

Recetas taller cocida boliviana 2012

GASEOSA DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 4 Naranjas
- Azúcar a gusto aprox 400g
- Agua

INSTRUCCIONES

- Cortamos las naranjas a rodajas (con cáscara) de 1 dedo de grosor. Después cada una de estas rodajas se parten en 4
- En la licuadora añadimos los gajos de las naranjas y cubrimos hasta $\frac{3}{4}$ partes del vaso. Aplicamos 3 “golpes” de batidora/licuadora usando la tecla pulse que es la única tecla de la izquierda.
- Colar todo el contenido sobre un recipiente grande de boca ancha da igual usar una olla, y sobre la pulpa resultante en el colador también grande echar agua hasta que el color del agua resultante sea menos amarillento. Nos salio 1'5 litros aproximadamente.
- Echar hielo y el azúcar. Dejar reposar.

Se puede hacer con otras frutas:

- Naranja, pomelo, limón se trocean con cáscara
- Papaya, mango, piña sin cáscara
- Maracuyá sin semillas sin cáscara

SAICE

INGREDIENTES

- 380 gr. de carne de vacuno picada
- 1 ajo
- 1 cebolla picada
- 3 patatas
- 2 zanahorias
- 150 gr. de guisantes
- Comino, sal, pimienta negra molida

- Para el arroz:
- 3 tazas de arroz largo
- Aceite
- 1 cebolla
- 1 ajo
- $\frac{1}{2}$ pimienta
- Comino, sal, pimienta negra molida

INSTRUCCIONES

- Pelamos y cortamos las zanahorias en dados pequeños y las patatas en dados/cuadrados un poco mas grandes que las zanahorias. Picamos la cebolla y el ajo
- Preparamos una olla con aceite y echamos la carne, el ajo, la cebolla. Revolvemos y pasados 5 minutos añadimos el comino y la pimienta negra.
- Tras otros 5 minutos añadir las verduras (zanahoria, patata, guisantes). Rehogar unos minutos y cubrir con agua (no mucha) echamos la sal a gusto y mezclamos un poco.
- Cocemos hasta que la zanahoria este hecha a fuego medio.

ARROZ:

- Picamos un ajo y una cebolla, reservamos
- Echar aceite mas o menos 1/3 de la misma taza del arroz en una olla y esperamos que caliente un poco no demasiado, a fuego medio. Rehogar el arroz, añadir comino y la pimienta negra.
- El arroz se bate hasta que el color cambie de transparente a blanco.
- Echamos el ajo, la cebolla y batimos un poco.
- Bajamos el fuego y echamos el doble de agua que de arroz (6 tazas) añadimos la sal a gusto. Cuando el arroz este hecho añadimos ½ pimiento verde, mezclamos todo y tapamos (el pimiento se cocerá con el calor del arroz).
- Se sirve conjuntamente el arroz y el guiso.

CREMA DE ZAPALLO

INGREDIENTES

1 calabaza de las naranjas alargadas (aprox de 1kg)
Sal
Agua

INSTRUCCIONES

- Cortamos la calabaza a rodajas, después dividimos en 2 cada rodaja y pelamos los trozos.
- Echamos en una olla con agua y sal los pedazos y lo hacemos hervir 20 minutos a fuego fuerte
- Trituramos los pedazos hervidos con un poco de caldo resultante de hervir y añadimos más de este caldo hasta conseguir el espesor que queramos.

BANANA SPLIT

INGREDIENTES

4 plátanos
Azúcar
Helado

INSTRUCCIONES

- Pelamos y cortamos los plátanos, primero dividiendo transversalmente en 2 y después a rodajas.
- Cubrimos los trozos con un poco de azúcar y reservamos en el frigorífico hasta el momento de servir
- En un vaso echamos un par de cucharadas de la mezcla del plátano y ponemos encima el helado a gusto puede ser vainilla, fresa, chocolate o mezclar varios sabores de helado.