Camaroneras crudos (16 -20) pelados Salchicha <i>Anduille</i> lasqueada Pechuga de pollo troceada sin piel		Sofría los camarones, sáquelos y resérvelos. Agregue el pollo y la salchicha y cocine por 10 minutos.
Cebolla en <i>brunoise</i> Apio americano pelado en <i>brunoise</i> Ajo triturado Tomates roma de lata triturados Pimienta roja (pizza) Pimienta negra fresca tostada y molida Sal Salsa tabasco Salsa inglesa Polvo <i>file</i>		Sofría por 10 minutos.
Arroz de grano largo Caldo de pollo Pimiento verde		Agregue el arroz y el caldo; cocine por 20 minutos tapado, destape, agregue los pimientos verdes y cocine por veinte minutos más. La <i>Jambalaya</i> debe quedar húmeda; lo último que se agrega son lo camarones.

Variaciones: Puede agregar carne de cerdo del *Boston butt* y jalapeño picadito.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Pan de maíz estilo sureño

Rendimiento: 5pax

Tamaño de la porción: 3 pedazos de 1/3"

Método: hornear

Utensilios: molde

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Huevos grandes batidos Leche regular fresca	2 1 tz	Bata los ingredientes.
Harina de bizcocho con leudante Harina de maíz Azúcar blanca granulada Sal	1 tz 1 tz ¼ tz 1/3 cdt	Cierna los sólidos. Incorpore la mezcla de ingredientes a los líquidos; no mezcle demasiado. Hornee a 350°F por 20 minutos en moldes de <i>muffins</i> . Deje reposar y sirva con la comida.

Variaciones: Puede agregar más azúcar y jalapeños picaditos y cubrir con queso cheddar rallado.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Yankee meat loaf

Rendimiento: 5pax

Método: Hornear

Tamaño de la porción 4 oz

Utensilios: Molde

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Carne molida 80/20%	1 lb	Mezcle y amase por 5 minutos hasta tener una masa uniforme. Dele forma al <i>meat loaf</i> y póngalo en una bandeja.
Huevo grande batido	1	
Pan molido estilo italiano	½ tz	
Ajo en polvo	1 cd	
Cebolla picada <i>brunoise</i>	½ tz	
Pimiento verde picado <i>brunoise</i>	½ tz	
Aceite vegetal	3 cd	
<i>Ketchup</i> (salsa de tomate)	1/4 tz	Úntele el <i>ketchup</i> por encima Hornee a 350°F por 30 minutos.

Variaciones y ajustes: El profesor dará una demostración y todos los grupos prepararán el plato siguiendo las indicaciones de la receta.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Peach cobbler

Rendimiento: 4 pax
 Tamaño de la porción: 5 oz

Método: hornear
 Utensilios: *ramekins* de 8 oz

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Melocotones frescos pelados (sin la semilla) Azúcar granulada Azúcar morena Nuez moscada Jugo de limón	4 1 oz 1 oz Una pizca 1 cdt	Mezcle todos los ingredientes en un tazón.
Maicena Harina de bizcocho con leudante Azúcar granulada Azúcar morena Sal Mantequilla entera en dados	1 oz 4 oz 1 oz 1 oz ½ cdt 3 -4 oz	Mezcle los sólidos, excepto la mantequilla. Rompa la mantequilla al tamaño de un gandul y agregue la masa; mezcle con la punta de los dedos hasta que se formen grumos del tamaño de un garbanzo.
Azúcar granulada Canela en polvo	½ oz 1 cd	Coloque la mezcla de melocotón en <i>ramekins</i> de oz engrasados. Coloque los grumos de harina y mantequilla encima hasta cubrir los melocotones; espolvoree con azúcar con canela. Hornee a 375°F por alrededor de 25 minutos o hasta que este dorado y firme.

Variaciones y ajustes: El profesor hará una demostración y todos los grupos prepararán el plato siguiendo las indicaciones de la receta.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Tamales

Rendimiento: 6 docenas
 Tamaño de la porción:

Método:
 Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Carne de res <i>chuck roast</i>	2 lb	Guise la carne con el ajo y pique bien pequeño. Remoje las cáscaras de maíz. En una taza de caldo hierva los chiles, pélelos y sáqueles las semillas. Sofría el comino, el ajo y los chiles en ½ lb manteca, mezcle con el polvo de chili y luego con la masa harina, sazone y trabaje la masa. Ponga masa sobre cada <i>corn husk</i> , rellene con carne, amarre siguiendo la demostración del profesor.
Carne de cerdo	2 lb	
Sal	1 cdt	
Ajo molido	4	
<i>Corn husks</i> (cascaras de maíz)	2 pkg	
Ají pasilla seco	½ lb	
Manteca	1 lb	
Comino molido	¼ tz	
Ajo molido	2	
Sal	1 cdt	
Manteca	¼ tz	
Polvo de chili	½ tz	
Mase harina rehidratada	5 lb	
		Coloque en una olla a vapor y cocine por 1 hora.

Variaciones y ajustes: El profesor hará una demostración y todos los grupos prepararán el plato siguiendo las indicaciones de la receta.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Gallo pinto (Centro América)

Rendimiento:
 Tamaño de la porción:

Método:
 Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Aceite Cebolla picada Pimiento verde o rojo en cuadraditos Frijoles rojos o negros, cocidos Arroz blanco, cocido Sal Culantro picado	3 cd ¼ ½ 3 tz 3 tz Al gusto 2 cd	Sofría la cebolla y el pimiento por 8 minutos. Agregue los frijoles (habichuelas) y cocine por 5 minutos a fuego lento. Agregue el arroz, sazone y agregue el culantro.
Huevo frito (<i>sunny side up</i>) Queso frito cortado a 1 ½ oz	5 7 ½ oz	Sirva en un plato el arroz, los huevos fritos y coloque al lado el queso y salsa fresca.
Tomate picado en dados pequeños Cebolla roja en dados pequeños Ají picante en <i>brunoise</i> Cilantrillo Lima Sal	½ lb ½ tz 1 cdt 1 cdt 1 Al gusto	Mezcle

Variaciones: Puede servir con salsa fresca.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Pupusa

Rendimiento:
 Tamaño de la porción:

Método:
 Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Masa harina Agua tibia Relleno	2 tz 1 tz 1 tz	<p>Prepare una masa agregando el agua a la harina hasta formar una bola; déjela reposar tapada por 10 minutos.</p> <p>Enrolle la masa como una <i>baguette</i>, córtela en 8 pedazos y forme bolas.</p> <p>Ponga una cuchara del relleno en una hendidura hecha con el dedo, cúbralo con la misma masa y luego forme un disco con la masa rellena.</p> <p>Ponga el disco en una prensa de tortillas o entre dos hojas de plástico o papel parafinado y pase e rodillo.</p> <p>Caliente una sartén y ase las pupusas por ambos lados hasta que se inflen un poco; sirva con curtido y salsa roja.</p>
Chicharrones de cerdo Carne frita crujiente Tomates de cocina Agua Ajo Chile verde o jalapeño Cebolla blanca picada Achiote o ají Hojas de laurel (opcional) Orégano seco en polvo Sal Pimienta	1 lb 1 lb 1 diente 1 1 4 oz 1 ½ cd Al gusto Al gusto	<p>Muela la carne hasta que esté bien picadita; agregue los demás ingredientes; agregue agua si la necesita. Va a obtener una pasta que se usa junto con habichuelas fritas y queso blanco para rellenar las pupusas.</p>

- **Pupusas de queso:** rellene con queso rallado (quesillo, queso fresco, *farmer's cheese*, mozzarella, queso suizo) y agregue jalapeños molidos.
- **Pupusas de chicharrones:** chicharrones picaditos con un poco de salsa de tomate o tocino molido con salsa de tomate.
- **Pupusas de frijoles refritos:** habichuelas blancas o rojas refritas.
- **Pupusas revueltas:** rellenas de chicharrón, queso y habichuelas refritas.
- **Pupusas de queso y loroco:** rellenas con queso y la flor de una enredadera llamada loroco (se consigue enlatada).
- **Otros rellenos:** papas majadas y salteadas con jalapeño.
- **Pupusas de arroz:** se pueden hacer con masa de arroz.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Curtido salvadoreño

Rendimiento:
Tamaño de la porción:

Método:
Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Repollo verde rallado	½ lb	En un recipiente coloque el repollo y la zanahoria y vierta el agua caliente; deje reposar por 5 minutos y cuele. Agregue el vinagre, cebollín, orégano y sal y deje curar por 2 horas antes de servirlo.
Zanahoria rallada	½ mediana	
Agua caliente	1 pt	
Vinagre blanco	½ tz	
Cebollín	1	
Orégano seco	1cdt	
Sal	Al gusto	

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Capirotada (budín de pan)

Rendimiento: 4 pax

Tamaño de la porción: 5 oz

Método: horneado

Utensilios: molde redondo

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Agua Piloncillo de azúcar Leche evaporada Astilla de canela	10 fl oz 3 1 lata de 12 oz 2	Hierva todo junto hasta que los piloncillos se disuelvan.
Pan sobao Mantequilla	½ lb 2 oz	Tueste el pan sobao poniéndolo en el horno hasta que se seque. Use solo la mitad de la mantequilla.
Pasas	1 tz	Unte el resto de la mantequilla en el molde; coloque una capa de pan, las pasas encima, y moje bastante con el jarabe de piloncillo; repita una vez más hasta que el pan haya absorbido todo el jarabe.
Almendras rebanadas tostadas ligeramente Queso fresco picadito	3 oz 1 lb	Decore con queso y almendras y hornee por 30 minutos a 350°F. Sirva caliente o frío.

Variaciones: Se podría utilizar pan con pasas.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Sopa de frijoles negros (Cuba)

Rendimiento: 4

Tamaño de la porción: 6 oz

Método: sopa étnica

Utensilios: cacerola

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Habichuelas negras secas Soda de hornear Caldo de pollo o res fresco	1 tz 1 cd 4 tz	Ablande las habichuelas.
Cebolla en <i>brunoise</i> Mantequilla entera Jamón de cocinar en dados Hoja de laurel Orégano seco Sal Pimiento rojo Pimiento <i>cubanelle</i> Comino tostado y molido	3 oz ½ oz 4 oz 1 ½ cdt Al gusto ¼ ¼ 1/3 cdt	Sofría y agregue a la sopa. Cocine por 20 minutos.
Cebolla roja picadita Arroz blanco Huevo hervido picadito	¼ tz ¼ tz 2	Sirva la sopa y decore.

Variaciones: Se puede agregar cilantro y jalapeños para dar sabor.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Mangú con salchichón y queso frito

Rendimiento: 4

Tamaño de la porción: 6 oz

Método:

Utensilios: majador

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Plátanos verdes pelados cortados en dados y hervidos Reserve el agua Sal Mantequilla o margarina Agua fría	2 grandes Para cubrir Al gusto ½ oz ¼ tz	Hierva los plátanos en agua con sal y májelos con un tenedor de metal o majador. Agregue agua fría y mantequilla y siga majando hasta obtener una pasta suave y delicada.
Cebolla roja en julianas Vinagre Aceite vegetal Sal	4 oz 1 cd 2 cd Al gusto	Marine la cebolla en vinagre con sal y sofría.
Queso de freír Harina Salchichón dominicano Aceite vegetal	4 oz ¼ tz 4 oz 1 oz	Pase el queso por harina fría Fría el salchichón
		Sirva el mangú con cebolla por encima, queso y salchichón.

Variaciones: Se puede servir con huevo frito blandito o huevo hervido.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Frita cubana

Rendimiento: 6 pax
 Tamaño de la porción: 5 oz

Método:
 Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Carne molida 90/80 Carne de cerdo molida Ajo molido Cebolla rallada <i>Ketchup</i> Comino fresco tostado y molido Paprika dulce Sal Pimienta negra tostada y molida	1 lb ¾ lb 1 ½ cd 3 oz 2 cd ¾ cdt 1 ½ cdt Al gusto Al gusto	Mezcle y forme círculos de carne de 4 oz. Saltee en aceite caliente hasta que estén cocidos.
Panecillos de hamburguesa	6	
Papas de hornear Aceite vegetal Sal	2 lb 1 qt Al gusto	Corte las papas en julianas bien finas y fríalas en aceite caliente; drene y sazone.
Cebolla en juliana	1 tz	Monte la frita cubana como una hamburguesa.

Variaciones: Puede incrementar la cantidad de ajo y paprika.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Moros con gandules y coco

Rendimiento: 4 pax

Tamaño de la porción: 5 oz

Método: *pilaf*

Utensilios: Caldero

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Arroz de grano mediano	2 tz	Sofría las verduras en el aceite como para hacer un sofrito; agregue los líquidos; lleve a un hervor.
Gandules hervidos	2 tz	
Caldo fresco de pollo	2 tz	
Leche de coco	2 tz	
Aceite vegetal	4 cd	Agregue el arroz; deje secar a fuego median/alto. Forme una montañita, tape y cocine por 20 minutos
Pasta de tomate	4 cdt	
Ajíes verdes cortados en cubos	¼ tz	
Orégano	1 cdt	Destape y revuelva; haga una montañita de nuevo, tape y cocine por unos 20 minutos más.
Ajo triturado	1 cdt	
Apio picado	¼ tz	
Perejil finamente picado	2 cd	Sirva y decore con cilantro fresco.
Cilantro finamente picado	2 cd	
Sal	Al gusto	
Aceitunas rellenas de pimiento (opcionales)	¼ tz	

Variaciones: Utilice tomate en dados pequeños y reemplace la mitad de la pasta de tomate.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Natilla

Rendimiento:

Método:

Tamaño de la porción:

Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Leche entera fresca Ralladura de limón Astilla de canela Sal Vainilla	1 pt 1 peq 1 Una pizca 1 cdt	Cocine a fuego lento para hacer una infusión, luego lleve a hervor.
Azúcar morena Yemas de huevo batidas Leche evaporada Maicena Nuez moscada	$\frac{3}{4}$ tz 4 2 oz 2cd Una pizca	Bata las yemas con el azúcar, póngalas en un baño de maría y cocine a fuego lento; agregue la leche y siga cocinando. Disuelva la maicena en la leche evaporada. Agregue la maicena a las yemas y cocine hasta obtener una consistencia cremosa.
Canela molida	1 cdt	Ponga la natilla en copas de Martini, enfríe, y espolvoree con canela.

Variaciones: Puede aumentar una yema de huevo y eliminar la maicena.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Toto jamaiquino

Rendimiento: 5 pax
 Tamaño de la porción:

Método:
 Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Harina todo uso	3 tz	Caliente el horno a 350°F. En un recipiente mezcle los ingredientes secos.
Azúcar morena	1 ½ tz	
Coco rallado	1 ½ tz	
Polvo de hornear	3 cdt	
Soda de hornear	1 cdt	En un recipiente mezcle los ingredientes líquidos.
<i>Allspice</i>	½ cdt	
Nuez moscada molida	½ cdt	
Jengibre molido	1 cdt	Mezcle los dos grupos de ingredientes y hornee por una hora en un molde de 13"x 8".
Sal	½ cdt	
Pasas	½ tz	
Huevos bien batidos	2	
Leche entera	2 tz	
Mantequilla derretida	½ tz	
Extracto de vainilla	1 cdt	
Ron jamaiquino	1 cdt	

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Empanadas de yuca y cangrejo (Hayacas de Ponce)

Rendimiento: 24

Tamaño de la porción:

Método:

Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
<u>Masa</u>		
Yuca fresca	2 lb	Lave la yuca, pélela y rállela; exprímala en una tela de queso (<i>cheese cloth</i>); agregue todos los ingredientes de la masa.
Leche de coco	16 oz	
Adobo	2 cd	
Sazón con achiote y culantro	1 sobre	
Aceite de anato	4 cd	Sofría los ingredientes del relleno.
Sal	Al gusto	Pase las hojas de plátano sobre el fuego hasta que se pongan aceitosas.
Holas de plátano (rectángulos de 6"x 3"aprox.)	30	
<u>Relleno de cangrejo</u>		
Carne de cangrejo	1lb	Unte con achiote la parte más opaca de la hoja, ponga un cucharón de servir lleno de masa, presione en el centro y coloque una cucharada de relleno de cangrejo; cierre como un sobre.
Sofrito	1 cd	
Salsa de tomate	4 oz	
Sazón con achiote y culantro	1 sobre	
Coco	6 oz	Coloque en una bandeja de hornear con ¼ de agua, tape con papel de aluminio y hornee a 350°F por alrededor de 30 minutos.
Aceitunas manzanilla picadas	1 cd	
Aceite de anato	2 cd	
Sal	Al gusto	

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Asopao de gandules con bolitas de plátano

Rendimiento: 5 pax

Método: guiso

Tamaño de la porción: 8 oz

Utensilios: caldero

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
<u>Bolitas de plátano</u>		
Plátanos verdes rallados en el procesador de alimentos	2	Para las bolitas (bollitas) mezcle el plátano rallado y la sal y refrigere.
Ajo triturado con sal	1 cd	
<u>Asopao</u>		En un caldero ponga el caldo y los gandules y lleve a un hervor.
Gandules	2 latas	
Caldo fresco de pollo	Lo necesario	Agregue los demás ingredientes y cocine por unos 10 minutos, antes que espese. Con una cuchara forme bolitas con el plátano y déjelas caer dentro de la sopa, cocine por otros 20 minutos o hasta que la sopa esté espesa.
Aceite de oliva	2 cd	
Jamón de cocinar en dados	¼ lb	
Sofrito	½ tz	
Salsa de tomate	1 tz	
Arroz de grano corto	1 ½ tz	
Calabaza <i>West Indian pumpkin</i> pelada y cortada en dados de ½"	½ tz	
Aceitunas rellenas de pimiento	3 cd	
Cilantro en <i>chiffonade</i>	1/3 tz	
Salsa picante	½ cdt	
		Sazone y sirva con salsa picante.

Variaciones: Puede servir con chicharrón volao (*crispy*).

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Serenata de bacalao

Rendimiento: 12

Tamaño de la porción: 10 oz

Método:

Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Bacalao original (no <i>pollock</i>)	2 lb	Desale el bacalao en agua por 2 horas, hierva en agua y desale; asegúrese de dejarle un poquito de sal.
Papas de cocinar o Yukón peladas y cortadas en rebanadas	1 lb	
Tomates cereza (<i>cherry</i>) cortados en ¼	1 lb	Hierva las papas y córtelas en lascas; puede dejar la cascara.
Cebolla blanca en julianas	½ lb	Hierva los huevos y córtelos en cuartos.
Huevos hervidos cortados en cuartos	6	
Aguacates maduros en cuartos	1	
Aceite de oliva extra virgen	½ tz	Mezcle los ingredientes para la vinagreta y con la mezcla del bacalao.
Vinagre blanco	¼ tz	
Ajo triturado	1 diente	
Cilantro en <i>chiffonade</i>	¼ tz	

Variaciones: Agregar pimientos morrones/jalapeños picaditos.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Arroz con pollo

Rendimiento: 4 pax
 Tamaño de la porción: 10 oz

Método: *pilaf*
 Utensilios: caldero

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Manteca de achiote Tocino picadito	2 cd 2 oz	Cocine hasta que la grasa salga; no dore.
Sofrito criollo Pollo trozado en piezas Sal Orégano Hoja de laurel Semillas de comino tostadas y trituradas Aceitunas alcaparradas Pimiento morrón enlatado en dados	¼ tz 1 ½ lb Al gusto 1 cd 1 1/3 cdt 1/3 tz ½ tz	Agregue el sofrito, cocine por 2 minutos, agregue el pollo sazonado con sal y orégano y cocine por 15 minutos. Agregue los demás ingredientes y cocine por 8 minutos más.
Arroz de grano mediano Caldo de pollo hecho fresco en la clase	3 tz 5 tz	Agregue el arroz al pollo; cocine por 8 minutos. Cubra con el caldo (si no está seguro respecto a la cantidad de líquido, introduzca una cuchara: si se queda parada, la cantidad de líquido es correcta; si se cae, hay demasiado líquido). Deje secar a fuego mediano/alto; haga una montanita para evitar que se forme <i>pegao</i> ; cocine por 20 minutos tapado con plástico, menee, cocine por 20 minutos más y estará listo.

Variaciones: Decorarlo con guisantes verdes; puede agregar un sobrecito de sazón y un cubito de caldo de pollo; para que se forme *pegao* se agrega una cuchara de manteca en el medio.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Sofrito criollo

Rendimiento: 3 tazas

Método: Salteado

Tamaño de la porción: Al gusto

Utensilios: Olla de hierro

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Tocino picadito en <i>brunoise</i> Agua	2 oz 3 cd	Cocine hasta que la grasa salga; no dore.
Manteca de cerdo con achiote Jamón de cocinar en dados pequeños Ajo pelado y molido Cebolla picadita en <i>brunoise</i> Pimiento <i>cubanelle</i> en <i>brunoise</i> Ají dulce picadito Tomate picadito <i>brunoise</i> Hoja de laurel	2 cd 4 oz 1 cd 3 oz 3 oz 1 oz 10 oz 1	La manteca de achiote al tocino y luego el resto de los ingredientes; cocine revolviendo constantemente por 10 minutos.
Orégano seco o fresco Cilantro cortado en <i>chiffonade</i> Recao (culantro) cortado en <i>chiffonade</i>	1 cd 1 ½ oz 1 ½ oz	Agregue las hierbas al sofrito e incorpore.
Vinagre blanco Sal	2 oz Al gusto	Sazone.

Variaciones: Método moderno – podría llevar aceite vegetal con achiote, jalapeño y un sobrecito de sazón.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Cazuela de calabaza y batata

Rendimiento: 6 pax

Tamaño de la porción: 8 oz

Método:

Utensilios: molde de *pie*

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Batata majada	1 tz	Mezcle la leche de coco con la batata y la calabaza; pase la mezcla por un colador para quitarle la fibra, añádalos demás ingredientes y mezcle bien. Coloque la mezcla en un molde engrasado y hornee a 350° F por 45 minutos, refresque y voltee en un plato.
Calabaza majada	1 tz	
Leche de coco	½ tz	
Harina de arroz	¼ tz	
Sal	1 cdt	
Azúcar	½ tz	
Canela en polvo	2 cd	
Clavos de especia molidos	¾ cdt	
Huevos batidos	2	

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Guanimes con bacalao guisado

Rendimiento: 15 pax

Método: vapor

Tamaño de la porción: 2 oz

Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Harina de trigo	1 tz	Hierva el agua con el anís y la sal. Retírela del calor y añada el agua necesaria a las harinas. Amase para unir todo. Agregue la manteca derretida y la leche de coco. Coloque la masa en forma de cilindros alargados en las hojas de plátano. Cúbralos y amarre en ambos extremos. Hierva en agua con sal por 30 minutos.
Harina de maíz	4 tz	
Azúcar	1 cd	
Leche de coco	1 tz	
Manteca	A cdt	
Anís	2 pt	
Agua	Lo necesario	
Sal	Al gusto	
Hojas de plátano	15	
Hilo de amarrar	3 yardas	
Bacalao desalado hervido y partido en pedazos	1 lb	Sofría el bacalao en aceite de oliva y achiote con las verduras por 10 minutos. Agregue el recaó y sirva.
Cebolla en julianas	1 tz	
Aceite de oliva con achiote	½ tz	
Tomates cereza (<i>cherry</i>)	1 pt	
Pimiento verde <i>cubanelle</i> en rodajas	1	
Ají dulce picadito	3 cd	
Hoja de laurel	1	
Salsa de tomate	2 cd	
Aceitunas rellenas	2 oz	
Ajo molido	1 cd	
Recao (culantro) picadito	3 cd	

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Sancocho de 7 carnes solo

Rendimiento: 20 pax

Método: Guiso

Tamaño de la porción: 10 oz

Utensilios: Caldero

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Carne de res en trozos	1 lb	Corte la carne en trozos de 1/2 “
Carne de cabra o cordero en trozos	1 lb	
Longaniza de cerdo	1 lb	Lave la carne (excepto las salchichas) con naranja agria o lima.
Caderas de pollo	1 lb	
Patitas de cerdo desaladas	1 lb	Ablande las patitas de cerdo en olla a presión.
Naranja agria o limas	2 c/u	
Jamón de cocinar en cubos	1 lb	Cuando las carnes estén blandas, colóquelas en un caldero con el agua y las especias.
Ajo molido	2 cd	
Manteca de achiote	3 cd	Agregue las viandas y cocine hasta que este espeso.
Yuca congelada cortada en trozos de 1”	1 lb	
Ñame picado en trozos	1 lb	Sazone.
Yautía picada en trozos de 1”	1 lb	
Plátano verde picado en trozos de 1”	2	
Apio americano en dados pequeños	½ lb	
Base de pollo	2 cd	
Base de res	2 cd	
Orégano seco	1 cdt	
Vinagre blanco	2 cd	
Sofrito	½ tz	
Salsa picante (tabasco)	1 cd	
Hoja de laurel	1	
Comino tostado y molido	½ cdt	
Agua para cubrir		

Cilantillo en <i>chiffonade</i> Arroz blanco o con tocino	1 tz 4 tz	Sirva el sancocho con arroz con cilantro.
--	--------------	---

Variaciones: Puede agregar tomates en dados y poner salsa fresca y limas para acompañar.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Guiso de judías y calabaza

Rendimiento: 4 pax

Tamaño de la porción: 4 oz

Método: Guiso

Utensilios: Cacerola

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Alubias secas	4 oz	Ablande las alubias, agregue el tomate y el sofrito; cocine por 10 minutos; agregue la calabaza en trozos de 1" y el chorizo.
Soda de hornear	1 cd	
Caldo fresco de pollo	1 qt	Cocine hasta que espese. Añada el cilantro.
Sofrito criollo	¼ tz	
Chorizo español	8 oz	Sirva con arroz blanco o con tocino.
Hoja de laurel	1	
Calabaza en trozos	1 ½ lb	
Comino tostado molido	1 cdt	
Cilantro fresco	3 cd	

Variaciones: Utilice pana en lugar de calabaza.

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Bistec encebollado

Rendimiento: 4 pax

Tamaño de la porción: 6 oz

Método: guiso

Utensilios: olla o sartén

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Bistec machacado de res	1 lb	En un tazón mezcle los ingredientes y deje marinar por 1 hora.
Aceite de oliva	½ tz	
Ajo molido	2 dientes	Ponga en sartén caliente y sofría a fuego mediano por 40 minutos.
Hoja de laurel	1	
Orégano seco	½ cdt	
Sal	Al gusto	
Cebolla en rodajas	1 lb	
Vinagre blanco	¼ tz	
Agua	½ tz	

Universidad del Este
Jose A. Tony Santana
International School of Hospitality and Culinary arts

Majarete

Rendimiento: 6

Tamaño de la porción:

Método:

Utensilios:

Ingredientes	Peso/cantidad	Método de preparación
Leche de coco	1 tz	Mezcle bien los ingredientes secos (esto evitar que se formen grumos al añadir los líquidos). Añada el resto de los ingredientes, y ponga todo en una cacerola mediana. Cocine a fuego moderado moviendo constantemente hasta que espese. Vierta en un molde grande o varios moldes individuales pequeños. Nota: No es necesario remover las hojas de naranjo ni las astillas de canela una vez el postre esté listo para verter en los moldes; si se dejan en la mezcla continuaran añadiendo sabor al postre según pasen los días.
Leche	2 tz	
Azúcar	¾ tz	
Canela	3 astillas	
Hoja de naranjo	2	
Harina de arroz	½ tz	