

HISPANIC HERITAGE MONTH CELEBRATES

*Hispanic Recipes
that warm your soul*



FOODS OF PANAMA

PANAMANIAN SANCOCHO



INGREDIENTS

Nutrition

- 1 roasting chicken, cut into pieces (you can also just use 3-4 whole chicken breasts)
- 3 teaspoons salt
- 1 tablespoon minced cilantro
- 1 teaspoon oregano
- 3 minced garlic cloves
- 2 teaspoons of olive oil
- 1 chopped onion
- 3 lbs. yucca root, peeled and chopped
- 4 cups of chicken stock
- Salt and pepper to taste

In a small bowl, mix the salt, cilantro, oregano, garlic, and olive oil. Rub the mix all over the chicken and let it marinate for 10 minutes.

In the meantime, peel and chop the yucca and the onion. Set aside.

Heat a large pot over medium heat. Place the chicken in the pot, place a lid on it, and let it sweat for about 7 minutes.

Add the onion and the chicken stock. Bring the soup to a boil and then let it simmer over medium low heat until the chicken is cooked through and soft.

Raise the heat to medium and add the yucca. Bring the pot to a gentle simmer and cook until the yucca is cooked through (approximately 10 minutes).

Serve with white rice on the side that is added into the soup when you are about to eat it.

NOTE: This soup keeps well frozen and only gets more flavorful with time.

ALIMENTOS DE PANAMÁ

SANCOCHO PANAMEÑO



INGREDIENTES

Nutrición

- 1 pollo asado, cortar en trozos (también puede usar 3-4 pechugas de pollo enteras)
- 3 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 cucharadita de orégano
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 3 libras. raíz de yuca, pelada y picada
- 4 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta para probar

En un tazón pequeño, mezcle la sal, el cilantro, el orégano, el ajo y el aceite de oliva. Frote la mezcla por todo el pollo y déjelo marinar durante 10 minutos.

Mientras tanto, pelar y picar la yuca y la cebolla. Dejar de lado.

Calienta una olla grande a fuego medio. Coloque el pollo en la olla, tápelo y déjelo sudar durante unos 7 minutos.

Agrega la cebolla y el caldo de pollo. Lleve la sopa a ebullición y luego déjela hervir a fuego medio bajo hasta que el pollo esté bien cocido y suave.

Sube el fuego a medio y agrega la yuca. Lleve la olla a fuego lento y cocine hasta que la yuca esté bien cocida (aproximadamente 10 minutos).

Sirva con arroz blanco a un lado que se agrega a la sopa cuando esté a punto de comerla.

NOTA: Esta sopa se mantiene bien congelada y solo se vuelve más sabrosa con el tiempo.

PANAMANIAN STYLE ROPA VIEJA



Ropa Vieja translates to “old clothes” in English. It is a dish that consists of shredded or pulled stewed beef with vegetables.

In a large pan add the olive oil, onion, pepper, and carrots and gently cook for 5 minutes. Add the cumin, salt, and pepper and cook for a further 5 minutes before adding the stock, red wine and oregano.

Bring the liquid to the boil then turn down the heat to a medium heat and cook the ingredients for 15 minutes. Remove from the heat and let the mixture totally cool down.

Once the liquid has totally cooled add the steak making sure it is totally covered. Cover the dish and place in the fridge overnight.

About 1 hour before you want to start your cook, remove the steak out of the fridge and brine to give it time to come up to room temperature. Light your smoker and aim to get the temperature to around 250°F. Place the steak on the WSM and cook uncovered until the internal temperature of the steak reaches 175°F.

Once the steak is at 175°F, transfer the steak to a foil tray and pour in the brine and then cover the foil tray with some foil. Cook until the temperature of the meat hits 203°C

ROPA VIEJA ESTILO PANAMEÑO



Ropa Vieja se traduce como "ropa vieja" en inglés. Es un plato que consiste en carne de res guisada desmenuzada o desmenuzada con verduras.

En una sartén grande agregue el aceite de oliva, la cebolla, el pimiento y las zanahorias y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Agregue el comino, la sal y la pimienta y cocine 5 minutos más antes de agregar el caldo, el vino tinto y el orégano.

Lleve el líquido a ebullición, baje el fuego a fuego medio y cocine los ingredientes durante 15 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar totalmente la mezcla.

Una vez que el líquido se haya enfriado totalmente agrega el bife asegurándote de que esté totalmente cubierto. Cubra el plato y colóquelo en el refrigerador durante la noche.

Aproximadamente 1 hora antes de que desee comenzar a cocinar, retire el bistec del refrigerador y déjelo en salmuera para que tenga tiempo de alcanzar la temperatura ambiente. Encienda su ahumador y trate de llevar la temperatura a alrededor de 250 ° F. Coloque el bistec en el WSM y cocine sin tapar hasta que la temperatura interna del bistec alcance los 175 ° F.

Una vez que el bistec esté a 175 ° F, transfíralo a una bandeja de papel de aluminio y vierta la salmuera y luego cubra la bandeja de papel de aluminio con un poco de papel de aluminio. Cocine hasta que la temperatura de la carne alcance los 203 ° C.

INGREDIENTS**For the Roja Vieja**

- 500g Skirt Steak
- 1 small Onion finely diced
- 1 Red Pepper finely sliced
- 3 Carrots diced
- 1 tsp Salt
- 2 tsp Cumin
- 1 tsp Oregano
- 2 tbsp Tomato Paste
- 500ml Beef Stock
- 200ml Red Wine

For the Black Bean Rice

- 1 tbsp Olive Oil
- 1 Onion finely diced
- 2 Garlic Cloves (crushed)
- 225g Basmati Rice
- 400ml Vegetable Stock
- 1/4 tsp Cayenne Pepper
- 200b Black Beans

INGREDIENTES**Por la Roja Vieja**

- 500g de filete de falda
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 pimiento rojo finamente rebanado
- 3 zanahorias cortadas en cubitos
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 500 ml de caldo de res
- 200ml de vino tinto

Para el arroz con frijoles negros

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo (tritурados)
- 225 g de arroz basmati
- 400 ml de caldo de verduras
- 1/4 cucharadita de pimienta de Cayena
- 200b frijoles negros

FOODS OF NEW ORLEANS

SPANISH PAELLA RECIPE JAMBALAYA



It is hard to deny that Jambalaya has roots in the Spanish *Paella*, which was probably introduced sometime during the four decades in which Spain held possession of Louisiana during the late Eighteenth century.

Chicken Pieces, I used about 2 lbs. of drumettes, seasoned liberally with salt & black pepper
 4 Tbsp Extra Virgin Olive Oil
 1 Green Pepper, diced
 1/2 Large Spanish Onion, diced
 1/2 lb good Spanish Chorizo, cut into 1/4 inch thick slices
 1 Tbsp Minced Garlic
 2 Roma Tomatoes, diced
 2 Roasted Red Peppers, diced (homemade are best; see below)
 1 healthy pinch Saffron threads, the real stuff no substitutes
 1 1/2 Cups Valencia Rice or Arborio Rice
 1/4 Cup White Wine
 2 1/4 Cups Rich Chicken Stock
 A few turns of Black Pepper
 1 Tbsp Kosher Salt
 1 Tbsp Parsley

ALIMENTOS DE NUEVA ORLEANS

RECETA DE PAELLA ESPAÑOLA JAMBALAYA



Es difícil negar que Jambalaya tiene sus raíces en la paella española, que probablemente se introdujo en algún momento durante las cuatro décadas en las que España tuvo posesión de Luisiana a finales del siglo XVIII.

Trozos de pollo, usé alrededor de 2 libras. de drumettes, condimentados abundantemente con sal y pimienta negra
 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 1 pimiento verde, cortado en cubitos
 1/2 cebolla española grande, cortada en cubitos
 1/2 libra de buen chorizo español, cortado en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor
 1 cucharada de ajo picado
 2 tomates Roma, cortados en cubitos
 2 pimientos rojos asados, cortados en cubitos (los caseros son los mejores; ver más abajo)
 1 pizca saludable de hebras de azafrán, lo real sin sustitutos
 1 1/2 tazas de arroz valenciano o arroz arborio
 1/4 taza de vino blanco
 2 1/4 tazas de caldo de pollo rico
 Algunas vueltas de pimienta negra
 1 cucharada de sal kosher
 1 cucharada de perejil

Preheat your oven to 325 degrees F

In a Paella pan or large cast-iron skillet as I used, over medium-high heat, heat the olive oil until almost smoking, brown the seasoned chicken on all sides until golden brown. Remove to a plate. Reduce the heat to medium and add the onions, bell pepper, and Chorizo Saute until the onions are translucent, about 7-10 minutes. Add the garlic, cook for 1 minute more. Add the tomatoes, roasted red peppers, and saffron, cook for 8 minutes more, stirring often. Add the rice and stir in. Cook the mixture until the rice is pearly opaque and has absorbed some of the liquid that has collected from the vegetables. Add the white wine and cook for about 5 minutes, stirring occasionally.

Precaliente su horno a 325 grados F

En una paella o sartén grande de hierro fundido como yo usé, a fuego medio-alto, caliente el aceite de oliva hasta que esté casi humeante, dore el pollo sazonado por todos lados hasta que esté dorado. Retirar a un plato. Reduzca el fuego a medio y agregue la cebolla, el pimiento morrón y el chorizo salteado hasta que las cebollas estén transparentes, aproximadamente de 7 a 10 minutos. Agregue el ajo, cocina por 1 minuto más. Agregue los tomates, los pimientos rojos asados y el azafrán, cocine por 8 minutos más, revolviendo con frecuencia. Agregue el arroz y revuelva. Cocine la mezcla hasta que el arroz esté opaco y perlado y haya absorbido parte del líquido que se ha acumulado de las verduras. Agregue el vino blanco y cocine por unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.

TRADITIONAL CUBAN RECIPES

ARROZ CON POLLO (Spanish kenken and Rice)



A traditional dish if there ever was one, this one-pot delicacy combines the incredible flavors of saffron and cumin to give the rice that golden hue. Make it on Sunday for you and bae, then enjoy the leftovers all week long. (via [Spoonful of Flavor](#))

INGREDIENTS

- ½ cup olive oil for frying
- 8 chicken thighs or legs, skin on
- 1 1/2 teaspoons salt
- ½ teaspoon black pepper
- 2 teaspoons cumin, ground
- 1 large onion chopped
- 1 large red paper chopped
- 4 gloves of garlic
- 2 cups of chicken broth
- 8oz can of tomato sauce
- ½ teaspoon Bijol condiment
- 1 bay leaf
- 2 teaspoons of oregano
- 2 cups of rice
- ½ cup frozen green baby peas

RECETAS TRADICIONALES CUBANAS

ARROZ CON POLLO (kenken y arroz español)



Un plato tradicional si alguna vez hubo uno, este manjar en una olla combina los increíbles sabores del azafrán y el comino para darle al arroz ese tono dorado. Hágalo el domingo para usted y cariño, luego disfrute de las sobras durante toda la semana. (vía [Cucharada de sabor](#))

INGREDIENTES

- ½ taza de aceite de oliva para freír
- 8 muslos o piernas de pollo, con piel
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cebolla grande picada
- 1 papel rojo grande picado
- 4 guantes de ajo
- 2 tazas de caldo de pollo
- Lata de 8 oz de salsa de tomate
- ½ cucharadita de condimento Bijol
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharaditas de orégano
- 2 tazas de arroz
- ½ taza de guisantes tiernos congelados

In a large pot over medium-high heat, add the oil and sauté the chicken, browning on both sides. Season with salt, pepper and dashes of cumin. Remove chicken once fat has been released. Reserve. In the same pot you fried the chicken in, sauté the onion and red pepper over medium heat until the onion is translucent. Add the crushed garlic and cook an additional minute or two, stirring frequently. Return chicken to the same pot; add broth, tomato sauce, Bicol, bay leaf, oregano, cumin, salt and pepper. Add the rice, stir to coat and full submerge it. Bring to a boil and reduce heat to low. When the rice has absorbed some of the liquid, cover and simmer on low heat for about 30 to 45 minutes, or until the rice is fully cooked. Add the frozen peas during the last five minutes of cooking only.

Serve.

En una olla grande a fuego medio-alto, agrega el aceite y sofríe el pollo, dorando por ambos lados. Condimente con sal, pimienta y una pizca de comino. Retire el pollo una vez que se haya liberado la grasa. Reserva. En la misma olla en la que fritaste el pollo, saltea la cebolla y el pimiento rojo a fuego medio hasta que la cebolla esté traslúcida. Agregue el ajo machacado y cocine uno o dos minutos más, revolviendo con frecuencia. Regrese el pollo a la misma olla; agregue el caldo, la salsa de tomate, el bicol, la hoja de laurel, el orégano, el comino, la sal y la pimienta. Agregue el arroz, revuelva para cubrir y sumérjalo por completo. Llevar a ebullición y reducir el fuego a bajo. Cuando el arroz haya absorbido algo del líquido, cubra y cocine a fuego lento durante unos 30 a 45 minutos, o hasta que el arroz esté completamente cocido. Agregue los guisantes congelados solo durante los últimos cinco minutos de cocción.

Servir.

FRICASÉ DE POLLO (Cuban-Style Chicken Stew):



This dish is *perfect* for make-ahead meals. Although it's traditionally prepared with russet potatoes, try using a seasonal starch like sweet potato or summer squash for an added boost of flavor. (via [Saveur](#))

NEED

- [Plastic Wrap](#)
- [8-Qt. Saucepan](#)
- [Paper Towels](#)
- [Plate](#)

Ingredients

- 1/4 cup fresh lime juice
- 1/4 cup fresh orange juice
- 3 cloves garlic, lightly smashed
- 1 (3 1/2–4-lb.) chicken, quartered (backbone discarded or saved for stock)
- 1/3 cup olive oil
- 1 large green bell pepper, stemmed, seeded, and thinly sliced
- 1 large white onion, thinly sliced
- 1 cup dry white wine

FRICASÉ DE POLLO (Guiso de Pollo a la Cubana)



Este plato es perfecto para preparar comidas con anticipación. Aunque tradicionalmente se prepara con papas russet, intente usar un almidón de temporada como el camote o la calabaza de verano para darle más sabor. (a través de [Saveur](#))

NECESITAR

- Envoltura de plástico
- 8 cuartos de galón Cacerola
- Toallas de papel
- Plato

INGREDIENTES

- 1/4 de taza de jugo de limón fresco
- 1/4 de taza de jugo de naranja natural
- 3 dientes de ajo, ligeramente aplastados
- 1 pollo (3 1/2 a 4 lb), en cuartos (la espina dorsal se desecha o se guarda para el caldo)
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1 pimiento verde grande, sin tallos, sin semillas y en rodajas finas
- 1 cebolla blanca grande, en rodajas finas
- 1 taza de vino blanco seco

- 1 lb. russet potatoes, peeled and cut into 1" pieces
- ½ cup jarred alcaparrado or 1/3 cup pimiento-stuffed olives and 2 tbsp. capers
- ¼ cup raisins
- 1 cup frozen peas, defrosted
- 1 (8-oz.) can tomato sauce
- Kosher salt and freshly ground black pepper, to taste
- Toss lime and orange juices, garlic, chicken, salt, and pepper in a bowl. Cover with plastic wrap; chill 1 hour.
 - Heat oil in an 8-qt. saucepan over medium-high heat. Remove chicken from marinade; pat dry using paper towels and reserve marinade. Working in batches, cook chicken, flipping once, until browned, 8–10 minutes. Transfer chicken to a plate. Add bell pepper and onion to pan; cook until soft, 6–8 minutes. Add wine; cook, scraping up browned bits from bottom of pan, until reduced by half, 5–7 minutes. Return chicken to pan and add reserved marinade, potatoes, alcaparrado, raisins, tomato sauce, salt, pepper, and ½ cup water; boil. Reduce heat to medium-low; cook, covered, until chicken and potatoes are tender, about 45 minutes. Stir in peas before serving.
- 1 libra de papas russet, peladas y cortadas en trozos de 1 "
- 1/2 taza de alcaparrado en frasco o 1/3 taza de aceitunas rellenas de pimiento y 2 cucharadas. alcaparras
- 1/4 taza de pasas
- 1 taza de guisantes congelados, descongelados
- 1 lata (8 oz) de salsa de tomate
- Sal kosher y pimienta negra recién molida, al gusto
- Mezcle los jugos de lima y naranja, ajo, pollo, sal y pimienta en un tazón. Cubra con film transparente; enfriar 1 hora
- Caliente el aceite en un recipiente de 8 cuartos de galón. cacerola a fuego medio-alto. Retire el pollo de la marinada; seque con toallas de papel y reserve la marinada. Cocine el pollo en tandas, volteándolo una vez, hasta que se dore, de 8 a 10 minutos. Transfiera el pollo a un plato. Agrega el pimiento morrón y la cebolla a la sartén; cocine hasta que esté suave, de 6 a 8 minutos. Agregue vino; cocine, raspando los trozos dorados del fondo de la sartén, hasta que se reduzcan a la mitad, de 5 a 7 minutos. Regrese el pollo a la sartén y agregue la marinada reservada, las papas, el alcaparrado, las pasas, la salsa de tomate, la sal, la pimienta y 1/2 taza de agua; hervir. Reduce el calor a medio-bajo; cocine, tapado, hasta que el pollo y las papas estén tiernos, aproximadamente 45 minutos. Agregue los guisantes antes de servir.

FOODS OF BRAZIL

BRAZILIAN CHEESE BREAD (Pao de Queijo)



These yummy gluten/wheat free breads are good for those with Celiac disease or gluten intolerance. These are good either served plain, or with marinara sauce. For more variety, try adding a variety of herb seasonings, such as Italian seasoning or try substituting other cheeses for the Parmesan.

- ½ cup olive oil or butter
- 1/3 cup of water
- 1/3 cup of milk or soy milk
- 1 teaspoon salt
- 2 cups tapioca flour
- 2 teaspoons minced garlic
- 2/3 cup freshly grated Parmesan cheese
- 2 large eggs (add all ingredients)

Pour olive oil, water, milk, and salt into a large saucepan, and place over high heat. When the mixture comes to a boil, remove from heat immediately, and stir in tapioca flour and garlic until smooth. Set aside to rest for 10 to 15 minutes. Stir the cheese and egg into the tapioca mixture until well combined, the mixture will be chunky like cottage cheese. Drop rounded, 1/4 cup-sized balls of the mixture onto an ungreased baking sheet. Bake in preheated oven until the tops are lightly browned, 15 to 20 minutes.

Preheat oven to 375 degrees F (190 degrees C)

ALIMENTOS DE BRASIL

PAN DE QUESO BRASILEÑO (Pao de Queijo)



Estos deliciosos panes sin gluten / trigo son buenos para las personas con enfermedad celíaca o intolerancia al gluten. Estos son buenos ya sea servidos solos o con salsa marinara. Para obtener más variedad, intente agregar una variedad de condimentos de hierbas, como condimentos italianos o intente sustituir el parmesano por otros quesos.

- ½ taza de aceite de oliva o mantequilla
- 1/3 taza de agua
- 1/3 taza de leche o leche de soja
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de harina de tapioca
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 2/3 taza de queso parmesano recién rallado
- 2 huevos grandes (agregue todos los ingredientes)

Vierta aceite de oliva, agua, leche y sal en una cacerola grande y coloque a fuego alto. Cuando la mezcla hierva, retire del fuego inmediatamente y agregue la harina de tapioca y el ajo hasta que quede suave. Dejar reposar de 10 a 15 minutos. Revuelva el queso y el huevo en la mezcla de tapioca hasta que estén bien combinados, la mezcla quedará gruesa como el requesón. Deje caer bolas redondeadas del tamaño de 1/4 taza de la mezcla en una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee en horno precalentado hasta que la parte superior esté ligeramente dorada, de 15 a 20 minutos.

Precaliente el horno a 375 grados F (190 grados C).

TENDER JUICY SKIRT STEAK (Churrasco)



Ever wondered how to get a well-cooked, juicy piece of meat, without butterflying it or cutting down the middle to see if it's done and has a good color? Here you go! Serve with steamed veggies, mashed potatoes, salad, rice, or whatever you fancy

Marinade:

- 3 cloves garlic
- 2 tablespoons balsamic vinegar (you can also use Apple Vinegar)
- 2 tablespoons of grill seasoning (All-purpose seasoning can be substituted for the grill seasoning.
- 2 tablespoons of chopped oregano
- Salt and pepper to taste
- 1pound skirt steak
- 2 tablespoons olive oil
- ¼ cup water as needed
- 1 onion (white) chopped
- 8 ounce can of mushrooms or fresh mushrooms as needed

Whisk garlic, balsamic vinegar, grill seasoning, oregano, salt, and pepper together in a large bowl. Add steak and toss to evenly coat. Cover bowl with plastic wrap and marinate in the refrigerator, 8 hours to overnight. Heat olive oil in a skillet over medium-high heat until sizzling; add meat. Cook uncovered until liquids have drained from the steak, 3 to 5 minutes. Reduce heat to medium; cover. Cook steak for 15 minutes; uncover and flip. Add water to the skillet as needed to keep steak moist. Continue cooking until slightly firm, hot, and lightly pink

BISTEC DE FALDA TENDER JUGOSO(Churrasco)



¿Alguna vez se preguntó cómo obtener un trozo de carne bien cocido y jugoso, sin mezclarlo con mantequilla o cortar el medio para ver si está listo y tiene un buen color? ¡Aqui tienes! Sirve con verduras al vapor, puré de papas, ensalada, arroz o lo que te apetezca.

Escabeche:

- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre balsámico (también puedes usar vinagre de manzana)
- 2 cucharadas de condimento para grill (El condimento para todo uso se puede sustituir por el condimento para la parrilla.
- 2 cucharadas de orégano picado
- Sal y pimienta para probar
- 1 libra de filete de falda
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de taza de agua según sea necesario
- 1 cebolla (blanca) picada
- Lata de 8 onzas de champiñones o champiñones frescos según sea necesario

Batir el ajo, el vinagre balsámico, el condimento para la parrilla, el orégano, la sal y la pimienta en un tazón grande. Agregue el bistec y revuelva para cubrir uniformemente. Cubra el tazón con papel film y déjelo marinar en el refrigerador, de 8 horas a toda la noche. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto hasta que chisporrotee; agregue la carne. Cocine sin tapar hasta que se escurran los líquidos del bistec, de 3 a 5 minutos. Reduzca el fuego a medio; cubrir. Cocine el bistec durante 15 minutos; destape y volteo.

in the center, about 15 minutes. An instant-read thermometer inserted into the center should read 140 degrees F (60 degrees C). Transfer meat to serving plate; reserve liquid in the skillet. Place onion in the skillet with reserved liquids; cook and stir until softened, about 5 minutes. Reduce heat to low; add mushrooms. Cook and stir until mushrooms are warmed through, about 5 minutes. Pour onion mixture over steak.

Agregue agua a la sartén según sea necesario para mantener la carne húmeda. Continúe cocinando hasta que esté ligeramente firme, caliente y ligeramente rosado en el centro, aproximadamente 15 minutos. Un termómetro de lectura instantánea insertado en el centro debe indicar 140 grados F (60 grados C). Transfiera la carne a un plato para servir; reserva el líquido en la sartén. Coloque la cebolla en la sartén con los líquidos reservados; cocine y revuelva hasta que se ablanden, aproximadamente 5 minutos. Reduzca el fuego a bajo; agregue los champiñones. Cocine y revuelva hasta que los champiñones estén bien calientes, aproximadamente 5 minutos. Vierta la mezcla de cebolla sobre el bistec.

BRAZILIAN-STYLE MOIST COCONUT CAKE



- 3 cups of all-purpose flour
- 1 tablespoon baking powder
- 3 large eggs
- 2 1/2 cups white sugar
- 3 large egg yolks
- 1 cup orange juice
- 1 3/4 cups milk
- 1 (14 ounce) can coconut milk
- 1 (14 ounce) can sweetened condensed milk
- 1 cup flaked coconut

Preheat oven to 350 degrees F (175 degrees C). Grease and flour a 9x13-inch pan. Sift together flour and baking powder. Beat the egg whites to soft peaks, then continue beating while slowly adding the sugar until stiff peaks have formed. Fold in egg yolks until evenly mixed, then fold in the flour mixture alternately with the orange juice. Pour batter into the prepared pan. Bake cake in preheated oven until the top has turned golden brown, and a toothpick inserted into the center comes out clean, about 40 minutes. When the cake is done, remove from the oven, and use a fork to poke all over the top of the cake, in 1-inch intervals. In a small bowl, stir together the milk, coconut milk, and sweetened condensed milk. Evenly pour the milk mixture over the cake, then sprinkle with coconut flakes. Chill cake in the refrigerator until cold, about 3 hours.

PASTEL DE COCO HÚMEDO AL ESTILO BRASILEÑO



- 3 tazas de harina para todo uso
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 3 huevos grandes
- 2 1/2 tazas de azúcar blanca
- 3 yemas de huevo grandes
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 3/4 tazas de leche
- 1 lata (14 onzas) de leche de coco
- 1 lata (14 onzas) de leche condensada azucarada
- 1 taza de coco rallado

Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C). Engrasa y enharina una sartén de 9x13 pulgadas. Tamice la harina y la levadura en polvo. Batir las claras de huevo hasta obtener picos suaves, luego seguir batiendo mientras agrega lentamente el azúcar hasta que se formen picos rígidos. Incorpore las yemas de huevo hasta que estén uniformemente mezcladas, luego agregue la mezcla de harina alternativamente con el jugo de naranja. Vierta la masa en la sartén preparada. Hornea el bizcocho en el horno precalentado hasta que la parte superior se haya dorado y un palillo insertado en el centro salga limpio, unos 40 minutos. Cuando el pastel esté listo, retírelo del horno y use un tenedor para pinchar toda la parte superior del pastel, en intervalos de 1 pulgada. En un tazón pequeño, mezcle la leche, la leche de coco y la leche condensada azucarada. Vierta uniformemente la mezcla de leche sobre el pastel, luego espolvoree con hojuelas de coco. Enfríe el pastel en el refrigerador hasta que esté frío, aproximadamente 3 horas.

FOODS OF PUERTO RICO

PASTELON LASAGNA



Pastelón is the quintessential homemade dish, and it mixes the sweetness of fried ripe maduro with the cooked meat and sofrito, which is traditional in Puerto Rican kitchens.

Ingredients

6 ripe maduro
 1/3 cup vegetable oil + 2 teaspoons
 2 lbs ground meat
 1 teaspoon dry oregano
 1/2 teaspoon cumin powder (or to taste)
 Salt and pepper
 2 tablespoons sofrito
 2 tablespoons tomato paste
 1 seasoning package
 1/3 cup green olives stuffed with pepper
 1 cup quesoillo or grated mozzarella cheese (optional)
 4 slightly beaten eggs

Directions

ALIMENTOS DE PUERTO RICO

LASAÑA DE PASTELON



El pastelón es el platillo casero por excelencia, y mezcla la dulzura del maduro maduro frito con la carne cocida y el sofrito, que es tradicional en las cocinas puertorriqueñas.

- Ingredientes
- 6 maduro maduro
- 1/3 taza de aceite vegetal + 2 cucharaditas
- 2 libras de carne molida
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino en polvo (o al gusto)
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de sofrito
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 paquete de condimentos
- 1/3 taza de aceitunas verdes rellenas de pimiento
- 1 taza de quesoillo o queso mozzarella rallado (opcional)
- 4 huevos ligeramente batidos
- Direcciones
- Pele los plátanos y córtelos a lo largo.

- Peel the bananas and slice them length-wise.
 - Heat up 1/3 cup oil in a pan and fry the bananas until they're golden brown. Drain them on a paper towel and set aside.
 - In another pan, heat a tablespoon of oil and fry the meat until it changes color. Season with the oregano, cumin, salt and pepper to taste.
 - In another pan, use the extra tablespoon oil to fry the sofrito with the tomato paste, the seasoning, and olives. Add the cooked meat and finish cooking. Fix the seasoning if you think it's necessary. Set aside.
 - Preheat the oven to 350°F
 - Cover a rectangular mold with butter. Beat the eggs with salt and pepper and pour half at the bottom of the mold. Then, place a layer of fried ripe maduro.
 - Sprinkle the grated cheese on top.
 - Then, add all of the meat.
 - Cover with another layer of fried ripe maduro.
 - Finish with the rest of the beaten egg.
 - Bake for 25 minutes. Take it out of the oven and set aside for 15 minutes before cutting.
- Calentar 1/3 taza de aceite en una sartén y freír los plátanos hasta que estén dorados. Escúrrelos sobre una toalla de papel y reserva.
 - En otra sartén calentar una cucharada de aceite y freír la carne hasta que cambie de color. Condimente con el orégano, el comino, la sal y la pimienta al gusto.
 - En otra sartén, use la cucharada sobera de aceite para freír el sofrito con la pasta de tomate, el condimento y las aceitunas. Agrega la carne cocida y termina de cocinar. Arregle el condimento si lo cree necesario. Dejar de lado.
 - Precaliente el horno a 350 ° F
 - Cubra un molde rectangular con mantequilla. Batir los huevos con sal y pimienta y verter la mitad en el fondo del molde. Luego, coloca una capa de maduro maduro frito.
 - Espolvoree el queso rallado por encima.
 - Luego, agregue toda la carne.
 - Cubra con otra capa de maduro maduro frito.
 - Terminar con el resto del huevo batido.
 - Hornee por 25 minutos. Sácalo del horno y déjalo reposar durante 15 minutos antes de cortarlo.

PUERTO RICAN PARTY SANDWICHES



It's not a party in Puerto Rico without a hearty, cheesy sandwich de mezcla. Soft bread filled with a tasty spread makes for an easy party plate!

Ingredients

- 3/4 cup cheese dip room temperature
- 4 ounces cream cheese room temperature, cubed
- 4 ounces pimientos
- 1 12 ounce can luncheon meat-like SPAM, cubed
- 3 loaves white sandwich bread
- 8 pimento-stuffed olives (optional)

Instructions

- Combine cheese dip, cream cheese, pimiento (save the juice) and luncheon meat in the bowl of a food processor.
- Process until well combined and smooth. Add pimento brine to the mixture a tablespoon at a time processing each time, until a spreadable consistency.
- Spread 2 tablespoons of mezcla on a slice of bread. Top with another slice of bread and trim crust using a serrated knife.
- Cut sandwiches diagonally to form triangles. Wipe knife clean in between slices.

SANDWICH DE MEZCLA



No es una fiesta en Puerto Rico sin un abundante sándwich de mezcla con queso. ¡El pan suave relleno de una sabrosa pasta para untar lo convierte en un plato de fiesta fácil!

Ingredientes

- 3/4 taza de salsa de queso a temperatura ambiente
- 4 onzas de queso crema a temperatura ambiente, en cubos
- 4 onzas de pimientos
- 1 lata de 12 onzas de SPAM similar a la carne, en cubos
- 3 panes de pan de molde blanco
- 8 aceitunas rellenas de pimiento (opcional)

Instrucciones

- Combine la salsa de queso, el queso crema, el pimiento (guarde el jugo) y el fiambre en el tazón de un procesador de alimentos.
- Procese hasta que esté bien combinado y suave. Agregue salmuera de pimiento a la mezcla una cucharada a la vez procesando cada vez, hasta obtener una consistencia untable.
- Unte 2 cucharadas de mezcla sobre una rebanada de pan. Cubra con otra rebanada de pan y corte la corteza con un cuchillo de sierra.
- Corta los sándwiches en diagonal para formar triángulos. Limpiar con un cuchillo entre las rebanadas.

FOOD OF DOMINICAN REPUBLIC

TRES GOLPES – DOMINICAN BREAKFAST



Mangú

Peeling: Peel the plantains (see [how-to](#)) and cut lengthwise, then divide each half into two. Remove the center where the seeds are located (optional, this is just my preference for a smoother mangú).

Boiling: Boil the plantains in enough water to cover them plus an inch until they are very tender, having added the salt to the water before the water breaks the boil.

Mashing: Remove the plantains from the water and mash them right away with a fork until they are very smooth and there are few to no lumps (be careful not to burn yourself). Mix in olive oil, and water at room temperature and keep mashing and mixing until it turns into a smooth puree.

ALIMENTOS DE REPÚBLICA DOMINICANA

TRES GOLPES - DESAYUNO DOMINICANO



Mangú

Pelado: Pele los plátanos (vea las instrucciones) y córtelos a lo largo, luego divida cada mitad en dos. Retire el centro donde se encuentran las semillas (opcional, esta es solo mi preferencia por un mangú más suave).

Hervir: Hervir los plátanos en suficiente agua para cubrirlos más una pulgada hasta que estén muy tiernos, habiendo agregado la sal al agua antes de que rompa el hervor.

Triturado: Retire los plátanos del agua y tritúrelos de inmediato con un tenedor hasta que estén muy suaves y no queden grumos (tenga cuidado de no quemarse). Mezcle el aceite de oliva y el agua a temperatura ambiente y siga machacando y mezclando hasta que se convierta en un puré suave.

Onions

Cooking onions: Heat a tablespoon of oil in a skillet over low heat. Add onions and cook and stir until they become translucent. Pour in vinegar and season with salt to taste.

Serving: Garnish mangu with the onions and serve with sunny-side-up eggs or Dominican scrambled eggs, Dominican fried cheese, or fried slices of Dominican salami.

FOOD OF NICARAGUA

THE OLD INDIAN



The Old Indian is prepared in any part of Nicaragua, since its origin is the Corn, its texture, its preparation, its ingredients; Exactly everything that goes into making this dish gives us the stone that those who invented it were our ancestors or aborigines, as we said at the beginning. Well, we know that our ancestors made traditional foods that were a bit exotic during festive times and this is one of them since this Nicaraguan dish is made especially at festivals, social events or family banquets in the open air.

Ingredients:

- 1 head of minced garlic
- 1 chopped onion
- 1/2 cup of pork lard
- 2 chiltomas in squares
- 4 tomatoes, peeled and chopped
- 1 bun of good grass

Cebollas

Cocinar cebollas: Caliente una cucharada de aceite en una sartén a fuego lento. Agregue las cebollas y cocine y revuelva hasta que se vuelvan translúcidas. Vierta vinagre y sazone con sal al gusto.

Sirviendo: Decore el mangu con las cebollas y sívalo con huevos con el lado soleado hacia arriba o huevos revueltos dominicanos, queso frito dominicano o rebanadas fritas de salami dominicano.

COMIDA DE NICARAGUA

EL INDIO VIEJO



El Indio Viejo es preparado en cualquier parte de Nicaragua, pues **su origen es el Maíz**, su textura, su preparación, sus ingredientes; exactamente todo lo que conlleva hacer este platillo nos da la piedra de que quienes lo inventaron fueron nuestros antepasados o aborígenes, como dijimos al principio. Pues sabemos que nuestros antepasados, hacían comidas tradicionales un poco exóticas en tiempos de fiesta y este es uno de ellos ya que este platillo nicaraguense, se hace especialmente en fiestas patronales, eventos sociales o banquetes familiares al aire libre.

Ingredientes:

- 1 cabeza de ajo picada
- 1 cebolla picada
- 1/2 taza de manteca de chancho
- 2 chiltomas en cuadros

- 8 coriander leaves in pieces
- 1 1/2 cup of corn husk, diluted in a cup of water
- 1 pound of jerky rear, shredded
- Achiote diluted in water
- Sour orange juice
- 2 cups of beef broth
- Salt

PREPARATION:

In a saucepan, we are going to put 1/2 cup of lard, we also add a minced onion, 1 head of minced garlic or mashed we give it 2 minutes of cooking.

And we add the peppers cut into squares, we add the chopped tomatoes, the good grass and the coriander.

Now we add the back beef jerky, already parboiled and obviously shredded. Once integrated, we mix all the elements in the casserole.

We proceed to add the cup of corn, diluted in water and stir a little and pour it. In turn we integrate the cups of meat broth.

Now as a coloring, we add a little diluted achiote and a little bit of sour orange and salt.

Now we add a little more good grass so that the aroma and color of the Old Indian remains characteristic.

7. Now we let the dough cook with the other elements, for at least 10 to 15 minutes, it is important to test and feel the consistency, since there is no specific time for sure.

Now that we have our dish ready, we have to taste it! But... What does the Old Indian go with? Well, with an omelette in general, but there are people who add cheese, flaky curd or a little cream, however the most traditional is with an omelette.

But for a good lunch, it can be eaten with rice and banana or ripe.

- 4 tomates pelados y picados
- 1 moño de hierba buena
- 8 hojas de cilantro en trozos
- 1 1/2 taza de maza de maíz, diluida en una taza de agua
- 1 libra de trasera de cecina desmenuzada
- Achiote diluido en agua
- Jugo de naranja agria
- 2 tazas de caldo de carne
- Sal

PREPARACIÓN:

En una cazuela, vamos a poner 1/2 taza de manteca de cerdo, también le agregamos una cebolla picada, 1 cabeza de ajo picada o majada le damos 2 minutos de cocción.

Y le agregamos las chiltomas cortadas en cuadros, agregamos los tomates picados, la hierba buena y el cilantro.

Ahora le integramos la carne trasera de cecina, ya sancochada y obviamente desmenuzada. Una vez integrado, mezclamos todos los elementos en la cazuela.

Procedemos a agregar la taza de maíz, diluida en agua y removemos un poco y la vamos vertiendo. A su vez le integramos las tazas de caldo de la carne.

Ahora como colorante, le agregamos un poco de achiote diluido y un poco de jugo de naranja agria y sal.

Ahora agregamos un poco de más de hierba buena **para que el aroma y color del Indio Viejo se mantenga** característico.

Ahora dejamos que la masa se cocine con los demás elementos, por al menos 10 a 15 minutos, es importante probar y tantear la consistencia, ya que a ciencia cierta no hay un tiempo específico.

FOOD OF MEXICO

CHICKEN MOLE



A traditional mole (typically served over turkey) uses a cornucopia of spices and seeds, all ground by hand. It can take days to prepare in order to allow the flavors to develop, and often is a community affair involving multiple cooks. This recipe, which I adapted slightly from one in some magazine like Gourmet or Bon Appetit, can be made in a few hours and stored for a few days. Most ingredients can be found in grocery stores now, but really the key is to find Mexican chocolate – which is very hard in texture and mixed with spices. I'd also recommend making tortillas by hand – it's easy to find masa de maíz in the grocery store too. And public service announcement: Please do not buy Goya products for this or any other meal, as they are a retrograde company that supports nationalists and fascists.

INGREDIENTS

¡Ahora que ya tenemos nuestro platillo listo, nos toca degustarlo! Pero... **¿Con qué se acompaña el Indio Viejo?** Pues con tortilla en general, pero hay personas que le agregan queso, cuajada desboronada o un poco de crema, sin embargo la más tradicional es con tortilla. Pero para un almuerzo de los buenos, puede comerse con arroz y guineo o bien maduro.

ALIMENTOS DE MEXICO

TOPO DE POLLO



Un mole tradicional (normalmente servido sobre pavo) usa una cornucopia de especias y semillas, todo molido a mano. Puede llevar días prepararse para permitir los sabores para desarrollar, y a menudo es un asunto de la comunidad que involucra a múltiples cocineros. Esta receta, que adapté un poco de una en alguna revista como Gourmet o Bon Appetit, se puede preparar en unas horas y almacenar durante unas días. La mayoría de los ingredientes se pueden encontrar ahora en las tiendas de comestibles, pero realmente la clave es encontrar chocolate mexicano, que es de textura muy dura y se mezcla con especias. También recomendaría hacer tortillas a mano; es fácil encontrar masa de maíz en la tienda también. Y anuncio de servicio público: por favor no compre productos Goya para esta o cualquier otra comida, ya que son un retroceso empresa que apoya a nacionalistas y fascistas.

INGREDIENTES

- 3 tablespoons (or more) peanut oil (preferably unrefined), divided
- 5 pounds skinless boneless chicken thighs
- 3 cups low-salt chicken broth
- 1 cup orange juice
- 1 1/4 pounds onions, sliced
- 1/2 cup sliced almonds
- 6 large garlic cloves, sliced
- 4 teaspoons cumin seeds (or 2 teaspoons ground cumin)
- 4 teaspoons coriander seeds (or 2 teaspoons ground coriander)
- 4 ounces dried pasilla chiles, stemmed, seeded, torn into 1-inch pieces, rinsed
- 1 ounce dried negro chiles, stemmed, seeded, torn into 1-inch pieces, rinsed
- 1/4 cup raisins
- 4 (3 x 1/2-inch) strips orange peel (orange part only)
- 1 1/2 teaspoons dried oregano
- 1 (3.1-ounce) disk Mexican chocolate, chopped (dark chocolate can be substituted with a dash 1/8 teaspoon of cinnamon – but it's not as good)
- Chopped fresh cilantro
- Warm flour tortillas

PREPARATION

1. Heat 1 tablespoon oil in heavy large pot over medium-high heat. Sprinkle chicken on both sides with salt and pepper. Working in batches, add chicken to pot; sauté until lightly browned, adding more oil by tablespoonfuls as needed, about 3 minutes per side. Transfer chicken to large bowl.

- 3 cucharadas (o más) de aceite de maní (preferiblemente sin refinar), dividido
- 5 libras de muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sal
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 1/4 libras de cebollas, en rodajas
- 1/2 taza de almendras en rodajas
- 6 dientes de ajo grandes, en rodajas
- 4 cucharaditas de semillas de comino (o 2 cucharaditas de comino molido)
- 4 cucharaditas de semillas de cilantro (o 2 cucharaditas de cilantro molido)
- 4 onzas de chiles pasilla secos, sin tallos, sin semillas, cortados en trozos de 1 pulgada y enjuagados
- 1 onza de chiles negros secos, sin tallos, sin semillas, cortados en trozos de 1 pulgada y enjuagados
- 1/4 taza de pasas
- 4 tiras (3 x 1/2 pulgada) de piel de naranja (solo la parte naranja)
- 1 1/2 cucharaditas de orégano seco
- 1 disco (3,1 onzas) de chocolate mexicano, picado (se puede sustituir por chocolate negro con una pizca de 1/8 de cucharadita de canela, pero no es tan bueno)
- Cilantro fresco picado
- Tortillas de harina tibias

PREPARACIÓN

1. Caliente 1 cucharada de aceite en una olla grande a fuego medio-alto. Espolvoree pollo en ambos lados con sal y pimienta. Trabajando en tandas, agregue el pollo a la olla; sofreír hasta que esté ligeramente doradas, agregando más aceite por cucharadas según sea necesario, aproximadamente 3 minutos por lado. Transferir pollo en un tazón grande.