



SODA LA ESMERALDA

— 01 —



RECETAS

TOSTADAS DE DESAYUNO

VIGORÓN

GARBANZOS CON POLLO

TORTILLAS CON QUESO



TOSTADAS DE DESAYUNO

Ingredientes:

-

- Pan
- Aguacate
- Queso fresco

Se monta en una tostada de pan (el que usted guste), guacamole y unas rodajas de queso. Eso se acompaña con café y queda riquísimo.

VIGORÓN

La yuca: para diez personas, se necesitan unos 3 kilos, ¡es mejor que sobre y no que haga falta! Se pela la yuca, se lava y se pone a cocinar con un poco de sal para que salga cementada con la sal. Cuando está lista, se saca y se pone a escurrir.

El chicharrón: Conseguir chicharrón de carne o de torreja (pellejo).

Ahora la ensalada: Zanahoria rallada, cebolla finita, culantro, apio, chile dulce y repollo. Todo bien rallado y escurrido, se mezcla. Se le pone un poquito de sal, naranja agria (sino limón o vinagre de ensalada).

Chilero: Vinagre de guineo, cebolla, chile, ajo picado, zanahoria.

*El vinagre se compra en el Mercado Central.

Para armar el vigorón: Quebramos el chicharrón. Bien bonito en el plato, colocamos la yuca y encima el chicharrón. A eso le agregamos una buena ensalada.

Y si se puede, acompañar con una birrita o con un traguito y hielito.

¡Este es un platillo típico para mí!

GARBANZOS CON POLLO

Ingredientes:

- Garbanzos
- Pechuga de pollo
- Plátanos verdes
- Cebolla
- Ajo
- Chile dulce
- Apio
- Consomé de pollo
- Pasta de tomate
- Tomillo
- Laurel
- Sal
- Culantro

Pollo: Lavar el pollo con limón, se le quita la grasa y se pone a cocinar en agua con olores. Cuando esté listo se pasa a los garbanzos con las picaduras.

Garbanzos: Hay que dejar remojar los garbanzos durante la noche anterior para que se suavicen. Primero se pican Todos los olores, luego en una olla con agua (y si quiere con el caldo de pollo) se agrega todo y se disuelve la pasta de tomate. Se pone al fuego como una hora, como los garbanzos son duros), entonces es lentito. Cuando esté listo lo acompaña con arrocito blanco si quiere. El arrocito blanco es otra receta por aparte.

¡Esto queda buenísimo! ¡Eso es nada más, así es!

TORTILLAS CON QUESO

- 4 tazas de masa
- 1 pizca de sal
- ¼ de queso rallado
- 2 tazas de agua

Se mezclan los ingredientes secos, el agua se le agrega poco a poco para que se vaya cementando todo. Así al suave se le va agregando, y amasando hasta que se mezcle todo. Luego se hacen bolitas y se palmean las tortillas. Para cocinarlas es mejor en un comal bien caliente y con una servilleta se le pasa aceite o manteca para que no se pegue al comal. Sino se le pone eso se queda pegada al comal y tiene mala presentación.

Esto sabe divino con café negro o con un tecito. O si le quiere poner mantequilla por encima. Si se quiere más cargadito, puede ser con queso y huevo, como para el desayuno

Esmeralda



Esmeralda Peralta (mejor conocida como Esme o Esmita) es la persona del equipo que lleva más años de trabajar en TEOR/ÉTica. Cuida nuestras casas, sus jardines, y nos alimenta con delicias para ciertas ocasiones especiales. Esme lleva varios meses de estar lejos de la cocina de esas casas en Barrio Amón, que son su hogar. Todas extrañamos mucho esos chineos que nos da, sean tortillas, arepas, empanadas de frijol, o su arroz con pollo y ensalada rusa. Esa comida y la dedicación de Esme es parte importante de lo que hace que nuestras casas sean lugares de acogimiento y convivencia. Por eso le pedimos que nos compartiera algunas de sus recetas famosas para poder volver a sentirnos cerca de ella y su deliciosa cuchara.