

# Las recetas de la clase SPN 2023 Speaking About Movies:



## Orígenes Múltiples, Platos Múltiples



**Clase de Español, Otoño 2017**



**Profesora:** Sandra Martinetto Weiss

# **APERITIVOS**

## Ceviche de Pescado



### Origen: Perú

El ceviche de pescado es el plato más representativo de la gastronomía peruana. El origen de este plato proviene de la cultura mochica que vivió en el norte de Perú hace dos mil años. El 28 de junio es el Día del ceviche y se consume más el ceviche de pescado ese día.

### Ingredientes:

- 2 filetes de tilapia
- 1 ají amarillo peruano
- 1 limón grande
- Cilantro fresco
- Sal

### Para acompañar:

- 1 cebolla morada mediana
- 1 hoja de lechuga
- 1 taza pequeña de choclo
- 1 batata rosada

### Preparación:

**Etapa 1** ✨ Corta la cebolla morada en tiras finas y sumérgela en agua por diez minutos, con esto vas a suavizar un poco el sabor.

**Etapa 2** ✨ Pica el ají en tiras finas, asegurando que el ají no tenga semillas ni parte de la vena, ya que es donde está el sabor picante más fuerte.

**Etapa 3** ✨ Pica el cilantro pequeñito. Hierve la batata sin piel hasta que se ponga tierna y mételo en la nevera para que la batata se enfríe.

**Etapa 4** ✨ Limpia bien el pescado y córtalo en cuadrados. Mezcla el pescado, con la cebolla, el cilantro y una pizca de sal en un tazón.

**Etapa 5** ✨ Seguidamente agrégale el jugo de limón y remuévelo bien. Sirve tu ceviche en un plato acompañado con batata cortada en rodajas y choclo o maíz.

### Referencias:

Receta: <https://www.comedera.com/receta-de-ceviche-peruano/> <http://comidasperuanas.net/ceviche-peruano-pescado/> <https://www.laylita.com/recetas/cebiche-peruano-de-pescado/>

Foto: <https://www.recetasgratis.net/Receta-de-Ceviche-Pescado-Peruano-receta-26895.html>

Escrito por el estudiante: Alexandra Garcia

## Tostadas de tinga de pollo



**País:** México

### Quando se come La Tinga de Pollo en México

El origen de la tinga de pollo fue en Puebla, México. La tinga de pollo no tiene una ocasión especial se puede comer en cualquier momento del año. Muchas personas usan la tinga de pollo como un aperitivo antes de server la cena.

- ❖ 3 Pechugas de pollo
- ❖ 3 Cebollas grandes
- ❖ 3 Jitomates
- ❖ 1 Diente de Ajo
- ❖ 1 Lata de Chiles chipotles (chica)
- ❖ 1/2 Kilo de Crema

In

- ❖ 1/2 Kilo de Queso rallado
- ❖ 1 Litro de Aceite
- ❖ 1 Pizca de Sal
- ❖ 1 Paquete de Tostadas
- ❖ 1 Pieza de Lechuga chica (opcional)

### Preparación:

**Etapas 1** ✨ Hierve el pollo con la mitad de la cebolla, un diente de ajo y sal. Por separado hierve los 3 jitomates.

**Etapas 2** ✨ Corta las cebollas en tiritas finas

y ponlas a freír en un sartén con aceite.

**Etapas 3** ✨ En una batidora muele los chipotles y los jitomas hervidos, con agua pero que el agua alcance a tapar los jitomates.

**Etapas 4** ✨ Vacía la mezcla y cuélala en una coladera por encima de las cebollas en el sartén.

**Etapas 5** ✨ Deshebra el pollo y agrégalo al sartén con los otros ingredientes.

**Etapas 6** ✨ Deja cocinar a fuego lento hasta que se evapore el agua y agrega sal al gusto.

**Etapas 7** ✨ Una vez que se evapore el agua, distribuir la mezcla en una tostada.

**Etapas 8** ✨ Si lo desea puede agregar crema, queso y lechuga a su tostada. (Opcional)

**Etapas 9** ✨ Disfrute.

### Referencias:

Cocinaconamor. "TOSTADAS DE TINGA DE POLLO." ComidaMexicana.com, ComidaMexicana, 2015, [www.comidamexicana.com/recetas/item/215/tostadas-de-tinga-de-pollo](http://www.comidamexicana.com/recetas/item/215/tostadas-de-tinga-de-pollo).

**Escrito por el estudiante:** Alondra Velasquez Isita

# **PLATOS PRINCIPALES**

## El Res Borgoñón



### Origen:

Francia, región de Borgoña Plato tradicional de la cocina francesa, la res borgoñón tiene su nombre de las dos especialidades la región de Borgoñas que la componen, el vino y la res porque esta región es conocida por su buen vino y su ganadería bovina.



### Ingredientes:

- ✧ Carne de res borgoñón: 600g 
- ✧ Cebolla: 4 
- ✧ Zanahoria: 4 
- ✧ Mantequilla: 100g 
- ✧ Agua 
- ✧ Milleto de hierbas: 1 
- ✧ Vino 

### Preparación:

**Tiempo de preparación: 1h**

**Cocción: 5h**

**Etapa 1** ✧ Trocea la carne y saca la grasa.

**Etapa 2** ✧ Corta las cebollas en pequeños pedazos. Dóralos en una sartén con mantequilla.

**Etapa 3** ✧ Sírvelos en la cacerola.

Hacerlo con la carne también, varias veces, hasta que los pedazos estén cocidos y añádelos a la cacerola.

**Etapa 4** ✧ Cuando la carne este en la cacerola, recúbrela con vino y deja cocer a fuego lento durante algunas horas con el ramillete de hierbas y con las zanahorias cortadas.

**Etapa 5** ✧ Al día siguiente, deja cocer a fuego lento durante 2 horas y añade agua y vino si es necesario.

**Estilo francés** ✧ Añade una hoja de laurel para aromatizar tu plato como se hace en la costa mediterránea. Además de su propiedad gastronómica, el laurel es un calmante y ayuda a la digestión. (Consúmalo con moderación porque demasiado laurel podría ser tóxico)

### Referencias:

[http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_boeuf-bourguignon\\_18889.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_boeuf-bourguignon_18889.aspx)

<http://www.marieclaire.fr/quelques-feuilles-de-laurier-pour-des-plats-parfumes.726049.asp>

<http://blog.infotourisme.net/boeuf-bourguignon/>

**Escrito por el estudiante:** Guylaine Payen

# Tacos dorados de México



## Origen:

Los tacos dorados son un plato típico de los mexicanos; originario de Sinaloa y apreciado principalmente en el Distrito Federal, estado donde consumen la mayor cantidad de tacos.

## Ingredientes:

<ul style="list-style-type: none"><li>● 2 pechugas de pollo</li><li>● Cortar un jitomate</li><li>● Cortar ¼ de lechuga</li><li>● Picar ½ de cebolla</li><li>● 1 diente de ajo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● ¼ taza de queso fresco molido</li><li>❖ 1 taza de aceite vegetal</li><li>❖ ½ cucharara de sal</li><li>❖ 10 tortillas de maiz</li><li>❖ ½ de crema acida</li></ul>
---	---

## Preparación:

**Etapa 1** ✨ Limpie 2 pechugas de pollo y póngalas en una cacerola; cuando hierva tape la cacerola y deje el pollo cociendo en el agua hirviendo por unos 20 minutos, hasta que esté bien cocido.

**Etapa 2** ✨ Mientras se cuele el pollo: corta el jitomate, la lechuga y la cebolla morada

**Etapa 3** ✨ Saque de la cacerola las pechugas de pollo, con una cuchara de cocina, espere a que se enfríen un poco y deshebra la pechuga; ponlo de lado.

**Etapa 4** ✨ Trabaje con las tortillas: caliente en un comal a fuego medio 10 tortillas hasta que estén suaves.

**Etapa 5** ✨ Retire del comal las tortillas y ponga en cada una un poco del pollo que deshebró

**Etapa 6** ✨ Haga los Tacos dorados: Vierta en una sartén aproximadamente 1 taza de aceite vegetal, de tal manera que tenga una capa de aceite de 1½ cm de altura.

**Etapa 7** ✨ Ponga en la sartén los tacos de pollo que preparó (solo los que quepan) y fría por unos 2 minutos empezando por el extremo donde se cerró la tortilla, hasta que estén medianamente fritos; gírese regularmente con unas pinzas (Transfiera de las servitoallas a un plato grande los tacos dorados de pollo que preparó).

**Etapa 8** ✨ Para finalizar, pon los condimentos que usted desee encima de los tacos

## Referencias:

“M-A-R.” Receta De Tacos Dorados De Pollo, [www.mexican-authentic-recipes.com/pollo-tacos\\_dorados\\_pollo.html](http://www.mexican-authentic-recipes.com/pollo-tacos_dorados_pollo.html).Jasebe14. “Javier Segura.” HISTORIA DE LOS TACOS DORADOS, 1 Jan. 1970, [tacos-de-canasta.blogspot.com/2010/02/historia-de-los-tacos-dorados.html](http://tacos-de-canasta.blogspot.com/2010/02/historia-de-los-tacos-dorados.html).

Delil. “Tacos De Pollo Dorados Con Consome Receta De Delil.” Cookpad, [cookpad.com/mx/recetas/108200-tacos-de-pollo-dorados-con-consome](http://cookpad.com/mx/recetas/108200-tacos-de-pollo-dorados-con-consome).

# **GUARNICIONES**

# Papa a la huancaína peruana



## Origen : Perú

Los orígenes del plato Papa a la Huancaína vienen de un pueblo llamado Huancayo que está ubicado en las montañas de los Andes de Perú. Este típico plato peruano contiene papa hervida cubierta por una deliciosa crema de queso que es picante. También viene acompañado con huevo duro y lechuga.

## Ingredientes: Para 4-6 personas

8 papas amarillas o blancas  
Lechuga

2 huevos duros  
8 aceitunas (cortadas a la mitad)

## Para la crema Huancaína:

4 cucharadas

½ taza de cebolla cortada

3-4 ají amarillo

2 clavos de ajo

2 tazas de queso fresco

4 galletas de soda

¾ tazas de leche evaporada

## Directions: Duración 55 minutos

**Etapa 1** ✨ Llena una olla grande con agua y agrega sal.

**Etapa 2** ✨ Enciende la cocina para hervir el agua. Pon las papas en la olla después de 5 minutos.

**Etapa 3** ✨ Apaga la cocina. Deja que el agua se enfríe por 20 minutos.

**Etapa 4** ✨ Vacía el agua de la olla para que solo quedan las papas

**Etapa 5** ✨ Corta la lechuga a la mitad y saca las hojas de lechuga.

## Para la crema de huancaína:

**Etapa 1** ✨ Corta el ají por la mitad y saca las semillas. Después con el cuchillo, corta el ají en estilo cuadrado.

**Etapa 2** ✨ Corta la cebolla en larga tiras.

**Etapa 3** ✨ Pon aceite de oliva en la sartén. Pon las tiras de cebolla, el ají cuadrado, y pon 2 clavos de ajo. Deja que se cocina por 3-5 minutos.

**Etapa 4** ✨ Pon la cebolla, el ají, y la leche evaporada en la licuadora.

**Etapa 5** ✨ Mientras que mezcla la cebolla y el ají en la licuadora, agrega las galletas de soda y el queso fresco para que la crema sea suave. (Si quieres la crema más gruesa, pon más galletas en la licuadora. Para una crema más suave, pon un poco más de leche).

**Etapa 6** ✨ Sazona la crema con sal y pimienta al gusto.

## Para servir:

- En un plato, pon 1-2 hojas de lechuga
- Pon 4-5 papas encima de la hoja de lechuga
- Echa la crema huancaína sobre las papas
- Disfrutar!

## Referencias :

<http://hispanickitchen.com/recipes/papas-huancaina-peruvian-potatoes-spicy-cheese-sauce/>

<http://allrecipes.com/recipe/236497/papa-a-la-huancaina-huancayo-style-potatoes/>

<http://perudelights.com/classic-papa-a-la-huancaina-revisited/>

Escrito por el estudiante: Stephanie Toledano

# Arroz con gandules



## Origen: Puerto Rico

Los puertorriqueños son más conocidos por su plato típico de arroz con gandules. Este plato se hace mucho en Navidad. Mi mamá y mi abuela también hacen el arroz con gandules en el día de Acción de Gracias.

## Ingredientes:

- 4 tazas de arroz
- 2 latas de gandules verdes
- 5 tazas de agua
- Tocino o tocineta o jamón de cocinar
- Aceite de cocinar
- Sofrito ( ajo, cebolla, culantro, pimientos rojos y verdes , cilantrillo)
- Sazón a gusto
- Sal a gusto
- Salsa de tomate
- Achiote para darle color
- Aceite de oliva

## Procedimiento:

- Etapa 1** ✨ sofreír el tocino, tocineta o jamón de cocinar en el aceite
- Etapa 2** ✨ añadir el sofrito, salsa de tomate, sal, sazón y achiote
- Etapa 3** ✨ añadir las tazas de arroz
- Etapa 4** ✨ añadir las tazas de agua
- Etapa 5** ✨ dejar a fuego alto hasta que se evapore todo el agua aproximadamente de 20 a 30 minutos
- Etapa 6** ✨ añadir los gandules, revolver el arroz y tapar a fuego bajo por 15 minutos aproximadamente
- Etapa 7** ✨ remover el arroz añadiéndole un poco de aceite de Oliva y tapar por 10 minutos aproximadamente
- Etapa 8** ✨ luego de pasados los 10 minutos está listo para servir

## Referencias:

Mi mamá

<https://i.pinimg.com/236x/6c/77/26/6c77269ecd37232c75db8dbd1cf3f751--spanish-recipes-spanish-food.jpg>  
<http://sazonboricua.com/arroz-con-gandules/>

# POSTRES

# Pastel de harina de maíz cremoso



## Origen: Brasil

El pastel de harina de maíz nació en las grandes haciendas brasileñas en la época de la colonización portuguesa en el siglo XVIII en la región de Minas Gerais. Agricultores y viajeros utilizaban a harina de maíz para hacer sus meriendas. Esta receta es de una amiga mía, Ana Rosa, que vive en Brasil. El año pasado, y me fue hospede en su casa. Entonces, ella me enseñó a hacer el pastel.

## Ingredientes:

- Etapa 1** ✧ 3 vasos de leche
- Etapa 2** ✧ La mitad de un vaso de aceite
- Etapa 3** ✧ 3 huevos
- Etapa 4** ✧ Un vaso y medio de azúcar
- Etapa 5** ✧ 2 vasos de harina de maíz
- Etapa 6** ✧ 2 cucharadas de harina de trigo
- Etapa 7** ✧ 50 gramos de queso parmesana rallado
- Etapa 8** ✧ Una pizca de sal
- Etapa 9** ✧ Una cuchara y media de levadura

## Es hora de hornear:

- Etapa 10** ✧ Tiempo de preparación: 20 minutos – Cocción: 1h
- Etapa 11** ✧ Calienta el horno a 350F si vas a utilizar un molde de metal o vidrio
- Etapa 12** ✧ Engrasa la bandeja
- Etapa 13** ✧ Bate la mezcla seca y húmeda con una batidora por 3 minutos hasta que a masa este homogénea.
- Etapa 14** ✧ Hornear hasta que al insertar un palillo de dientes en el centro salga seco. Enfrie por 10 minutos antes de retirarlo del molde.

## Referencias:

- <http://receitanamesa.ig.com.br/bolos-tortas/2016-09-22/bolo-de-fuba.html>
- <http://www.belezafeminina.pro.br/alimentacao-2/bolo-de-fuba/>
- <http://aldeiatem.com/post/15488/bolo-de-fuba-da-casa-da-vovo>

# El pastel de manzana de Estados Unidos



## La historia de la tarta de manzana:

Los peregrinos fueron los que nos trajeron una tarta de manzana a los Estados Unidos para el Día de Acción de Gracias. Tarta de manzana no era popular en los Estados Unidos hasta 1800. Sin embargo, la tarta de manzana se ha convertido en incrustado en la sociedad norteamericana, y es una expresión de patriotismo.

## Ingredientes:

Tarta:

- ❖ 3 tazas de harina normal
- ❖ 1 cucharadita de sal
- ❖ ¾ taza de aceite vegetal
- ❖ ⅓ taza de leche

Relleno:

- ❖ 8 tazas de manzanas tajadas
- ❖ ½ taza de azúcar morena
- ❖ ¼ taza de harina normal
- ❖ 1 cucharita de canela molida

## Preparación:

Tiempo de preparación: 30 minutos	Cocción : 45 minutos	Tiempo Total: 1 hora y 15 minutos
-----------------------------------	----------------------	-----------------------------------

**Etapa 1** ✨ Precalentar el horno a 425 grados F.

**Etapa 2** ✨ Cernir la harina y mezclar la sal.

**Etapa 3** ✨ A continuación, agregar el aceite y la leche a la harina y mezclar bien hasta que haya una mezcla homogénea.

**Etapa 4** ✨ Amasar suavemente sobre una hoja de papel encerado extiende cada parte en una hoja de papel encerado y formar un círculo de once pulgadas. Coloca una parte en una bandeja circular.

**Etapa 5** ✨ Mezclar las tajadas de manzana con el azúcar moreno, la canela y la harina.

**Etapa 6** ✨ Encima de la masa que coloco en la bandeja circular.

**Etapa 7** ✨ Colocar la otra masa encima de las manzanas. Presione en los bordes para que la masa se quede cerrada.

**Etapa 8** ✨ Hornee a 425 grados F durante 15 minutos. Reducir la temperatura del horno a 375F y hornear durante otros 30 minutos o hasta que la corteza se dore y el relleno se comienza a burbuja.

**Etapa 9** ✨ Enfríe durante dos horas antes de servir.

## Referencias:

<https://www.littlesweetbaker.com/2016/01/08/easy-homemade-apple-pie/>

<https://www.bettycrocker.com/recipes/scrumptious-apple-pie/c9a4acc6-85aa-4128-b0b0-1a17bdbe05e0>

**DULCES**

# Rellenitos de Guatemala



## Origen : Guatemala

Los rellenitos de plátano se comen durante todo el año. Es un postre considerado parte de la típica dieta guatemalteca. Es muy económico y fácil de hacer. Los rellenitos usan dos de los ingredientes más populares en Guatemala que son los plátanos y frijoles.

## Ingredientes :

6 plátanos

1 (16 onzas) lata de frijoles negros (chafados)

1 cucharada de azúcar morena

1 cucharadita de sal

1/4 de taza de aceite de oliva

Canela en polvo (es opcional ponerlo encima los rellenitos al final)

## Pasos (Preparacion: 30 minutos ... Cocinar: 1 hora)

**Etapa 1** ✨ Pela y parte los plátanos

**Etapa 2** ✨ Coloque los plátanos en agua en una olla grande. Ponga la olla al fuego y espere a que el agua hierva. Cuando los plátanos estén blandos, sáquelos del fuego y hágalos puré.

**Etapa 3** ✨ En una cacerola pequeña a fuego lento, caliente los frijoles refritos. Agregue el azúcar y la sal. Retírelo del calor.

**Etapa 4** ✨ Para hacer los rellenitos, forme una masa pequeña del tamaño de su mano con el puré de plátanos en una bola; aplane la bola y coloque una cucharada de frijoles en el medio de la masa. Enrolle la masa de tal manera que parezca a un huevo.

**Etapa 5** ✨ Caliente el aceite en una freidora o sartén grande a 375 grados F (190 grados C). Fría los rellenitos en aceite hasta dorarse. Escurrir en toallas de papel.

## Referencias:

<http://allrecipes.com/recipe/rellenitos-de-platano/>, <http://www.gastronomistico.com/2013/07/los-rellenitos.html>

<http://www.thefoodieskitchen.com/en/2014/09/14/plantain-rellenitos/>

# Brigadeiros brasileiros



## Origen:

El brigadeiro es el postre más famoso de Brasil. El brigadeiro fue creado en 1940. El brigadeiro se come en todo el país, por ricos y pobres.

## Ingredientes

Tres cucharadas de mantequilla  
400 gramos de leche condensada  
Cuatro cucharadas de polvo de cacao

## Pasos

- Etapa 1** ✨ Pon la mantequilla, calienta la cazuela, y pon el resto de los ingredientes.
- Etapa 2** ✨ Revuelva hasta que la masa de chocolate no se pegue al bajo de la cazuela.
- Etapa 3** ✨ Enfría durante dos horas.
- Etapa 4** ✨ Frota la mantequilla en tus manos.
- Etapa 5** ✨ Rodar en asperja de chocolate.

## Referencias

Mi madre

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/201406/brigadeiros-chocolate-dulces-tipicos-brasil-25238.html>

Foto <https://avidadoce.com/brigadeiro-gourmet/curso/>

**Escrito por el estudiante:** Caique Bruscarin

**Escritores de las recetas:**

Alexandra Garcia  
Alyssa Colon  
Alondra Velasquez Isita  
Angelica Dardón  
Caique Bruscarin  
Daniela Marku  
Evelyn Ferris  
Giselle Ruiz  
Guylaine Payen  
Jasmine Colon  
Nicole Ungaro  
Sarai Ramirez  
Stephanie Toledano

**Supervisión:**

Sandra Weiss Martinetto

**Edición:**

Guylaine Payen



Esperemos que este libro les inspire a celebrar sus culturas y disfruten compartiendo sus deliciosas recetas con el resto del mundo así como hemos disfrutados nosotros.