

COCINEMOS CON LA

Fina Oña

R E C E T A R I O

**PLATOS PRINCIPALES SOPAS SALSAS
PASAPALOS CREMAS PLATOS VARIADOS
PLATOS EXTRANJEROS ADERAZOS POSTRES**





COCINEMOS CON LA

Abna Ofa

R E C E T A R I O





Presentación

Jesucristo dijo:

“De cierto de cierto te digo que: Lo que sabemos hablamos y lo que hemos visto testificamos”.

Desde muy temprana edad, yo oraba al Señor que me diera una
ESPOSA QUE SUPIERA COCINAR, coser y procrear
“abundantemente...!”

El me dio lo que le pedí: Mi Olfa puede hacer una falda entre cinco y diez minutos... Me ha ayudado a completar 17 hijos; y “COCINA RIQUISIMO”.

Sus comidas son balanceadas y tan saludables: que no hacen engordar, ni enferman a nadie. Vengo comiéndolas, desde el año 1970 y mi peso se mantiene entre 63 y 64 kilos.
Ella dicta cursos de cocina y muchas hermanas le pedían que escribiera un recetario.

Lo que tienes en tus manos son “LAS FORMULAS SECRETAS DE MI OLFA PARA LA COCINA...” con el fin de que tu familia disfrute de un banquete continuo: comiendo en tu propia casa, sin andar saltando de un restaurante a otro y malgastando tu dinero.
En este RECETARIO, tienes para escoger: entre carne, aves y pescado, alternando con su variadísimo MENÚ VEGETARIANO. Económico y muy saludable.
Estaremos orando para que lo disfruten.

Tu hermano:
Jaime Puertas.-



Agradecimientos

Agradezco al Dios de Israel, por haberme ayudado a elaborar en vigiliass este Recetario que con mucho amor hago para llegar a ustedes.

También agradezco a nuestra hermana Nuvia Ramos por su cooperación en la transcripcion del mismo a mi hijo Jose Banks en el Diseño y a las hermanas que me animaron y me ayudaron con sus oraciones para que hoy tenga usted en sus manos. “COCINEMOS CON LA HNA. OLFA”.

Nuestra oración es: que sea de gran bendición para todos...”

Con cariño:

Hna. Olfa de Banks

(Esposa del Hno. Jaime Banks Puertas)

*La mujer sabia,
EDIFICA SU CASA;
Mas la necia,
Con sus manos la derriba.
Proverbios 14:1*

Oremos...!
Dando gracias a nuestro Padre Celestial, por este Recetario; y
MANOS A LA OBRA.

LA MUJER VIRTUOSA,
*Se levanta aún de noche
Y da comida a su familia
Y ración a sus criadas.*

*Alarga su mano al pobre,
Y extiende sus manos al menesteroso.*

*Considera los caminos de su casa,
Y no come su pan de balde.*

*Se levantan sus hijos y la llaman bienaventurada; y su marido también la
alaba:*

Dios bendiga a mi Olfa; todo esto y aún mas, ha sido ella para mi.
QUE DIOS ME LE DE LAAAAAARGA VIDA.
Amen y amen...!

Hno. Puertas.

Indice

PLATOS PRINCIPALES

* Pizza.....	07
* Arroz Vegetariano.....	08
* Rollos de Carne.....	09
* Puré de Papas.....	10
* Coliflor al huevo, Coliflor encebollado.....	11
* Guiso de vegetales.....	12
* Asado criollo, Papas gratinadas.....	13
* Espaguettes vegetariano, Paella de vegetales.....	14
* Pasticho.....	15
* Hallacas vegetarianas.....	16
* Pasticho de berenjena, Caldo de carne.....	17
* Ensalada veraniega.....	18

SOPAS

* Sopa de cebolla, Sopa de repollo.....	20
* Sopa de arvejas con vegetales, Sopa de tomate.....	21
* Sopa de vegetales tipo minestrone.....	22

CREMAS

* Crema de zanahoria, Crema de queso.....	24
* Crema de atún, Crema de auyama (sopa Hno. Puertas), Crema de apio.....	25
* Crema de calabacín, Crema de espinacas.....	26
* Crema de acelgas, Crema de garbanzos.....	27

PASAPALOS

* Bolitas de queso, Cesta rellena.....	29
* Pastelitos de carne al horno.....	30
* Masa para pastelitos, Pastelitos.....	31
* Empanadas de carne mechada.....	32
* Guiso de acelga para empanadas, Arepitas dulces, Bocaditos italianos.....	33

SALSAS Y ADEREZOS

* Salsa de carne.....	35
* Salsa barbacoa, Salsa de ajo.....	36
* Salsa tartara, Salsa verde.....	37
* Salsa a la mostaza, Salsa blanca, Salsa alfredo.....	38
* Salsa suprema, Aderezo para ensaladas, Guacamole.....	39
* Aderezo italiano, Aderezo frances, Salsa de nueces.....	40

PLATOS CON POLLO

* Pechuga en salsa, Pollo en salsa.....	42
* Pollo al ajo y romero, Pollo al limón.....	43

PLATOS VARIADOS

* Relleno de pavo.....	45
* Pescado margariteño, Croquetas de pollo.....	46
* Ensalada de vegetales, Pescado marinado.....	47

PLATOS EXTRANJEROS

* Chao mein, Falafel.....	49
* Chop suey.....	50
* Arroz frito (chino).....	51
* Bocaditos de pavo a la mozzarella.....	52
* Pizza italiana.....	53
* Arroz veraniego, Arroz al pimentón.....	54
* Espaguettes alfredo.....	55
* Torta tres leche.....	56



Ingredientes:

2 tazas de harina
 ½ taza de margarina
 ½ cucharadita de sal
 ½ vaso de leche

Para la salsa:

¼ kg queso
 ½ kg de tomates o
 puede usar salsa y
 aceitunas

Preparación:

Coloque la harina en
 una fuente haciendo

un hueco en el
 centro del montón,
 agregue la
 mantequilla
 derretida, mezcle
 con un tenedor hasta
 que la harina haya
 absorbido la
 mantequilla. Añada la
 sal, leche suficiente
 para que la pasta
 quede flexible.
 Déjela reposar por 2
 horas.

Aplane la pasta con
 el rodillo dejándola
 de un espesor de
 ½ cm.

Cubra el fondo del
 molde y los lados.
 Una vez colocada
 sobre el molde bien
 extendida, coloque
 encima la salsa bien
 regadita y sobre la
 salsa el queso, un
 poquito de sal, rocíe
 con aceite de oliva.
 Ponga al horno, deje
 cocer durante ½
 hora y sirva.

Arroz Vegetariano

Ingredientes:

½ kg de arroz
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 pimentón verde y rojo
1 ajo porro y ramas de cebollín
Salsa soya
4 huevos
Margarina mavesa, aceite, comino y pimienta
4 tazas de agua caliente

Preparación:

Se fríe el arroz hasta que este bien dorado, en un caldero seco y se reserva.

Los huevos se batan ligeramente y se fríen en margarina con salsa soya y pimienta.

Se sacan del caldero y se reservan.

La cebolla, el ajo, el pimentón verde y rojo, el ajo porro, el

cebollín, se pican en cuadritos.

Se ponen a sofreír el ajo y la cebolla; cuando

estén sofritos se añade el arroz y luego los demás ingredientes uno a uno.

Removiendo constantemente para que no se queme.

Por último se añade el agua caliente, cuando empieza a secar, se baja el fuego, se tapa y se deja hasta que este completamente seco. Se añade un poquito de mantequilla y cebollín bien picadito. Se sirve frío o caliente con salsa tártara o salsa de ajo y una buena ensalada verde.



Rollos de Carne

Ingredientes:

2 kg de carne bien blandita en bistec
2 zanahorias
4 huevos
¼ kg de jamón de pollo
¼ kg de almendras
1 frascuito de aceitunas rellenas, salsa inglesa
Pimienta en grano o hojas de laurel, miel, vinagre de vino, sal de ajos
3 naranjas
1 cajita de maizina
Palillos o hilo pabilo, aceite de oliva,
3 cebollas y ajos.

Preparación:

Se pisan los bistec con martillo de madera o una piedra de pisar ajos. Se echan en la vinagreta que se hace con el vinagre de vino, el jugo de 3 naranjas, pimienta en granos, hojas de laurel, ajos bien triturados, miel, sal de ajos, salsa inglesa, aceite de oliva. Se deja por unas 2 horas o de un día para otro. Se cocinan los huevos que queden



duros, se hierven las zanahorias por unos 10 minutos se cortan los huevos en cuadros se cocinan los huevos que queden duros, se hierven las zanahorias por unos 10 minutos Se cortan los huevos en cuadritos o largos se extienden los bistec en un molde grande, se rellenan con los huevos, las zanahorias, las almendras, las aceitunas y el jamón de pollo o de pavo en rebanadas.

Luego se va enrollando lentamente teniendo cuidado que no se salga el relleno. Cuando esté bien enrollada, se amarra con hilo pábilo. Se pone a dorar en margarina dándole vueltas, para que se dore uniformemente. Cuando esté bien dorada se mete al horno hasta que esté bien cocido bañándolo con el jugo, que quedó

de la vinagreta de vez en cuando, para que la carne no quede muy seca. Se saca el rollo de carne se le retira el hilo pábilo. Se corta en rebanadas y se coloca en una fuente para servir.

Con lo que quedó en el molde donde se horneó la carne, se le hecha agua, o jugo de cebolla o caldo de carne, la cajita de maizina disuelta en agua o caldo. Se deja en fuego lento hasta que quede una salsa negra y espesita, se baña la carne con un poco de esta salsa, lo que quede, se sirve en una fuente para salsa y se pone en la mesa para que cada comensal se sirva a su gusto.

Se acompaña con puré de papas o arroz ejecutivo, o papas al vapor con una ensalada de lechuga tomate y cebolla.

Pure de Papas

Ingredientes:

1 kg de papas
1 taza de leche
1 rama de cebollín
200 g queso paísa
rallado
2 cucharadas de mantequilla

Preparación:

Se pelan las papas, se cortan en cuatro.

Se ponen a hervir en agua con sal, ajo y mantequilla.

Cuando estén bien blanditas, se trituran con un pisa puré o un tenedor.

Agregando mantequilla y queso rallado.

De la misma agua donde se hirvieron las papas se llena una taza y se bate la leche, se agrega el puré, batiendo constantemente para que quede suave y cremoso, al final se le agrega el cebollín bien picadito.



Coliflor al Huevo



Ingredientes:

1 coliflor
2 huevos
Aceite para freír
Sal y pimienta o
solamente adobo

Preparación:

El mismo procedimiento de la primera parte del coliflor encebollado. Se batan ligeramente los dos huevos con sal y pimienta o adobo. Se reboza el coliflor, bien escurrido en el huevo y se fríe en abundante aceite bien caliente. Se escurren en papel absorbente, para quitarle la grasa. Se sirve con ensalada de lechuga y pan.

Coliflor Encebollado

Ingredientes:

1 coliflor pequeño
2 cebollas
Salsa soya
Mantequilla, sal y
pimienta, bicarbonato
de sodio.

Preparación:

Se corta y se lava bien el coliflor se pasa por agua caliente con

bicarbonato de sodio. Se hierve por unos dos minutos, se escurre bien. Se corta la cebolla en aritos o en juliana se ponen a sofreír se añade el coliflor bien escurrido se le agrega salsa soya, sal y pimienta. Se deja freír bien, se sirve caliente con pan integral.



Guiso de Vegetales

Ingredientes:

1 berenjena
1 zanahoria
1 trozo de repollo o
brócolis,
Vainitas
1 calabacín
1 ajo porro
2 tallos de apio España
1 pimentón rojo y
verde, cebolla, ajo,
tomates,
ají dulce,
Pasta de tomates o
puré de tomate.



Preparación:

Se lavan y se cortan todos los vegetales en cuadros; poniéndolos cada uno aparte. El ajo porro, el apio España, el pimentón verde y rojo, la cebolla, se cortan en juliana, se colocan aparte cada uno.

El ajo, los tomates y ajíes dulces se pican bien chiquitos.

Los vegetales se van sofriendo uno a uno en margarina, colocándolos juntos después de sofritos.

Con los tomates, el ajo, ajíes y puré de tomate, se prepara una salsa y se le agregan los vegetales, se deja en fuego lento hasta que estén guisados.

Se sirven con arroz blanco, espagueti o papas al vapor; bañadas con crema de leche fresca (natilla).



Asado Criollo

Ingredientes:

1 kg de pulpa
2 tomates grandes
maduros
2 cebollas
4 clavitos de olor
4 cucharadas de aceite
Sal y adobo al gusto
1 pedazo de panela o 2
cucharadas de azúcar
negra. Alcaparra y
aceituna (opcional)

Preparación:

Se lava la carne entera, luego se pincha con un cuchillo fino y se adoba (si quiere coloque un pedacito de alcaparra y aceituna; en los huequitos coloque los clavitos de olor y deje macerando por 2 horas). Caliente el aceite en un caldero, cuando el aceite esté bien caliente, agregue la carne con la panela o azúcar, fría hasta que esté dorado por ambos lados añada los tomates y la cebolla, cortados y pelados en trozos y rodajas, se deja freír 10 minutos moviéndolo para que no se queme, luego cubra el asado con agua caliente, hasta que la salsa seque teniendo cuidado de voltearlo de vez en cuando. Cuando esté listo, se pica en rodajas. Puede servirlo con arroz o puré de papas.



Papas Gratinadas

Ingredientes:

1 kg de papas
6 cucharadas de mantequilla
1 cebolla en rebanadas delgadas
1/3 taza de leche evaporada o leche líquida
2/3 taza crema de leche espesa
1 diente de ajo machacado
1 taza de queso parmesano rallado
Sal y pimienta

Preparación:

Ponga a cocer las papas enteras sin pelar en agua con sal, hasta que estén suaves. Pélelas y córtelas en rebanadas delgadas. En cuatro cucharadas de mantequilla sofría la cebolla y el ajo hasta que estén suaves, pero no dorados. Mezcle aparte la crema con la leche, la sal y la pimienta. Enmantequille 4 platos refractarios individuales y coloque rebanadas de papas, una capa de cebolla y una de crema y queso. Repita la operación hasta llenar los platos refractarios, terminando con crema y queso. Hornee durante 30 a 40 minutos o hasta que la superficie esté dorado, y el queso gratinado. Sirva caliente.

Paella de Vegetales

Ingredientes:

½ cebolla finamente picada
 1 tallo de apio española finamente picado
 2 zanahorias finamente picadas
 1 ½ taza de puré de tomate
 Sal y pimienta al gusto
 1 pizca de comino
 1 cucharada de perejil picado
 1 paquete de espagueti cocido y escurrido
 2 tomates para decorar
 Hojas verdes para decorar

Preparación:

Sofría la cebolla, cuando esté transparente incorpore el apio y las zanahorias una vez que cambien de color, añada el puré de tomate, la sal, la pimienta, el comino y el perejil picado. Mezcle bien y continúe cociendo a fuego lento. Cuando estén cocidas las verduras verifique el sabor.

Añada la pasta cocida, mezcle bien y sirva decorando con crema de leche, el tomate rebanado y las hojas verdes. Se puede sustituir el perejil por albahacas picadas.

**Ingredientes:**

Vainitas picaditas
 1 berenjena
 2 pimentones rojos
 1 taza de maíz tierno
 1 cebolla grande
 1 cucharadita de salsa soya
 2 tomates maduros
 Cebollín picadito
 Aceite onotado
 Aceite
 ½ kg arroz
 4 tazas de agua
 Sal, alcaparras,
 aceitunas rellenas.

Preparación:

Prepare un guiso con estos ingredientes. Fría por un rato, Agregue el arroz. Revuelva un rato, añada sal, alcaparras, aceitunas. Deje cocer hasta que seque. Baje la llama y cocine hasta que esté blando y suelto.

Pasticho



Ingredientes:

1 kg De pulpa negra molida
 1 kg tomates
 ½ kg Cebolla
 ½ kg queso amarillo en rebanadas
 ½ kg jamón de pechuga de pollo rebanado
 ¼ kg queso parmesano rallado
 1 lt. Leche
 1 cajita de maizina
 2 cajas de pasta para pasticho directo al horno
 2 pimentones rojos
 Ajos, pimienta, nuez moscada rallada, albahaca.
 1 margarina mavesa
 Aceite
 Salsa inglesa.

Preparación:

Se adoba la carne con ajo, pimienta y vinagre. Los tomates se ponen a hervir por 5 minutos.

Se licuan con hojas de laurel, ajos con la cáscara bien lavados, se cuelean. Se coloca esta pulpa nuevamente en la licuadora, se le agrega cebolla, pimentón bien maduro. Se reserva. En un caldero se fríe el ajo, se echa la carne y se deja sofreír bien, se le agrega el tomate licuado, se deja al fuego hasta que se haga la salsa cuando esté lista se le añade albahacas bien picaditas.

Salsa Bechamel:

Se ralla la cebolla, se fríe en mantequilla con pimienta, se añade la maizina disuelta en agua y se deja que tome un poco de color; se le agrega la leche lentamente moviendo constantemente, si queda muy espesa: se le agrega

más leche.

Se condimenta con sal y nuez moscada rallada. Se baja del fuego y se le añade queso parmesano rallado, (4 cucharadas). Se engrasa un molde con mantequilla, se unta con salsa bechamel. Se coloca una capa de pasta para pasticho, una capa de salsa de carne, se espolvorea con queso parmesano rallado, una capa de jamón de pollo, una capa de queso amarillo se cubre con salsa bechamel y así se continúa hasta terminar. Por último se decora con tiritas de pimentón rojo y verde. Aritos de cebolla y aceituna cortadas en rueditas. Se hornea; primero se cubre el molde con papel aluminio por unos 15 minutos, luego se destapa para que se gratine y dore un poco. Se saca del horno y se deja reposar. Se sirve cortado en cuadros cuando esté tibio.

Nota:

No se debe cortar muy caliente.

Hallacas Vegetarianas

Ingredientes:

1 berenjena
1 calabacín
2 zanahorias
2 papas
Vainitas
1 pimentón rojo y verde
2 cebollas
2 tomates
6 dientes de ajo
6 ajíes dulces
Todos los aliños verdes
1 bolsita de maní
Salsa soya
1 manojo de acelgas y espinacas
Aceite de maíz, soya o girasol
Mantequilla
Sal, pimienta, comino
1 kg de harina de maíz amarillo
Alcaparra, aceitunas, encurtidos
Hilo pabilo
Hojas para hallacas.

Preparación:

Guiso: Se cortan todos los ingredientes en cuadritos pequeños poniéndolos aparte cada uno. Dejando pimentón y cebolla; para cortar la cebolla en rebanadas finas y el pimentón en tiritas, para el adorno de las hallacas junto con el encurtido, alcaparras, aceitunas, pasas y pasitas. Se calienta la mantequilla en un caldero y se sofrien primero los

sacándolos después que estén bien sofritos poniéndolos juntos en otro recipiente. Luego se sofrien los aliños comenzando con el ajo, uno a uno y terminando con los aliños verdes, dejando un poco de cilantro para el final. Cuando los aliños estén bien sofritos (sin dejar quemar); se le agregan los vegetales, dejando para último las espinacas y las acelgas, que se agregarán junto con el cilantro. A este guiso se le agrega puré de tomates y se sazona con la pimienta, comino, salsa soya y una cucharada de alcaparras y aceitunas bien picaditas.

Masa: Se licuan con agua los maníes agregando ají dulce, ajo, unas ramitas de cilantro y apio espáña. A esta mezcla se le agrega salsa soya, aceite onotado (si la harina no es amarilla) sino se le echa el aceite solo. Luego se disuelve la

harina de maíz en esta mezcla agregando media taza de afrecho dejándola bien flojita.

Se lavan bien las hojas, se cortan unas grandes y otras pequeñas. Se coloca una hoja grande y encima la pequeña, se moja con agua con sal y aceite. Se toma un poco de masa ya lista, se aplana sobre la hoja, se rellena con el guiso de vegetales y se adorna con la cebolla, el pimentón, aceitunas, alcaparras, pasas y pasitas y encurtidos, se doblan y se amarran con el hilo pabilo.

Se pone al fuego en una olla grande con agua y sal y unas ramitas de orégano fresco. Cuando esté hirviendo se echan las hallacas, se dejan por 10 minutos, se sacan y se ponen a escurrir. Sirva caliente y buen provecho.



Pasticho de Berenjena

Ingredientes:

4 berenjenas
2 cebollas
2 tomates (pasta de tomate)
¼ kg queso amarillo
1 pimentón rojo
Salsa bechamel
200 g Queso parmesano rallado

Preparación:

Se cortan las berenjenas en rodajas grandes se colocan en agua con sal por media hora. Luego se escurren bien se pasan por harina de trigo, preparado con un poco de adobo y se fríen en mantequilla. Se colocan en papel absorbente, para quitar toda la grasa y se reservan.

Salsa:

Se pasan los tomates por agua caliente se pelan y se cortan en cuadritos bien pequeñitos. Una cebolla se corta en juliana, se cortan dos ajos bien finitos. En un sartén se sofríe el ajo, luego la cebolla, por último el tomate. Se deja cocer por unos 10 minutos, se le agrega el puré de tomates, sal y pimienta. Se deja en el fuego hasta que la salsa dé el punto; se le agregan hojitas de albahaca bien picaditas, se tapa y se baja del fuego.

Para armar el pasticho:

Se engrasa un molde con mantequilla, se unta con un poco de salsa bechamel, se extienden las rodajas de berenjenas, por encima se le echa la salsa de los tomates, se rocía con queso parmesano rallado y se le agrega el queso amarillo en rebanada. Se continúa así hasta terminar con las salsas cubriéndolas con el queso amarillo o queso mozzarella; adornándola con tiritas de pimentón rojo y verde y aceitunas rellenas cortadas en rueditas. Se mete al horno hasta que el queso se gratine.



Caldo de Carne

Ingredientes:

Huesos de lagarto
Un manojo de hierbas aliños verdes
Aliños verdes
1 zanahoria
1 cebolla

Preparación:

En una olla grande, coloque hueso de lagarto con carne; cubra con agua. A medida que la preparación hierve, retire la espuma con un colador o espumadera. Agregue un manojo de hierbas o aliños verdes, zanahoria y cebolla. Deje hervir la preparación por 5 horas. Luego cuélelo y déjelo enfriar. Retírele toda la grasa que se ha formado en la parte superior.

Nota:

Si se cocina en olla de presión, el tiempo de cocción se reduce a la mitad (2 a 2 ½ horas) a fuego lento.

Ensalada Veraniega



Ingredientes:

200 g Atún en aceite
100 g de habas
100 g de vainitas
1 pepino
6 tomates perita
Hojas de lechuga
20 aceitunas
4 huevos
1 limón
½ limón rayado
Tomillo
Aceite de oliva
Sal, pimienta

Preparación:

Colocar en un recipiente 6 cucharadas de aceite, ½ limón rayado, 1 cuchara de hojitas de tomillo, tapar y dejar reposar. Hervir los huevos, pelarlos y cortarlos en rodajas. coser las vainitas por 10 minutos
Colocar las vainitas en una ensaladera con el pepino en rodajas; la

lechuga, los tomates cortados por la mitad, el atún bien escurrido. Las habas, los huevos y las aceitunas.
Salar y condimentar con esta salsa.

Sopas

S
O
P
A
S



Sopa de Cebolla

Ingredientes:

2 cebollas
2 cucharadas de maizina
2 tazas de caldo de vegetales
1 copita de vino blanco o
1 cucharadita de vinagre de vino
Mantequilla, pan tostado, queso parmesano.

Preparación:

Caliente el aceite, agregue las cebollas y fría hasta que estén cristalinas. Quite del fuego (guarde el aceite para otro uso)

En una olla caliente la mantequilla o margarina. Añada las cebollas y el azúcar y cocine hasta que tome un color amarillento. Agregue agua, reduzca el fuego, tape la olla y cocine a fuego muy lento hasta que las cebollas se ablanden. Añada la sal, pimienta y los cubitos. Cocine a fuego muy lento durante 10 minutos. Agregue la maizina revuelta hasta espesar. Luego agregue la salsa de soya y el vino condimentado a gusto. Se sirve con pan frito y queso parmesano. Se adorna con perejil bien picadito.



Sopa de Repollo

Ingredientes:

1 repollo pequeño o la mitad de uno mediano
1 cebolla
1 tomate
1 zanahoria
1 pimentón
3 ajíes dulces
Sal, pimienta y mantequilla
Queso de año



Preparación:

Se corta el repollo en cuadros medianos, se lava bien con vinagre y sal. Se pela la papa y la zanahoria, se cortan en cuadros medianos. La cebolla el ají dulce, el tomate, y el pimentón se pican en cuadritos pequeños y se pasan por mantequilla en una sartén. Se disuelve el puré de tomate en la cantidad de agua con que se va a cocinar la sopa. Se monta al fuego cuando hierva se echan todos los ingredientes, menos el queso, la sal y pimienta. Cuando todo este bien blandito, se baja el fuego, se le agrega el queso de año cortado en cuadros medianos, sal y pimienta al gusto.

Sopa de Arvejas con Vegetales

Ingredientes:

¼ kg de arvejas peladas
 1 zanahoria
 1 papa
 1 topocho
 1 plátano pintón
 1 cebolla, aliños verdes ají dulce
 3 dientes de ajos
 1 mazorca de maíz tierno
 1 ocumo
 1 trocito de auyama
 1 apio
 Comino, canela molida, pimienta, hojas de laurel,
 salsa inglesa, sal margarina o aceite de oliva.

Preparación:

Se dejan remojando las arvejas de un día para otro en la nevera. Se cocinan con un poco de aliños verdes y hojas de laurel en la misma agua en que se remojaron, sin sal. Se cortan todas las verduras en trozos medianos. Cuando las arvejas estén blanditas se agregan las verduras, con el resto de los aliños verdes, la cebolla etc. Se hace un sofrito con mantequilla o aceite de oliva; se le añade el comino, la pimienta, canela molida, salsa inglesa y sal. Cuando estén las verduras blanditas se la agrega este sofrito. Se deja hervir unos minutos más a fuego lento. Se sirve caliente adornando con hojas de cilantro bien picaditos.



Sopa de Tomate

Ingredientes:

1 kg de tomates bien maduros
 Hojas de laurel
 Cebolla, ajos, pimentón maduro
 Especies dulces
 Mantequilla o aceite de oliva
 Perejil
 Sal y pimienta
 Fideitos (opcional) o pan frito con mantequilla
 Queso parmesano rallado

Preparación:

Se ponen a hervir los tomates enteros por unos 3 minutos. Luego se licuan con las hojas de laurel y las especias dulces, se cuele, se vuelve a colocar en la licuadora agregando la cebolla, el pimentón y el ajo y se monta al fuego con cebolla y ajos sofritos en mantequilla, se deja hervir a fuego vivo por unos 30 minutos. Luego se le agregan los fideitos se baja el fuego dejándolos hervir de 5 a 7 minutos más. Se sirve con pan frito en mantequilla y queso parmesano rallado adornando con perejil bien picadito.

Ingredientes:

1 zanahoria
1 papa
Un trozo de auyama
1 apio
1 plátano verde
1 pimenton
1 rozo de yuca
1 trozo de repollo
Vainitas
½ taza de arroz o pasta
de rolitos
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 pimentón rojo y 1
verde
1 tomate
Aliños verdes
Mantequilla

Sal, pimienta, canela
molida, comino.

Preparación:

Se lavan bien los
vegetales, se pelan y se
cortan todos en
daditos pequeños. La
mitad de la cebolla, el
pimentón rojo y verde,
un diente de ajo, junto
con los aliños verdes
se pican bien
pequeñitos. Se coloca
agua en una olla para
sopa, cuando este el
agua hirviendo, se
hechan los vegetales
con todos los aliños.
cuando haya hervido,

unos 10 minutos se le
agrega

el arroz o la pasta.

Se sazona con sal,
pimienta, comino,
canela.

Luego con la otra
mitad de la cebolla, el
resto del ajo y el
tomate se hace un
sofrito, con la
mantequilla o el aceite
de oliva.

Se le añade al mines-
trone y se deja hervir
unos minutos más a
fuego lento.

Se sirve caliente, con
queso parmesano
rallado.



Crema's

C
R
E
M
A
S



Crema de Zanahoria

Ingredientes:

- 1 kg de zanahorias peladas y cortadas
- 1 cebolla picada
- 1 ramita de apio española
- ½ litro de caldo de carne
- 2 cucharada de margarina
- 2 vasos de agua
- 2 tazas de crema de leche
- 1 cebollín picado
- Sal y pimienta
- Pan frito en cuadritos
- Aceite para freír



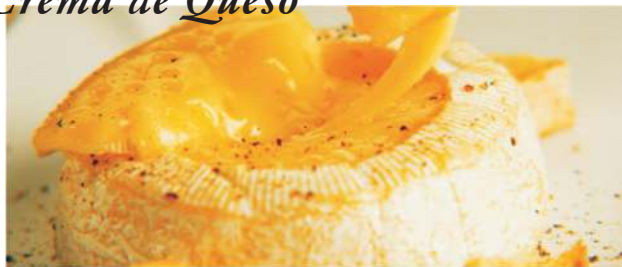
Preparación:

En una olla derretir la margarina e incorporar la cebolla y el cebollín, y sofreír un poco, añadir las zanahorias y el apio. Se agrega el caldo y un poco de agua; se deja cocinar a fuego lento hasta que este blandita. Se licua y se pone a fuego lento añadir sal, pimienta y la crema de leche, cocinar un poco más y servir de inmediato, acompañar con pan frito.

Ingredientes:

- 100 g de queso crema Filadelfia
- 40 g de mantequilla
- 50 g de harina de trigo
- 2 vasos de caldo de carne
- Sal y pimienta

Crema de Queso



Preparación:

En un sartén grande, mezcle bien la mantequilla con la harina. Incorpore el queso crema, trabajando bien la mezcla con un tenedor hasta que este lista y homogénea, condimente con sal y pimienta.

En un caldero ponga a hervir el caldo de carne. Agregue poco a poco la mantequilla preparada, teniendo cuidado de revolver constantemente con una cuchara de madera. Cuando la preparación comience a hervir de nuevo, disminuya el fuego y bata con un batidor para evitar la formación de grumos. Deje cocinar a fuego suave durante 15 minutos, sin dejar revolver. Si la crema queda espesa, agréguele un poco de agua hervida.

Crema de Atún

Ingredientes:

1 atún pequeño
1 cebolla bien picadita
1 rama de cebollín
1 pimentón rojo bien picadito
Unas ramas de perejil
Mayonesa al gusto y vinagre

Preparación:

Se bate bien el atún con la mayonesa y el vinagre, luego se le añaden todos los demás ingredientes bien picaditos.

Crema de Apio

Ingredientes:

½ kg de apio
Cebolla, ajo, ajo porro, ají dulce, apio en rama
Mantequilla
Queso parmesano y sal

Preparación:

Se cocinan los ingredientes (menos el queso parmesano), con sal y mantequilla. Cuando estén bien blanditos los apios se licuan con el queso parmesano y una cucharada de mantequilla, añadiendo hojitas de perejil, cuando se este licuando. Se sirve caliente con queso parmesano rallado por encima.

Crema de Auyama

(Sopas del Hermano Puertas)

Ingredientes:

1 kg de auyama
Aliños verdes
Ajo, cebolla y ají dulce
Aceite de oliva o mantequilla
Sal
Fideitos

Preparación:

Se cocinan todos los ingredientes juntos, menos los fideitos.

Se sofríe la cebolla, ajo y ají dulce en mantequilla, con salsa soya.

Este sofrito se le añade a la sopa y se licua todo junto quedando una deliciosa crema. Se coloca al fuego de nuevo y se le agregan los fideitos, cuando empiece a hervir, se dejan coser por 7 minutos aproximadamente a fuego lento.



Ingredientes:

½ kg de calabacín

Ajo porro, apio española, perejil, cebolla, sal y pimienta

2 cucharadas de leche en polvo, mantequilla

Preparación:

Se cortan los calabacines en rodajas gruesas, el ajo porro, apio española, cebolla. Se pican en trozos grandes y se cocinan en poca agua con la pimienta, sal y mantequilla. Cuando se ablande el calabacín se licua con la leche en polvo luego se monta al fuego por unos minutos más y se sirve caliente.

Crema de Espinacas

Ingredientes:

1 Manojito de espinacas

2 Papas

1 Cebolla

3 Dientes de ajos

Aliños verdes, ají dulce

1 Yoka natural o crema de leche

Aceite de oliva, pimienta y sal

Preparación:

Se lavan bien las espinacas, se corta en trozos grandes y se reserva.

Se monta al fuego una olla con agua, cuando empiece a hervir se echan las papas, la cebolla, el ajo, ají dulce y aliños verdes y un chorrito de aceite de oliva, pimienta y sal. Cuando la papa esté blandita, se le agrega la espinaca se deja hervir, unos 2 minutos tapada. Se deja reposar y se licua con la yoka natural o crema de leche y ya esta lista la crema se sirve con queso parmesano rallado.



Crema de Acelgas

Ingredientes:

1 manojo de acelgas
1 papa
1 zanahoria
1 ocumo
Cebolla, ajo, ají dulce,
aliños verdes,
mantequilla,
Queso paisa



Crema de Garbanzos

Ingredientes:

¼ kg de garbanzos remojados 24 horas
Cebolla, tomates, ajos
Aliños verdes
Alcaparras
Comino
Mayonesa mavesa o aceite de oliva
Salsa soya.

Preparación:

Se cocinan los garbanzos en abundante agua; con hojas de laurel, ajo y pimienta en grano, sin añadir sal. Cuando estén bien blanditos, se licuan, quedando una crema no tan espesa, y se reserva (se licua en la misma agua de cocción). Con la cebolla, tomate, ají dulce y los aliños verdes, se hace un sofrito añadiendo también las alcaparras, el comino y la salsa soya (se sofríen con la mavesa o aceite de oliva). Luego se licua este sofrito con un poco de crema, se une toda y se monta a fuego lento, se sazona con sal y se deja hervir unos minutos más. Se sirve caliente.

Se lavan bien las acelgas. Se cortan en trozos grandes y se reservan.
Se pelan y se cortan en trozos grandes: la papa, la zanahoria, ocumo, la cebolla, ajo, ají dulce, aliños verdes y se cocinan en agua con mantequilla y sal. Cuando se ablanden los vegetales se agregan las acelgas se dejan hervir unos 3 minutos se tapa y se baja del fuego; se deja reposar y se licua con mantequilla. Se sirve caliente con el queso paisa rallado o en trocitos bien pequeños.

Pasapalos

P
A
S
A
P
A
L
O
S



Cesta Rellena

Bolitas de Queso

Ingredientes:

½ kg de harina de pan
 ½ kg de queso blanco rallado
 1 taza de harina de trigo
 1 taza de azúcar
 1 huevo
 Aceite para freír
 2 taza de agua tibia

Preparación:

Colocar el agua tibia en una taza para amasar, luego se añade el azúcar, queso, huevo, harina de trigo, 2 cucharadas de aceite se mezcla un poco y se echa la harina pan, lentamente sin dejar de mover, luego se amasa hasta que este suave, se hacen bolitas pequeñas y se fríen en abundante aceite caliente, se escurren bien, en toallas de papel que absorben la grasa. Se sirven con salsa de queso o crema de atún.

Ingredientes:

500 g de masa de maíz amarillo
 4 cucharadas de harina de trigo
 2 cucharaditas de sal
 Aceite o mantequilla para freír
 2 tazas de pollo mechado
 250 g de tomates
 2 dientes de ajos asados
 1 pizca de comino
 1 aguacate
 1 taza de crema de leche

Preparación:

Mezcle la masa con la harina y 2 cucharaditas de sal, amase un poco. Haga arepitas pequeñas y bien finas y ayudándose con una taza volteada, darle forma de totumitas. Luego fríalas en aceite o mantequilla muy caliente, primero boca abajo para que tomen consistencia y luego volteadas sin dejar que se doren completamente. Escúrralos sobre toallas de papel de cocina.

Para la salsa, muele los tomates con el ajo, los cominos y la sal. Fría en 1 cucharada de mantequilla o aceite. Rellene las totumitas con una cucharada de salsa, pollo, 1 cucharada de crema de leche (natilla) y rodajas de aguacate.



Ingredientes:

2 huevos batidos con una cucharada de agua fría
500 g de carne en daditos
2 cebollas grandes, cortadas en daditos pequeños
2 papas grandes, cortadas en daditos medianos
1 tomate pelado, cortado en daditos muy pequeños
2 zanahorias pequeñas, peladas, cortadas en rodajitas finas. 200 g de champiñones, lavados, secos y cortados en cuatro. 1 ½ cucharadita de sal.
2 cucharaditas de salsa inglesa o sazónado. 1 taza de harina cernida ¼ taza de aceite. 2 tazas de agua hirviente. 1 cubito de carne. ¼ cucharadita de pimienta negra. Agua o caldo extra si es necesario.

**Preparación:**

Prepare el relleno de carne unas horas antes de usarlo. Combine la harina, la sal, la pimienta y el sazónado. Añada la carne cortada en daditos y reboce todo en harina, condimentada hasta que quede bien cubierto. Sacuda el exceso de harina.

Deje aparte. Caliente aceite en un caldero, añada la carne y sofría hasta que tome color marrón por todos los lados.

Agregue las cebollas y sofría hasta que queden tiernas. Añada el tomate y los champiñones. Sofría a fuego fuerte 3 minutos más. Agregue el agua, el cubito de carne, las zanahorias y las papas. Baje el fuego, tape bien y cocine a fuego lento media hora más, revolviendo de vez en cuando para que los ingredientes no se quemen. Si es necesario agregue más caldo o agua. Añada el resto de la harina condimentada (disuelta en una taza) con agua fría. Saque del fuego y ponga a enfriar. Coloque en el refrigerador hasta que tome consistencia gelatinosa. Estire la masa con un rodillo hasta que quede fina y córtela en rueditas medianas. Dispóngalos de dos en dos, pinte la mitad de las rueditas alrededor de los bordes con los huevos batidos. Coloque una cucharada colmada de mezcla fría de la carne en el centro de cada uno cubra cada ruedita con la otra. Apriete los bordes muy delicadamente. Pinte encima con el resto del huevo. Haga agujeritos en la parte central superior para permitir que salga el vapor. Coloque sobre una fuente de horno salpicando con agua fría. Hornee hasta que los pastelitos queden dorados y crocantes. Aproximadamente 25-30 minutos. También se pueden hacer empanadas.

Masa para pastelitos

Ingredientes:

1 taza de agua hirviendo
500 g (4-5 tazas) grasa vegetal rallada en grueso
500 g harina cernida
½ cucharadita crema tartara
1 cucharadita de sal

Preparación:

Combine todos los ingredientes secos. Deje reposar. Coloque la grasa vegetal rallada dentro de un recipiente, agregue agua hirviendo y revuelva con cuchara de madera hasta que se disuelva.

Agregue los ingredientes secos y mezcle hasta que estén todos bien mezclados.

Coloque en el refrigerador cubierto, o traslade a papel parafinado. Envuelva bien y coloque en el refrigerador durante la noche o hasta que la necesite.

Estire sobre una tabla levemente enharinada, y corte en las formas deseadas.

Esta masa no debe ser amasada y doblada en la forma habitual.

Pastelitos

Se compra la masa lista para pastelitos que viene en forma de disco.

Se rellenan con el guiso; se unen mojando la orilla con agua y se aplasta con un tenedor; se le hace orificio con el mismo tenedor; se fríen en abundante aceite caliente.

Guiso:

Igual al de las empanadas; solo que se le agregan papas y zanahorias ralladas, al guiso.



Ingredientes:

½ kg de carne para mechar
½ kg de harina de maíz
1 taza de harina de trigo
1 cebolla
4 dientes de ajos
2 tomates (o pasta de tomate)
2 pimentones
3 ajíes dulces
Todos los aliños verdes
Hojas de laurel
Sazonatodo, comino, pimienta, adobo, azúcar
Aceite onotado
Alcaparra y aceitunas (opcional)
Aceite para freír.

**Preparación:**

Se cocina la carne con ramitas de aliños verdes ají dulce, ajo, hojas de laurel en un litro y medio de agua, por lo menos. Cuando esté bien blandita se saca y se mecha, reservando el caldo. Se pican todos los aliños verdes poniéndolos juntos; se pican todos los demás ingredientes poniéndolos aparte cada uno. Se pone al fuego un caldero donde se va a guisar la carne con aceite y se sofríen uno a uno los ingredientes picados empezando por el ajo y terminando con los aliños verdes. Cuando estén bien sofritos se echa la carne mechada, se le agregan los ingredientes en polvo con la pasta de tomate disuelta en un poco de caldo de la cocción de la carne, se deja enfriar.

Masa:

Se coloca agua tibia en un recipiente y se sazona con comino, adobo, sazonatodo, azúcar, aceite onotado, harina de trigo, por último se le agrega la harina de maíz lentamente moviéndose constantemente para que no se formen grumos, se deja reposar por unos minutos y luego se amasa hasta que esté suave; pero no demasiado blandita, se forman bolitas y se aplastan bien finas sobre un plástico; se rellenan con el guiso, se doblan por la mitad y se cortan con un recipiente redondo. Se fríen en abundante aceite caliente y se escurren en papel absorbente.

Guiso de Acelgas para Empanadas

Ingredientes:

3 tazas de acelgas picadas y pasadas por agua caliente con sal
 1 papa rallada
 1 zanahoria rallada
 Aliños verdes (ajo porro, cebollín, cilantro, apio en rama)
 1 cebolla
 1 pimentón, 2 ajíes
 2 tomates, 2 dientes de ajo, laurel, sal y pimienta
 1 huevo duro bien picadito
 Pasitas, alcárraras y aceitunas
 2 cucharadas de margarina
 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

Se sofríe el ajo y la cebolla con el aceite de oliva y la margarina, luego se añade la zanahoria y la papa rallada, se deja sofreír por unos 3 minutos. Se añade el tomate bien picadito sin la piel hasta que se haga una salsita. Por último se añade la acelga que debe estar, con los demás aliños verdes y los condimentos, los huevos, alcárraras, aceitunas y pasitas. Se deja a fuego suave por unos minutos.



Arepitas Dulces

Ingredientes:

½ kg de harina de maíz
 1 taza de harina de trigo
 1 taza de leche en polvo
 1 taza de panela rallada
 1 huevo
 3 cucharadas de azúcar morena
 1 cucharadita de anís dulce
 1 chorro de aceite de maíz
 ¼ kg de queso blanco duro rallado

Preparación:

Se echa agua en un recipiente con todos los ingredientes, se amasa bien. Se deja reposar por unos minutos. Luego se hacen las arepitas bien finas y se fríen en abundante aceite caliente.

Bocaditos Italianos

Ingredientes:

Rodajas de pan tostado
 Mantequilla
 Ajo
 ½ kg de anchoas
 Queso blanco (con muy poca sal)

Preparación:

Se unta el pan tostado con la mantequilla y el ajo machacado, se cortan y se lavan las anchoas y se coloca sobre cada rodaja una pequeña porción de anchoas y por último una fina tira de queso blanco; se colocan en una bandeja engrasada y se meten al horno previamente calentado, a 250 grados por unos 10-12 minutos.

Salsas y Aderezos



Salsa de Carne

Ingredientes:

30 g de mantequilla
1 zanahoria
1 cebolla grande
1 rama de apio española
200 g de carne molida
1 rebanada de jamón
1 cucharada de harina
de trigo
300 g tomates bien
maduros
1 cubito de carne
Sal y pimienta.

Preparación:



Pele la cebolla y la zanahoria. Pique finamente la cebolla y la zanahoria en daditos.

Lave la rama de apio y córtela en pedacitos.

Caliente la mantequilla en un caldero y ponga a sofreír las legumbres.

Agregue también la carne molida, condimentada con sal y pimienta.

Cuando todo este dorado, espolvoree la harina, mezcle bien y deje sofreír unos instantes más.

Moje la preparación con medio litro de caldo, preparado con el cubito y ½ litro e agua hirviendo.

Por último agregue los tomates picados en cuadritos. Pruebe y ratifique la sazón.

Tape el caldero dejando un lado destapado para que el exceso de agua se evapore.

Deje hervir la salsa por 30 minutos a fuego suave.

Nota:

Esta salsa es ideal para acompañar pastas y arroz, también para gratinar legumbres.

Salsa Barbacoa



Ingredientes:

500 g de tomate
2 dientes d ajo
2 cebollas
2 cucharadas de vinagre
2 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharadas de sal de apio
Sal y pimienta

Preparación:

En un caldero, caliente el aceite de oliva. Agregue las cebollas picadas y déjalas sofreír a fuego suave. Agregue los tomates pelados y cortados en cuadritos, el ajo triturado, el vinagre y la sal de apio. Condimente con la sal y la pimienta. Revuelva bien con una espátula de madera. Tape la mezcla y deje cocinar por 25 minutos a fuego lento. Si la salsa queda muy clara, déjala hervir 5 minutos más, sin taparla. Si por el contrario está muy espesa, añada unas cucharadas de agua caliente. La salsa barbacoa se sirve tal cual. Pero si usted quiere no encontrar trozos de cebollas o de tomates, entonces lícuela.

Nota:

Esta salsa sirve para acompañar carnes y pescado a la parrilla.

Salsa de Ajo

Ingredientes:

1 mayonesa de 1kg
4 cabezas de ajo grande
1 ramita de cilantro bien picadita
½ cebolla
Pimienta y sal al gusto
1 chorrito de vinagre blanco
1 chorrito de salsa inglesa

Preparación:

Después de pelar los ajos colóquelos en la licuadora con la mayonesa y la cebolla. Se licua por unos 5 minutos, añada el vinagre y la salsa inglesa, luego la sal y la pimienta. Viértala en un envase y agregue el cilantro (sin licuar).



Salsa Verde

Salsa Tartara

Ingredientes:

1 yema de huevo
1 cucharadita de mostaza
1 vaso de aceite de girasol
1 cucharadita de vinagre
5 pepinillos en vinagre
1 cebolla
2 cucharaditas de alcaparras
1 cucharada de hierbas finamente picadas, (perejil, cebollín, apio españa, estragón).

Preparación:

En un recipiente bata las yemas de huevo, el vinagre, la mostaza, una pizca de pimienta y media cucharadita de sal. Cuando la mezcla esté homogénea y lisa, agregue aceite primero gota a gota, luego más rápido a medida que la salsa va adquiriendo consistencia. Siga batiendo sin parar que la salsa licue bien. Agregue la cebolla finamente picada, las hierbas, los pepinillos cortados en trocitos y las alcaparras. Pruebe la salsa y ratifique la razón.

Ingredientes:

1 puñado de hojas de espinacas
1 puñado de hojas de berro
1 puñado de hierbas surtidas (perejil, cebollín, estragón)
1 yema de huevo
1 cucharada de vinagre
1 cucharadita de mostaza pura
1 vaso de aceite de girasol
Sal y pimienta.

Preparación:

Agregue las espinacas, el berro, las hiervas en una olla con agua hirviendo. Deje hervir por unos 5 minutos. Escúrralas y páselas por el molino o la mezcladora de alimentos. Obtendrá así un líquido verde. En un recipiente bata una yema de huevo con una cucharada de vinagre, sal, pimienta, y la mostaza, hasta que la mezcla esté homogénea y lisa. Agregue el aceite gota a gota, hasta que la salsa empiece a espesar. Luego agregue el aceite un poco más rápido. No deje de batir hasta que el aceite se haya incorporado bien. Cuando esta mayonesa este lista, agréguele con delicadeza la preparación verde, removiendo suavemente con una cuchara de madera. Ratifique la sazón.

Nota:

Especial para acompañar pescados fritos y huevos duros.



Salsa a la Mostaza

Ingredientes:

50 g de mantequilla
30 g de Harina de trigo
1 un cubito
concentrado de caldo de carne
2 cucharadas de mostaza, sal y pimienta.

Preparación:

Derrita la mantequilla a fuego suave en una sartén. Agregue la harina y mezcle bien con una cuchara de madera hasta que la consistencia sea homogénea. Moje con $\frac{1}{2}$ litro de caldo tibio, preparado con el cubito. Condimente con sal y pimienta y deje hervir sin dejar de mover hasta que la salsa este espesa. Fuera del fuego incorpore la mostaza.

Salsa Blanca

Ingredientes:

3 tazas de leche batida
5 cucharadas de maizina
Sal al gusto
Cebolla frita en margarina
 $\frac{1}{4}$ kg de queso parmesano rallado
 $\frac{1}{4}$ kg de queso mozzarella en rebanadas
 $\frac{1}{4}$ kg cucharadita de nuez moscada rallada

Preparación:

Ponga a hervir la leche (debe ser un poco espesa). Añada la maizina en un poquito de agua con sal al gusto. Luego que espese se le pone la cebolla sofrita en margarina y la nuez moscada.

Salsa Alfredo

Ingredientes:

1 lata de leche evaporada o leche líquida
1 paquete de queso crema
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
2 cucharadas de perejil lavado y picadito.

Preparación:

Licue la leche e evaporada con el queso crema y el ajo en polvo, adorne con el perejil picadito. Esta salsa sirve para pollo frito o asado, espaguetis o para bocaditos.



Salsa Suprema

Ingredientes:

45 g de mantequilla
2 cucharadas de harina de trigo
1 cubito de gallina
120 g de champiñones
2 yemas de huevo
5 cucharadas soperas de crema de leche
2 cucharaditas de jugo de limón, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén de fondo grueso caliente la mantequilla en fuego lento agregue la harina y revuelva hasta que la mezcla se ponga espumosa.

Moje la mezcla con 2 tazas de caldo que se prepara disolviendo el cubito en ½ litro de agua hirviendo.

Agregue los champiñones escurridos y cortados en daditos. Condimente con sal y pimienta. Deje conservar a fuego suave durante 20 minutos, hasta que el líquido se reduzca. En un recipiente bata las yemas con la crema de leche y el jugo de limón. Baje la salsa del fuego e incorpórole ésta mezcla. Revuelva bien y ponga de nuevo la salsa en el fuego durante 5 minutos. La salsa suprema es deliciosa con pollo, huevos y con legumbres hervidas.



Aderezo para Ensaladas

Ingredientes:

1 taza de jugo de tomate
½ taza de jugo de toronja
½ cucharadita de sal de ajo
Pizca de páprika (pimentón en polvo)
½ taza de caldo vegetal

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes.

Guacamole

Ingredientes:

1 aguacate
1 cebolla
1 cucharada aceite de oliva
1 rama de cebollín
Sal y pimienta

Preparación:

Se hace un puré con la pulpa del aguacate y se le añade la cebolla y el cebollín bien picaditos y los demás ingredientes.

Aderezo Italiano

Ingredientes:

1 taza de aceite de oliva
¼ taza de agua
½ taza de jugo de limón
½ cucharadita de orégano, albahaca, polvo de salvia, polvo de ajo
1 cucharadita sal, azúcar.

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora, hasta que este espeso. Variación: puede agregar ½ pote de sopa de tomate sin

Aderezo Frances

Ingredientes:

½ taza de pasta de tomate sin diluir
½ taza aceite de oliva
½ taza de jugo de limón
1 cucharadita de cebolla picada
½ cucharada de sal
½ cucharadita de miel

Preparación:

Mezcle bien todos los ingredientes.

Salsa de Nueces

Ingredientes:

1 cucharada de queso crema
3 cucharadas de nueces peladas
¾ de vaso de aceite de oliva
1 cucharadita de jugo de limón, sal y pimienta

Preparación:

Triture las nueces, agregue el queso crema y mezcle bien con las nueces con la ayuda del tenedor. Condimente con sal y pimienta. Agregue el jugo de limón, bata bien y agregue el aceite primero gota a gota y luego cuando la salsa comience a espesar, a chorro más grueso, batiendo como si estuviera preparando una mayonesa. Pruebe y ratifique la razón. Sirve para pastas y arroz.



Platos con Pollo



Ingredientes:

2 pechugas de pollo cortadas en tiras
 4 cucharadas de aceite
 4 dientes de ajo triturados
 1 kg de tomates molidos
 1 hoja de laurel
 1 ramita de mejorana
 1 pizca de tomillo
 1 cucharadita de orégano
 12 ajíes dulces de los rojos en vinagre
 1 cucharadita de vinagre de los ajíes
 Perejil picadito
 18 aceitunas
 Sal y pimienta al gusto
 Papitas pequeñas al vapor para servir.

Preparación:

En el aceite sofría los ajos con las cebollas, cuando estén sofritas, añada el tomate molido y colado, el laurel, la mejorana, y el tomillo.
 Cocine removiendo ocasionalmente hasta que el tomate cambie de color. Agregue 2 tazas de agua, y cuando suelte el hervor, incorpore la pechuga, sal y la pimienta.
 Deje que hierva a fuego suave de 12 a 15 minutos aproximadamente. Añada las aceitunas, los ajíes, el vinagre y el perejil picado.
 Revuelva para que se mezclen bien todos los ingredientes. Sirva caliente con las papitas al vapor.

**Pollo en Salsa****Ingredientes:**

Un pollo
 1 kg de tomate
 ¼ kg de cebollas y 2
 pimentones rojos
 6 dientes de ajos
 Hojas de laurel pimienta y
 perejil
 Aceite
 Sal
 Azúcar
 Vinagre

Preparación:

Quitar la piel al pollo, lavar bien con limón y sal, escurrir y secar con un paño; hacer una vinagreta con la pimienta, hojas de laurel, sal, vinagre y 3 dientes de ajo bien triturados, un poco de aceite. Colocar en una fuente el pollo bañarlo con esta vinagreta, dejándolo macerar por ½ hora. Pasar los tomates por agua caliente, licuar con hojas de laurel y colar. Colocar de nuevo en la licuadora, añadiendo las cebollas y el pimentón y reservar. Colocar aceite en un caldero y montar al fuego, cuando este bien caliente echar el pollo dejándolo que se dore sin dejar que se queme. Cuando este bien dorado se añade la preparación del tomate y dejar cocer hasta que la grasita este arriba, al final se le agrega el perejil bien picadito.

Pollo al Ajo y Romero

Ingredientes:

4 cucharadas de aceite
6 dientes de ajo, picados finamente
2 ramas de romero, picadas
8 piezas de pollo (pierna y muslos)
1 taza de agua
½ taza de vino blanco
1 lata de leche evaporada o líquida
1 cucharada de salsa inglesa



Preparación:

En una sartén grande, caliente el aceite y sofría los ajos y el romero. Agregue el pollo y déjelo que se dore un poco. Incorpore el vino, una vez que esté se reduzca a la mitad, agregue la leche evaporada y el agua. Sazone con la salsa inglesa. Tape el poco y cuézalo por 15 minutos. Sirva de inmediato.

Pollo al Limón



Ingredientes:

6 piernas y muslos de pollo
1 cucharada de salsa inglesa
¼ cucharada de pimienta blanca molida
3 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de harina de trigo
1 cucharada de mantequilla
1 taza de vino blanco
El jugo de 3 limones
½ taza de agua
2 cucharadas de perejil picado finamente

Preparación:

Baño las piezas del pollo con la pimienta y la salsa inglesa enharinemos y reserve. En una cacerola, caliente el aceite de oliva y la mantequilla, añada el vino blanco y el jugo de limón. Una vez que hierva incorpore el pollo, el agua y el perejil. Cocine hasta que la salsa espese y el pollo esté bien cocido. Mueva ocasionalmente, sirva caliente. Se acompañada con arroz blanco o verduras salteadas.

Platos Variados



Relleno de Pavo

Ingredientes:

2 papas grandes ralladas
1 cebolla grande rallada
2 cucharadas colmadas
de grasa de pollo o aceite
2 huevos
1 cucharadita de sal
¼ cucharadita de
pimienta negra
1 taza de hojuelas de
maíz, (corn flakes)
desmenuzado
½ taza de harina

Preparación:

Combine la papa y la cebolla rallada. Agregue la grasa del pollo, la harina y los condimentos. Añada las hojuelas de maíz y por último los huevos. Bata la mezcla no debe ser demasiado ligera. Con esta cantidad podrá rellenar un pavo de aproximadamente 5 kg. Si es mas grande duplique la cantidad de ingredientes. Rellene el pavo y ase.

Para asar el pavo:

1 pavo
4 cebollas grandes,
cortadas en rodajas finas
4 zanahorias cortadas en
juliana 6 dientes de ajos
picados
6 hojas de laurel



10 g de pimienta negra
2 tomates, pelados,
cortados en rodajas
1 taza de aceite
12 tazas de agua
2 cubitos de pollo
1 cucharada de harina,
sal, salsa inglesa y de
jengibre molido.
½ cucharada de pimienta
negra

Preparación:

Limpie muy bien el pavo en agua caliente, sacando todas las plumas y raspando con un cuchillo filoso, hasta que el filo salga limpio.

Rellene y cosa el pavo. Limpie la molleja, que será cocinada con el pavo. En una olla grande, hierva agua, añada los cubitos de pollo, sal, pimienta, jengibre y la mitad de estos ingredientes: cebolla, tomate, ajo, hoja de laurel y granos de pimienta. Ponga adentro el pavo, cuando hierva, tape, reduzca la temperatura y cocine a

fuego lento. 1 hora después de vuelta al pavo, bañe bien y cocine otra media hora más. Caliente aceite en una sartén, y ponga dentro el resto de la cebolla, ajo, tomate y zanahorias. Saltee. Saque el pavo de la olla y colóquelo en una asadera. Bañe con el líquido en el que coció el pavo. Coloque en un horno precalentado, volteando y rebañando el pavo a intervalos regulares hasta que se dore y esté blandito (2 horas aproximadamente), continúe rebañando con el líquido de la olla para que el pavo no se seque. Saque el pavo y colóquelo sobre una fuente calentada. Desgrose los jugos de la asadera. Combine la salsa de carne con la harina y disuelva en un poco de agua fría, añada a los jugos de la olla y cocine hasta que la salsa esté bien mezclada, revolviendo constantemente. Condimente a gusto. Bote las hojas de laurel y los granos de pimienta. Si desea, cuele la salsa y sírvale con los vegetales. Bañe el pavo una vez más, sirviendo la salsa separadamente.

Pescado Margariteño

Ingredientes:

4 rebanadas grandes de
pescado robaldo,
carite, lebranche o el
que más le guste.
2 cucharadas de jugo
de limón.
2 dientes de ajo
6 cucharadas de aceite
de oliva
2 cebollas rebanadas
1 pimentón rojo en
tiritas
1 ají dulce
4 tomates picados sin

semillas
½ taza aceitunas
1 cucharada de
alcaparras
6 cucharadas de
vinagre
1 hoja de laurel
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lave y seque el
pescado y úntelo con
jugo de limón, sal y
pimienta. Fría los ajos
en el aceite y retírelos.
En el mismo aceite

sofría la cebolla con el
pimentón y añada el
tomate, cocine a fuego
lento hasta que el
tomate cambie de
color.

Agregue 2 tazas de
agua, suba el fuego,
incorpore aceitunas,
alcaparras, laurel y ají
dulce. Cocine a fuego
lento por 8 minutos.

Croquetas de Pollo

Ingredientes:

3 huevos
1 kg de pollo
Aliños verdes (cebolla
en rama, ajo porro, ají,
cilantro, apio española,
comino, curri, cebolla)
½ taza de pan rallado
3 cucharadas de aceite
Aceite para freír

y por ultimo amasar
con el pan, agregar sal
y pimienta, al gusto.
Formar las croquetas

luego que la masa esté
en su punto y freír en
aceite bien caliente.

Preparación:

El pollo (ya cocido se
licua o tritura por unos
minutos) con el aceite
y los aliños, se deja
reposar por unos
minutos, luego agregar
los huevos uno a uno,



Ensalada de Vegetales

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo
cortado en tiritas
delgadas
1 ají cortado en tiritas
delgadas
1 pimentón rojo
cortado en tiritas
250 g de brócoli
100 g de guisantes
1 zanahoria cortada en
tiritas
4 cucharadas de salsa
soya
3 cucharadas de
vinagre blanco o
limón
2 cucharadas de
azúcar morena

Preparación:

Caliente el aceite y
sofría el ajo y el ají
hasta que el ajo se
dore ligeramente.
Agregue los vegetales
y saltee durante 7
minutos. Mientras
tanto, mezcle la salsa
soya, el vinagre y el
azúcar y vierta esta
combinación sobre los
vegetales. Saltee 1
minuto más y sirva.

Pescado Marinado



Ingredientes:

6 filetes de pescado blanco de 2 centímetros de
grueso.
1 diente de ajo machacado
2 cucharadas de jugo de limón
3 zanahorias cortadas en tiritas finas
2 calabacines en tiritas finas
3 ajíes en tiritas finas sin semillas
½ cebolla fileteada
4 cucharadas de aceite
1 cucharada de vinagre
2 tazas de arroz cocido en guisantes
2 cucharadas de cilantro picado
Sal y pimienta

Preparación:

Lave y seque el pescado con toallas de papel,
colóquelo sobre una bandeja y úntelo con el ajo y el
limón, la sal y la pimienta. Déjelo macerar en el
refrigerador durante 30 minutos.
Mientras tanto, cocine la zanahoria en poca agua
durante 2 minutos, añada los calabacines, y cocine 3
minutos más o hasta que estén cocidas pero
crujientes. Escurre; en 1 cucharada de aceite sofría la
cebolla con el ají, agregue las 2 zanahorias y los
calabacines, rocíe con sal, vinagre, y deje cocinar
removiendo durante 1 minuto.
En el resto del aceite fría el pescado hasta que dore.
Sirva los filetes sobre una cama de arroz y acompañe
con salsa.

Platos

Extrangeros



Chao Mein

Ingredientes:

2 paquetes de fideos gruesos o espaguetis finitos
2 zanahorias
2 chayotas
2 pimentones rojos y 2 verdes
6 tallos de apio española2
cebollas grandes
1 bolsita de retoño de soya
½ kg de carne de res bien blandita o 1 pechuga de pollo o camarones
1 paquetico de maizina
½ taza de agua
Aceite y margarina

Salsa soya y sal
Para adornar:
1 lechuga repollada pequeña
200 g de jamón de pavo o de pollo en rebanadas

Preparación:

En 4 litros de agua hirviendo vierta 1 cucharada de margarina, o dos de aceite, inmediatamente agregue los fideos. Tápelos. Cuézalos durante 5 minutos, sin hervir. Escúrralos bien

y fríalos durante 3 minutos con bastante grasa, agregando sal al gusto. Fría las verduras y la carne por separado durante 3 minutos, mézclelas agregando ¼ taza de agua, maizina, sal y salsa soya al gusto. Tápelos y cocine a fuego lento durante 3 minutos. Destape hasta que se consume el agua En un caldero coloque los fideos y encima la carne con las verduras. Puede agregar salsa soya al gusto.

Falafél

Ingredientes:

1 kg de garbanzos remojados en agua natural por 24 horas escurridos
1 cebolla
1 pimentón
1 rama de cebollín
1 manojito de perejil y cilantro
1 rama de apio española y ajo porro
6 dientes de ajo
Comino y pimienta
Salsa inglesa
Sal
Aceite para freír
Vinagre

Preparación:

Se muelen los garbanzos, dejando un cuarto kilo para la crema (el humus) con todos los aliños verdes, cebolla, ajo y pimentón. Después se amasa con la pimienta, comino, sal y salsa inglesa. Se forman unas bolitas y se fríen en abundante aceite bien caliente.

Preparación del humus:

El resto de los garbanzos cocidos se echan en la licuadora con ajos,

cominos, vinagre y aceite y se licua hasta que quede una crema lisa.

Preparación de la ensalada: Se corta 1 pepino, 1 cebolla, 1 tomate, 1 pimentón rojo, 1 lechuga. Si se quiere aceitunas y encurtidos. Esta ensalada se baña con una vinagreta de aceite, vinagre, azúcar o miel, ajos, sal y pimienta molida. Se unen todos los ingredientes y se baña la ensalada. Para servir los falafels, se necesita pan árabe, o de hamburguesa.

Chop Suey

Ingredientes:

250 g de carne (lomito) o pechuga de pollo
50 g aceite de ajonjolí
1 pimentón rojo y 1 verde
1 cebolla
2 cucharadas de salsa soya
1 cucharada de jengibre fresco
1 diente de ajo
Hilos de cáscara de naranja secos o ralladura
Sal al gusto

Preparación:

Limpiar y cortar los pimentones y la cebolla en juliana. Mezclar los vegetales con los brotes de soya, perfumar con jengibre, los hilos de naranja, el ajo picado y la salsa de soya.

Cortar la carne o pollo en tiras, finas y agregarlas a la preparación anterior. Saltear la preparación en un wok (o sartén chino) a fuego con aceite de ajonjolí, mezclando bien los ingredientes con ayuda de los palillos chinos. Retirar cuando la carne esté cocida.



Arroz Frito (chino)



Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite
 2 huevos ligeramente batidos
 2 cebollas medianas picadas
 2 dientes de ajos triturados
 2 cucharadas adicionales de aceite
 1 cubito de pescado
 250 g Camarones
 125 g carne de res bien blandita, finamente picada
 1 pechuga de pollo cocida, finamente picada
 5 tazas de arroz cocido (frio)
 1 cucharada de salsa soya
 1 cucharada de salsa picante
 1 cucharada de puré de tomate
 6 cebollitas finamente

picadas
 2 pepinos medianos
 6 ajíes rojos
 2 tallos de cebollín

Preparación:

Bata los huevos y sazónelos con sal y pimienta. Caliente aceite en una sartén de teflón, vierta la mezcla de huevos y prepare omelette. Retírelo, déjelo enfriar, enróllelo y córtelo en tiras finas. Reserve para adornar. Caliente el aceite adicional en un caldero y saltee el ajo y la cebolla, previamente mezclados, revolviendo constantemente hasta que estén transparentes. Añada el consomé de pescado y cocine 1 minuto más. Agregue los camarones

y la carne de res al caldero y cocine a temperatura alta. Adicione el pollo y el arroz, mezcle todo muy bien. Mezcle la salsa soya, salsa picante, el puré de tomate y la cebolla y añada esta preparación a la mezcla de arroz. Mezcle bien. Retire del fuego y agregue los tallos de cebollín, lleve al plato de servir, añada las tiras de omelette, el pepino y las flores de ajíes. Para hacer los ramitos de cebollín. Tome un trozo del tallo del cebollín y haga cortes delgados desde donde se encuentra el anillo hasta el borde. Póngalas en agua helada, para que tomen la forma exacta.

Para hacer los adornos del pepino:

Pase las puntas de un tenedor a lo largo de la piel del pepino y luego córtelo en rodajas delgadas.

Para hacer las flores de ajíes:

Haga 5 cortes a lo largo de cada ají, sin tocar la base y póngalos en agua helada durante 30 minutos.

Bocaditos de Pavo a la Mozzarella

Ingredientes:

500 g de pulpa de pavo molida
100 g de queso mozzarella
¼ taza de ricota o queso magro
1 huevo
1 cebolla
¾ tazas de pan rayado
½ taza de parmesano rayado
Orégano seco
Mantequilla
Aceite para freír
Sal y pimienta
Para acompañar: Salsa de tomate picante



Preparación:

Pele y corte las cebollas finamente y póngalas a dorar en un sartén con un poco de mantequilla. Pon la carne de pavo en una olla, mezcle con el huevo, el queso ricota o magro, la cebolla sofrita, ¼ de taza de queso parmesano, la sal y la pimienta. Mezcle con las manos o concuchara de madera. Corte el queso mozzarella en Cuadros. Empiece a formar albondiguitas

con la mezcla e inserte en el centro de cada una de los cuadrillos de mozzarella y una pizca de orégano seco.

Después, empanice las albóndigas con el pan rallado previamente mezclado con el queso parmesano restante, y póngalas a freír en una sartén antiadherente, con abundante aceite caliente.

Gírelas por todos los lados para que doren de manera uniforme. Por último, ponga las

albóndigas sobre servilletas de papel para adsorber el exceso de grasa.

Sirva los bocaditos calientes y acompañelos con la salsa de tomate picante.

Pizza Italiana

Ingredientes:

Masa

- 1 ½ taza de harina
- 20 g de levadura
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ¾ tazas de agua tibia
- 1 cucharada de aceite
- 1 yema
- 1 cucharada de mantequilla derretida

Preparación:

Disuelva la levadura con azúcar en un poco de agua tibia.

Esparza una cucharada de harina (sacada de la media existente) sobre la mezcla de levadura. Deje leudar 10 minutos mientras tanto, mezcle la sal con el resto de la harina haga un cráter en el centro, agregue aceite, agua la yema y la levadura. Mezcle y amase hasta lograr una masa suave, fácil de trabajar. Pinte ligeramente con aceite y deje a un costado hasta que doble su tamaño. Amase suavemente, forme una bola y estírela sobre una tabla enharinada hasta llegar a 0,5 cm. de grosor, manteniendo la masa en una forma redonda, coloque sobre una



Fuente de hornear engrasada. Pinte con un poco de mantequilla derretida, cubra y prepare el relleno.

Relleno:

- 6 tomates
- 1 pimentón verde, sin semilla, cortado en tiritas a la juliana
- 1 pimentón rojo cortado a la juliana
- 1 cebolla picada finamente
- 3 cucharadas de puré de tomates
- 250 g de queso mozzarella rallado grueso
- 1 lata de 100 g de filetes de anchoas en aceite cortadas a lo largo en mitad
- 12 aceitunas negras sin semillas cortadas por la mitad
- 50 g de mantequilla o margarina
- ¼ cucharadita de

- Pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de romero, pimentón dulce
- Una pizca de pimienta de cayena
- 2 cucharadas de perejil picado fino

Preparación:

Mezcle la sal, pimienta negra, pimienta de

cayena, romero y pimentón dulce. Espolvoree sobre los Tomates. Caliente la mantequilla o margarina, agregue la cebolla, saltéela hasta que esté transparente, añada el puré de tomates. Retire del fuego. Disponga los tomates restantes sobre la base de masa, cubra con la mezcla, guardando 2 cucharadas para cubrir la pizza. Coloque el queso sobre la mezcla, cubriendo totalmente. Salpique el resto de la mezcla sobre el queso. Ordene los filetes de anchoas fomando un enrejado encima del queso, y en medio de cada agujero formado, coloque media aceituna. Cocine al horno aproximadamente 20 minutos. Esparza el perejil, corte en porciones y sirva caliente.

Arroz Veraniego



Ingredientes:

- 1 cucharada de margarina
- 3 tazas de arroz cocido
- 1 taza de guisantes
- ¼ taza de pimentón
- 1 pechuga de pollo
- Sal y pimienta

Preparación:

Colocar todos los ingredientes (menos la pechuga, que debe estar frita cortada en pedacitos pequeños), en un caldero. Cocinar todo a fuego lento por último se le agrega la pechuga frita.

Arroz al Pimenton

Ingredientes:

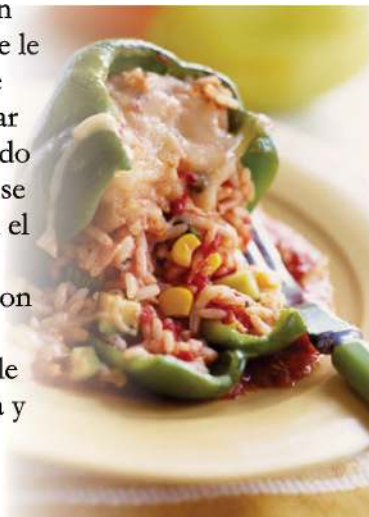
- ½ kg Arroz
- 2 pimentones rojos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajos
- 1 lata de guisantes (pequeña)
- 4 tazas de agua caliente
- Mantequilla y sal

Preparación:

Se sofríe el arroz con el ajo y la cebolla, se

licua el pimentón en una taza de agua y se le agrega las 3 tazas de agua, que deben estar bien calientes. Cuando el arroz este sofrido se le añade el agua con el pimentón licuado caliente, se sazona con sal.

Ya seco el arroz, se le añade la mantequilla y los guisantes escurridos. Se deja reposar tapado.



Espaguetties Alfredo

Ingredientes:

1 kg de pasta
1 lata de champiñones
1 lata de crema de
leche
1 cabeza de ajos
4 cebollas
Queso parmesano
rallado
1 manojito de albahaca
Sal y pimienta
Vino blanco para
cocinas
Aceite de oliva

Preparación:

Se cocina la pasta con sal y aceite; se escurre y se reserva. Se deja 1 taza de agua de la cocción de la pasta. En un caldero se fríe la cebolla y el apio bien picaditos en aceite de oliva y se reserva. Se echa la crema en el mismo caldero con los champiñones, se fríen por 3 minutos. Agregando una copita de vino. Se condimenta con sal, pimienta negra y

albahaca. Luego se le agrega el ajo y la cebolla, ya sofrito. Se deja al fuego 2 ó 3 minutos, por último se agrega media taza de la cocción de la pasta. Si queda muy espesa se le agrega la otra media taza. Se vacía la pasta dentro de la salsa y se mueve con una cuchara de madera. Para servir se agrega queso parmesano rallado (opcional) y pan con ajo. Para adornar: Hojas de albahaca.



Torta Tres Leches

Ingredientes:

Biscocho
1 taza de azúcar
7 huevos (si son grandes)
8 (si son pequeños)
1 ½ taza de harina de trigo
Vainilla al gusto

Leches:

1 lata de leche condensada
1 lata de crema de leche
1 ½ taza de agua
1 taza de leche en polvo
1 yema de huevo

Nevado:

1 taza de azúcar
½ taza de agua
Esencia de vainilla

Preparación:

Se separan las yemas de la clara y se baten las claras a punto de nieve, se le agrega poco a poco el azúcar. Batir por unos 5 minutos. Agregar las yemas licuadas poco a poco, batir por 5 minutos y apagar. Agregue la harina con un colador lentamente, y batir con el boll para que

no se raje la mezcla. Vierta en un molde engrasado y enharinado y meta al horno precalentado a 180° grados por unos 20 minutos.

Preparación de las leches:

En la licuadora, ponga 1 ½ taza de agua y agregue la taza de leche en polvo, licue y luego agregue la yema de huevo, luego la leche condensada y por último la crema de leche.

Cuando la torta esté

dorada saque del horno, despegue con cuidado y haga pequeñas aberturas con cuchillos y agregue las leches ya preparadas poco a poco.

Para el nevado:

Bata las tres claras de huevo a punto de nieve, que quede bien montado. Ponga a hervir el azúcar (1 taza) hasta que se haga caramelo y agregue poco a poco. Por último cubra la torta con el nevado y esparza canela y caramelo para adornar.



