



Vicerrectoría de Acción Social
Sección de Trabajo Comunal Universitario
Proyecto TCU-486
*Contribución a la conservación y revitalización de la
cocina tradicional de Costa Rica*

RECETARIO



Contenido

Presentación

Frijoles arreglados

Arroz con *lentejas*

Arroz con *gandul* tierno

Rice & beans

Gallo pinto

Cubaces tiernos con verduras

Frijoles tiernos con ayote sazón

Gandul tierno con verduras

Sopa negra

Sopa de *frijoles* con sabor caribeño

Frijoles con chayote y quelites

Crema de *frijoles rojos* con ayote sazón

Frijoles blancos con tomate

Guiso de *garbanzos*

Ensalada de *lentejas*

Ensalada de *frijoles rojos* y vainicas

Ensalada de *frijoles blancos*

Ensalada de *frijoles negros*

Ensalada de *frijoles mantequilla*

Ensalada de *brotos de frijol*

Aderezo a base de *frijoles rojos*

Tortas de *lentejas y garbanzos*

Tamales de *frijoles rojos*

Queque especial con *frijoles*

Piononos criollos horneados

Cajeta de *frijoles*

SEMANA NACIONAL DE LA NUTRICION

del 9 al 15 de mayo 2016

arregladitos, molidos,
con verduritas, con carne o
bastante culantro coyote, sopa negra...



Variedad y nutrición con un alimento
que forma parte de nuestras
tradiciones alimentarias



Presentación

El 2016 fue declarado por la Organización de Naciones Unidas como el “Año Internacional de las Legumbres”, en reconocimiento al alto valor nutricional que tiene este grupo de granos, entre los que se encuentra los frijoles.

De herencia ancestral, la siembra y consumo de diversos tipos de leguminosas, combinadas con algún cereal, permitió el desarrollo de las civilizaciones con la disposición de un plato básico que aporta energía, proteína, fibra y ciertos minerales esenciales en la dieta.

En este año se brinda la oportunidad a las diferentes instancias comprometidas con la seguridad alimentaria y nutricional para que programen acciones que contribuyan a incrementar la producción mundial de leguminosas, con una apropiada rotación de cultivos, y propiciar mejores condiciones para la comercialización de este alimento básico.

Se propone también el desarrollo de información y educación para un mejor aprovechamiento de las leguminosas en la alimentación diaria, dado su alto valor nutricional y su presencia en la dieta como un alimento básico que forma parte de las tradiciones alimentarias.

En la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición en Costa Rica se quiso resaltar el valor de los frijoles como uno de los alimentos más importante que forma parte de nuestras tradiciones alimentarias, y que representa el sustento de cientos de familias campesinas dedicadas a la siembra de frijol.

La Semana Nacional de la Nutrición fue creada por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS en el año 1972. Todos los años es celebrada en el mes de mayo, coincidiendo con el Día del Agricultor (15 de mayo). Para el 2016 el lema es: *“Por su salud, coma frijoles todos los días. Coma frijoles, son ricos, nutritivos, saludables, baratos y muy nuestros”*.

En el presente recetario se compilan 26 preparaciones tradicionales e innovadoras con distintos tipos de leguminosas. Forma parte del esfuerzo que desde el proyecto de Trabajo Comunal Universitario denominado *“Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica”* se realiza con la participación de personas adultas mayores y jóvenes universitarios de diferentes carreras.

Con este aporte, el proyecto TCU-486 se une a la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición 2016.



<http://www.bulhufas.es>

**DELEITESE CON
PREPARACIONES A
BASE DE FRIJOL Y
OTRAS LEGUMINOSAS**

Frijoles arreglados



Producto estrella: frijoles
(*Phaseolus vulgaris*).

Fotografía de frijoles producidos por la
Asociación de Mujeres La Virgen, La Cruz
de Guanacaste: Proyecto TCU-486

Nivel de complejidad: Fácil
Tiempo aproximado de
preparación: 20 minutos
Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 3 cucharadas de caldo de frijol
- 1 cucharadita de margarina
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de chile dulce picado
- 1 cucharada de culantro picado

Preparación

- En un sartén coloque la margarina.
- Sofría la cebolla y el chile dulce
- Agregue los frijoles y el caldo.
- Maje ligeramente con un tenedor los frijoles.
- Por último, agregue el culantro picado y cocine durante un minuto más.

Para diferenciar esta preparación de los frijoles hervidos que comúnmente se consumen en la casa, es probable que surge el nombre de “arreglados” para destacar la práctica de preparar un sofrito con algunos productos aromáticos, como la cebolla, el chile dulce o el culantro, para realzar el sabor y lograr una presentación diferente de este tradicional alimento.

Arroz con lentejas

Producto estrella: lentejas
(*Lens culinaris*)

Fotografía de lentejas: www.buenasalud.net

Nivel de complejidad: fácil
Tiempo aproximado de
preparación: 45 minutos
Rinde: 8 porciones.

Ingredientes

- 3 rollos de espinacas
- ½ rollo de culantro
- 1 ramita de apio
- 2 chiles dulces verdes
- 1 ½ tazas de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite
- ½ cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de arroz crudo
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de lentejas cocidas



Preparación

- Separe las hojas de espinacas del tallo.
- Licúe la espinaca, culantro, apio y chile dulce junto con el agua.
- Pique finamente la cebolla y el ajo.
- Sofría la cebolla y el ajo en una olla mediana.
- Agregue el arroz y guise.
- Agregue las hojas licuadas al arroz hasta que lo cubra.
- Cocine hasta que seque el líquido y el arroz reviente.
- Por último agregue las lentejas y mezcle.

Usualmente en Costa Rica las lentejas se consumen hervidas, solas o combinadas con verduritas o carne. La mezcla de lentejas con arroz es poco común, aunque en otros países es un platillo de consumo frecuente.

Arroz con gandul tierno



Producto estrella: Frijol de palo o gandul (*Cajanus Cajan* de la familia *Fabaceae*).

Fotografía del frijol de palo o gandul: Proyecto ED-3032.

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 taza de gandul tierno
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla finamente picada
- ½ cucharadita de ajo picado
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal

Preparación

- En una olla con agua y sal cocine los gandules hasta que suavicen.
- Cole los frijoles y reserve el agua.
- Sofría la cebolla y el ajo en el aceite.
- Agregue el arroz y tueste ligeramente.
- Añada el gandul al arroz.
- Incorpore el agua en la que cocinó el gandul hasta cubrir el arroz.
- Cocine el arroz hasta que seque y reviente el grano

La presente receta deriva de una publicada en: Ulibarri A. (2002). *Comida Costarricense*. Serie Facetas Hogareñas. San José: Imprenta Foroga. p. 56.

Rice & beans

Producto estrella: frijoles (*Phaseolus vulgaris*)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora 15 minutos

Rinde: 10 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles rojos
- 2 cocos
- 2 ramas de tomillo
- 4 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de apio
- 4 tazas de arroz
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 chile panameño

Preparación

- Parta los cocos, separe el agua y ralle la pulpa finamente.
- Coloque el coco rallado en un tazón y agregue 7 tazas de agua hirviendo. Deje reposar por 10 minutos. Pase por un colador y exprima bien para obtener lo que se conoce como leche de coco.
- En una olla ponga a cocinar los frijoles con la leche de coco, el tomillo, los ajos y el laurel.
- Cuando los frijoles estén casi suaves, agregue el arroz y continúe cocinando hasta que el arroz reviente.
- Por último agregue el chile panameño.

La tradición en Limón es servir el rice & beans acompañado con pollo al curry.

Gallo pinto



Producto estrella: frijoles
(*Phaseolus vulgaris*)

Fotografía del gallo pinto:
www.radiosantaclara.org

Nivel de complejidad: Fácil
Tiempo aproximado de
preparación: 20 minutos
Rinde: 5 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de margarina
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 taza de frijoles cocidos y escurridos
- 2 tazas de arroz cocido
- ½ taza de caldo de frijol
- 2 hojitas de orégano fresco picado
- 2 cucharadas de culantro picado
- Una pizca de sal

Preparación

- En un sartén coloque la margarina.
- Sofría el ajo, cebolla y chile dulce.
- Agregue los frijoles y arroz y mezcle bien durante dos minutos.
- Incorpore el caldo de frijol y orégano.
- Mezcle y cocine durante unos minutos.
- Por último agregue el culantro y sirva.

Cubaces tiernos con verduras

Producto estrella: Frijol Cubá
(*Phaseolus coccineus* de la familia
Leguminosae).

Fotografía del frijol cubá: Proyecto ED-3032.

Nivel de complejidad: Fácil
Tiempo aproximado de preparación:
45 minutos
Rinde: 6 porciones



Ingredientes

- 2 tazas de cubaces tiernos
- ½ cebolla mediana picada
- 4 dientes de ajo picados
- 2 chayotes tiernos
- 1 zanahoria pequeña
- 4 hojas de culantro coyote
- 1 cucharadita de sal

Procedimiento

- Ponga en remojo los frijoles en agua durante 20 minutos.
- Elimine el agua de remojo y coloque los frijoles en una olla.
- Agregue la cebolla, ajo y hojas de culantro y cocine a fuego moderado.
- Cuando los frijoles comienzan a suavizar, agregue los chayotes y zanahoria en tiritas no muy delgadas.
- Agregue la sal.

Frijoles tiernos con ayote sazón

Productos estrella: Frijol (*Phaseolus vulgaris*)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 kg de frijoles tiernos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de culantro coyote
- ½ kg de ayote sazón
- ½ cucharadita de sal

Preparación

- En una olla coloque los frijoles tiernos con agua, cebolla, ajo y culantro. Cocine a fuego moderado.
 - Elimine la cáscara al ayote sazón y parta en cuadritos.
 - Cuando los frijoles estén casi suaves, agregue el ayote cocine procurando no recocinarlo.
 - Agregue la sal.
-

Gandul tierno con verduras



Productos estrella: Frijol de palo o gandul (*Cajanus cajan* de la familia *Fabaceae*)

Fotografía: gandul o frijol de palo en su vaina. <http://www.sal.pr>

Nivel de complejidad: Medio
Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos
Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 4 mazorcas de maíz tierno
- 2 tazas de frijol gandul tierno
- 1 pechuga de pollo mediana
- 1 ayote tierno partido en trozos medianos
- 6 guineos
- 1 tomate mediano
- Culantro de coyote al gusto
- Tomillo al gusto
- ½ cebolla picada finamente
- 1 cucharada de sal

Preparación

- Parta las mazorcas en rodajas y cocine junto con los frijoles, el pollo, cebolla y tomillo.
- Cuando el maíz y el frijol estén suaves, agregue el ayote partido y los guineos en rodajas.
- Por último agregue el tomate picado en cuadritos, el culantro picado y sal al gusto.

La presente receta tomó como base la preparación publicada por Garro Leila. (2010). *Saberes y Sabores de Boruca*. San José: Editorial Costa Rica.

Sopa negra

Producto estrella: frijoles (*Phaseolus vulgaris*)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de frijoles cocidos
- 2 tazas de caldo de frijol
- 4 huevos
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 cucharada de culantro picado
- 4 guineos o bananos verdes

Preparación

- Muela los frijoles.
- En una olla coloque el caldo de frijol y ponga a hervir.
- Agregue los frijoles molidos, cebolla y chile dulce.
- Aparte cocine los huevos duros y los guineos hasta que suavicen.
- Sirva la sopa con culantro, huevo y guineos en tajaditas.

Sopa de frijoles con sabor caribeño

Producto estrella: frijoles (*Phaseolus vulgaris*)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 1 kg de frijoles rojos
- ½ kg de costilla de res
- 1 cebolla mediana
- 1 rama de apio
- 1 chile dulce mediano
- ¼ kg de ñame
- ¼ kg de yuca
- ¼ kg de ñampí
- 2 ramitas de tomillo
- 1 taza de leche de coco
- 1 chile panameño
- 1 cucharadita de sal

Preparación

- Cocine los frijoles con la carne.
- Separe la carne del hueso, elimine los huesos, y licué la carne con una parte del caldo.
- Aparte pique en cuadritos la cebolla, apio y chile dulce.
- En una olla coloque las verduras peladas y picadas en trocitos, junto con dos tazas de agua y cocine hasta que suavicen.
- Incorpore a los frijoles la carne licuada, los olores y la leche de coco.
- Por último añada el chile panameño entero.
- Cocine a fuego lento.

Adaptación de la receta de Bárbara Smith citada por Álvarez Yanory (2007). Cocina tradicional costarricense Heredia y Limón. San José: Ministerio de Cultura y Juventud. Centro de Investigación y Conservación en Patrimonio Cultural.

Frijoles con chayote y quelites



Producto estrella: frijoles
(*Phaseolus vulgaris*)

Fotografía de quelites de chayote:
proyecto ED-3032.

Nivel de complejidad: Fácil
Tiempo aproximado de
preparación: 45 minutos
Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- ½ kg de frijoles negros
- 6 dientes de ajo
- 3 hojas de culantro de coyote
- hojas de orégano
- 2 chayotes
- 1 rollo mediano de quelites de chayote
- 1 cucharada de sal

Preparación

- Lave los frijoles.
- Ponga a remojar los frijoles en una olla. Los frijoles deben estar cubiertos con agua y debe permanecer remojados durante seis horas como mínimo.
- Pele los ajos.
- En una olla, coloque los frijoles a cocinar con el agua de remojo, junto con los ajos, culantro y orégano.
- Pele los chayotes y pártalos en cuatro.
- Cuando los frijoles estén más o menos suaves, agregue el chayote y cocine.
- Cuando los frijoles y chayote estén suaves, agregue la sal y los quelites picados.

La práctica de cocinar verduras junto con los frijoles es común en zonas rurales. El agregado de hojas también es una costumbre alimentaria, común en comunidades del Valle Central.

Crema de frijoles rojos con ayote sazón

Producto estrella: frijoles (*Phaseolus vulgaris*)

Fotografía de ayote sazón y semillas: proyecto ED-3032.

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación:
40 minutos

Rinde: 8 porciones



Ingredientes

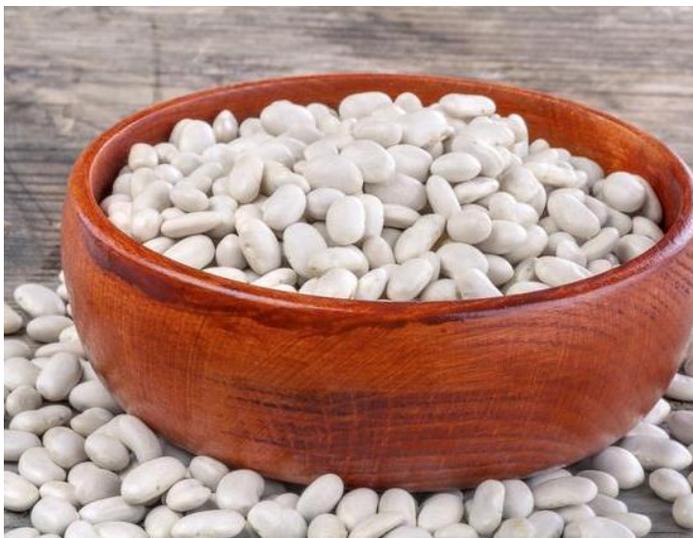
- 3 tazas de frijoles rojos cocidos
- 4 tazas de caldo de frijol
- 1 diente de ajo
- ½ kg de ayote sazón
- 1 cucharada de margarina
- ½ taza de cebolla picada
- ¼ taza de agua
- ½ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de jengibre rallado

Preparación

- Licúe los frijoles junto con el caldo y el ajo. Reserve.
- Pele el ayote y parta en pequeñas tajadas.
- En una olla sofría la cebolla.
- Agregue al sofrito el ayote e incorpore el agua y el jengibre.
- Cocine el ayote hasta que suavice y májelo con un tenedor hasta formar un puré.
- Agregue a esta mezcla los frijoles y la sal.
- Cocine durante ocho minutos .

La presente receta deriva de una publicada en: Dumani, Marcela; Rodríguez, Shirley. (2000). *De todo con frijoles*. San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Frijoles blancos con tomate



Producto estrella: frijol blanco
(*Phaseolus vulgaris*)

Fotografía: [www. http://televiscentro.hn](http://televiscentro.hn)

Nivel de complejidad: fácil
Tiempo aproximado de
preparación: 45 minutos
Rinde: 8 porciones.

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles blancos
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de orégano
- 2 tomates medianos
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 2 hojas de cebolla picadas
- 2 papas
- 1 cucharadita de sal

Preparación

- En una olla coloque los frijoles con agua y déjelos en remojo durante una hora.
- Ponga al fuego la olla y deje hervir junto con el ajo y orégano.
- Pique en cuadritos el tomate.
- Pele las papas y pique en cuadritos.
- Cuando los frijoles estén más o menos suaves, agregue el tomate picado, chile dulce, hojas de cebolla y papa.
- Cocine hasta que los ingredientes estén suaves y espese la preparación.

Guiso de garbanzos



Producto estrella: garbanzos
(*Cicer arietinum*)

Fotografía: garbanzos
<http://www.ecoportal.net/>

Nivel de complejidad: Fácil
Tiempo aproximado de
preparación: 1 hora
Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de garbanzos

crudos

- 1 cucharadita de sal
- 1 zanahoria pequeña
- ½ zuchinni mediano
- 3 tomates pequeños
- 3 papas medianas cortadas en cuadritos
- 2 cebollas pequeñas
- 1 diente de ajo
- ½ chile dulce pequeño
- 4 ramitas de culantro
- 1 ramita de apio
- 1 cucharada de aceite
- Pimienta al gusto

Preparación

- Cocine los garbanzos en abundante agua con la sal hasta que suavicen.
- Corte en pequeños cuadritos la zanahoria, el zuchinni y los tomates.
- Cocine, junto con los garbanzos, la zanahoria, zuchinni y las papas.
- Pique finamente el ajo, chile dulce y la cebolla.
- Prepare un sofrito con la cebolla, ajo y chile dulce.
- Incorpore al sofrito el tomate picado.
- Agregue a los garbanzos el sofrito. Continúe cocinando hasta que las verduras estén suaves.
- Por último, agregue el culantro y el apio picados.

Ensalada de lentejas

Producto estrella: lentejas (*Lens culinaris*)

Fotografía de lentejas: www.buenasalud.net

Nivel de complejidad: fácil
Tiempo aproximado de preparación:
40 minutos
Rinde: 8 porciones.



Ingredientes

- 3 tazas de lentejas cocidas.
- 2 cucharadas de cebolla morada picada finamente.
- ½ cucharada de apio finamente picado.
- 8 hojas de lechuga picada

Aderezo

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza jugo de limón
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 1/8 cucharadita de sal

Preparación

- En un tazón mezcle todos los ingredientes.
- Aparte prepare el aderezo mezclando bien todos los ingredientes.
- Cuando vaya a servir la ensalada, agregue el aderezo.



Ensalada de frijoles rojos y vainicas

Productos estrella: frijoles rojos y vainicas (*Phaseolus vulgaris*)

Fotografía de vainicas: <http://cocinachic.net/>

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 30 minutos

Rinde: 8 porciones



Ingredientes

Vinagreta

- 1/3 taza de vinagre
- 1 cucharadita de mostaza preparada.
- 2 ajos
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Ensalada

- 1 taza de frijoles rojos
- 4 tazas de agua
- 4 ajos triturados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de perejil
- 6 hojas de orégano
- 3 hojas de culantro coyote
- 1/2 kg de vainicas
- 1 cebolla grande
- 2 tomates medianos
- 1 lechuga americana
- 3 cucharadas de queso parmesano

Preparación

- Cocine los frijoles con el agua, ajos, laurel, orégano y culantro.
- En un tazón mezcle el vinagre, mostaza, sal, pimienta y perejil. Agregue poco a poco el aceite, mezcle y reserve.
- Lave, despunte y cocine las vainicas. Parta las vainicas en tres partes y póngalas a marinar en la vinagreta por treinta minutos.
- Parta la cebolla en pequeñas espigas y los tomates.
- Mezcle la cebolla y tomates junto con las vainicas.
- Para la lechuga en tiritas.
- Mezcle los ingredientes y espolvoree con el queso.

Ensalada de frijoles blancos



Producto estrella: frijol blanco
(*Phaseolus vulgaris*)

Fotografía: [www. http://televicentro.hn](http://televicentro.hn)

Nivel de complejidad: fácil
Tiempo aproximado de
preparación: 20 minutos
Rinde: 8 porciones.

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles blancos cocidos y escurridos.
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cebolla blanca pequeña partida en rodajas finas
- 1 cebolla morada pequeña partida en rodajas finas
- 2 cucharadas de chile dulce rojo picado
- 2 cucharadas de apio finamente picado
- ¼ taza de jugo de limón ácido
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

- Coloque todos los ingredientes en un tazón y mezcle.

Ensalada de frijoles negros

Producto estrella: frijol negro
(*Phaseolus vulgaris*)

Fotografía: <http://www.sanasana.com/>

Nivel de complejidad: fácil
Tiempo aproximado de
preparación: 20 minutos
Rinde: 8 porciones.



Ingredientes

- 2 tazas de frijoles negros cocidos y escurridos.
- 2 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- 2 cucharadas de chile dulce finamente picado
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ cucharadita de orégano fresco picado
- ½ cucharadita de tomillo fresco
- 1 diente de ajo finamente picado
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de jugo de limón ácido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 tomate grande picado en cuadritos
- 2 aguacates en cuadritos

Preparación:

- En un tazón coloque los frijoles y agregue la cebolla, chile dulce, perejil, orégano, tomillo y ajo y mezcle bien.
- Aparte mezcle la sal, jugo de limón y aceite, y agregue la mezcla a los frijoles.
- Incorpore el tomate. Por último agregue el aguacate mezclando cuidadosamente con el fin de que el producto se mantenga con buena apariencia.

Ensalada de frijoles mantequilla

Producto estrella: frijol mantequilla (*Phaseolus vulgaris*)

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo aproximado de preparación: 20 minutos

Rinde: 8 porciones.

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles mantequilla cocidos y escurridos
- 2 cucharadas de cebolla blanca finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de chile dulce picado
- ¼ taza de jugo de limón ácido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de palmito en conserva

Preparación:

- En un tazón coloque los frijoles y agregue la cebolla, ajo y chile dulce. Mezcle bien.
- Aparte mezcle la sal, jugo de limón y aceite, y agregue la mezcla a los frijoles.
- Incorpore el palmito y mezcle.

Ensalada de brotes de frijol

Producto estrella: brotes de frijol (frijoles nacidos) (*Phaseolus vulgaris*)

Fotografía: productos germinados
<http://www.inspirulina.com/>

Nivel de complejidad: fácil
Tiempo aproximado de preparación: 20 minutos
Rinde: 6 porciones.



Ingredientes

- 1 lechuga
- 1 taza de brotes de frijol
- 1 rollo de espinacas
- 1 chile dulce pequeño
- 1 cebolla morada pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 1 taza de uvas verdes

Aderezo

- ¼ taza de vinagre blanco
- 3 cucharadas de aceite de soya
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí
- 1/8 cucharadita de azúcar
- ½ cucharada de jengibre rallado

Preparación:

- Parta la lechuga en trozos pequeños.
- Separe las hojas de espinaca del tallo.
- Pique finamente el chile dulce y la cebolla.
- Pele la zanahoria y rállela.
- Aparte mezcle los ingredientes del aderezo.
- En un tazón coloque todos los ingredientes y mezcle.

Aderezo a base de frijoles rojos



Producto estrella: frijol rojo (*Phaseolus vulgaris*)

Fotografía de frijol rojo: <http://www.engormix.com>

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo aproximado de preparación: 15 minutos

Rinde: 10 porciones.

Ingredientes

- 1 taza de frijoles rojos cocidos
- ½ cucharada de caldo de frijol
- ½ taza de queso blanco tierno
- 2 cucharadas de queso crema
- 2 cucharadas de chile dulce picado

Preparación

- En el procesador, mezcle bien todos los ingredientes hasta obtener una pasta suave.
-

Tortas de lentejas y garbanzos



Productos estrella: lentejas (*Lens culinaris*) y garbanzos (*Cicer arietinum*)

Fotografía de lentejas: www.buenasalud.net

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de perejil fresco
- 1 cucharadita de jengibre
- 1/8 cucharadita de laurel en polvo
- ½ taza de harina de garbanzos
- 2 huevos 1/8 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta
- 2 cucharaditas de aceite.

- 2 tazas de lentejas cocidas
- 2 dientes de ajo

Preparación

- Maje las lentejas hasta formar un puré.
- Pique finamente los ajos
- Agregue a las lentejas el ajo picado, laurel, perejil y jengibre.
- Adicione la harina de garbanzos a la mezcla anterior y mezcle.
- Añada el huevo, sal y pimienta y mezcle hasta formar una masa compacta.
- Forme pequeñas tortitas y colóquelas en una bandeja previamente engrasada.
- Precaliente el horno a fuego moderado.
- Hornee las tortas hasta que se cocinen y doren.

Tamales de frijoles rojos

Producto estrella: frijoles rojos (*Phaseolus vulgaris*)

Nivel de complejidad: Medio

Tiempo aproximado de preparación: 1:20 minutos

Rinde: 20 porciones.

Ingredientes

- 1 ½ kg de masa de maíz
- 1 taza de caldo de carne
- 2 tazas de frijoles rojos cocidos
- 1 barra de margarina
- ½ cabeza de ajos
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 2 chiles dulces rojos picados
- 4 hojas de culantro coyote
- 1 cucharadita de achiote
- 2 ½ cucharaditas de sal
- Hojas de plátano soasadas
- Cuerdas para amarrar los tamales

Preparación

- Mezcle la masa de maíz con la sal, margarina (reserve una cucharada) y el caldo de carne.
- En un sartén coloque la cucharada de margarina, achiote y sofría el ajo y la cebolla.
- Agregue el chile dulce y los frijoles, mezcle bien.
- Licúe los frijoles junto con las hojas de culantro, hasta obtener una pasta. Puede utilizar unas cucharadas de caldo de carne para suavizar la pasta.
- Separe la masa en cuatro partes.
- En hojas de plátano soasadas, coloque una parte de masa y estire formando una tortilla de dos centímetros de grosor.
- Agregue relleno de frijol y enrolle, formando un cilindro.
- Envuelva el tamal y amarre con la cuerda.
- Coloque los tamales en una olla con agua hirviendo.
- Cocine los tamales de 40 a 45 minutos.
- Deje enfriar y sirva en tajadas.

Queque especial con frijoles

Producto estrella: frijoles (*Phaseolus vulgaris*)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora

Rinde: 12 porciones

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de frijoles cocidos en agua sin sal
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de harina de trigo
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- 1 $\frac{1}{2}$ barras de margarina
- 1 taza de azúcar
- 4 huevos
- $\frac{1}{4}$ taza de jugo de naranja natural
- $\frac{1}{4}$ taza de semillas de ayote tostadas
- 1 cucharadita de esencia vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de naranja

Preparación

- Muela los frijoles hasta que adquieran una consistencia suave, tipo puré.
- Cierna la harina, polvo de hornear, sal y canela.
- Bata la margarina con el azúcar hasta que adquiera una consistencia cremosa y cambie a un color más claro.
- Separe las yemas y claras.
- Incorpore una a una las yemas a la crema de margarina y azúcar.
- Agregue el puré de frijoles.
- Por cucharadas, incorpore los ingredientes secos, alternando con el jugo de naranja.
- Incorpore las semillas de ayote, esencia de vainilla y ralladura de naranja.
- Engrase y enharine un molde rectangular.
- Precaliente el horno a 200 oC
- Vierta la mezcla en el molde.
- Hornee el queque durante 30 minutos hasta que se cocine bien y dore.

Piononos criollos horneados (pastelitos de plátano maduro con frijoles y queso).

Producto estrella: frijoles (*Phaseolus vulgaris*)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora

Rinde: 10 porciones

Ingredientes

- 4 plátanos maduros
- 2 cucharadas de margarina
- ¼ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 tazas de frijoles negros molidos
- ½ taza de queso blanco rallado
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo

Preparación

- Parta los plátanos a la mitad y cocine en agua hasta que suavicen.
- Elimine las cáscaras al plátano y maje hasta formar un puré.
- Agregue la margarina y la esencia de vainilla.
- Tome pequeñas porciones de puré de plátano, forme unas tortitas y rellénelas con los frijoles molidos y el queso.
- Doble las tortitas formando unas empanaditas o rollitos.
- Coloque las empanaditas en una bandeja previamente engrasada.
- Precaliente el horno a 180 °C.
- Espolvoree las empanaditas con el azúcar y la canela.
- Hornee por 15 minutos o hasta que doren.

La técnica de cocción tradicional de los piononos es la fritura, sin embargo al hornear las empanaditas se reduce la cantidad de grasa.

Cajeta de frijoles negros

Producto estrella: frijoles (*Phaseolus vulgaris*)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora

Rinde: 20 porciones

Ingredientes

- ½ kg de frijoles negros crudos
- 2 tazas de azúcar
- 1 ½ cucharaditas de canela en polvo
- ½ cucharadita de clavo de olor en polvo
- 1 cucharadita de cacao en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada rallada
- 2 cucharadas de margarina

Preparación

- Ponga los frijoles a remojar en agua durante 6 horas aproximadamente.
- Cocine los frijoles hasta que suavicen.
- Escorra los frijoles y muélalos.
- En una olla, coloque 2 tazas de caldo de frijol, el azúcar, canela, clavo de olor, cacao y nuez moscada.
- Agregue los frijoles molidos y la margarina.
- Cocine a fuego lento hasta que el almíbar se concentre y se obtenga una consistencia firme.
- Bata con una paleta con el fin de que la preparación se enfríe y endurezca.
- Vierta la preparación sobre una superficie limpia, lisa y ligeramente húmeda.
- Para la cajeta en cuadritos.

La técnica de cocción tradicional de los piononos es la fritura, sin embargo al hornear las empanaditas se reduce la cantidad de grasa.



Fotografía publicada por: www.radiosantaclara.org

Créditos:

Ilustración de portada: Sergio Montes Meza.

Compilación y revisión de recetas: Patricia Sedó Masís, Cindy Montes Meza.

Escuela de Nutrición UCR/Proyecto TCU-486

Documento editado en Mayo 2016.