

*Recetas
de
mi suegra*

*Recipes
from
my mother-in-law*



*Compilado por * Compiled by
Pat Alvarado*

*A mi querida suegra
doña Emma Kinkead de Alvarado,
por compartir su cocina conmigo.*

*To my dear mother-in-law
Mrs. Emma Kinkead Alvarado,
for sharing her kitchen with me.*



Índice

Bocadillos

Almojábanas	6
Ceviche	8
Palitos de queso	10
Pix-baye	12
Mini Bolitas de carne	14
Monedas de queso	16

Platos fuertes

Arroz con guandú	20
Arroz con pollo	22
Bacalao con papas	24
Chuletas de puerco glaseadas	26
Escabeche de pescado	28
Filete de res picado con pimentón verde	30
Filete de pimienta negra	32
Pierna de puerco asada	34
Pimentones verdes rellenos	36
Pollo al horno	38
Repollo relleno	40
Sancocho de gallina	42
Sopa de lentejas	44
Sopa de pescado	46
Sopa de plátano	48
Sopa de zapayo (calabaza)	50
Tamal de olla	52

Verduras

Chayotes rellenos	54
Ensalada de papas con remolachas	56
Habichuelas	58
Ñajú (Guingonbó)	60
Patacones	62
Plátanos en tentación	64
Remolachas	66



Contents

Appetizers

Little S Tortillas	7
Ceviche	9
Cheese Sticks	11
Palm Fruit	13
Mini Meatballs	15
Cheese Coins	17

Main Dishes

Rice with Pigeon Peas	21
Rice with Chicken	23
Baked Codfish with Potatoes	25
Glazed Pork Chops	27
Pickled Fish	29
Chopped Green Pepper Steak	31
Black Pepper Steak	33
Pork Roast	35
Stuffed Belle Peppers	37
Baked Chicken	39
Stuffed Cabbage	41
Chicken Soup (Sancocho)	43
Lentil Soup	45
Fish Soup	47
Plantain Soup	49
Yellow Squash Soup	51
Pot Tamale	53

Vegetables

Stuffed Prickly Pears	55
Potato Salad with Beets	57
String Beans	59
Okra	61
Double-Fried Plantains	63
Tempting Plantains	65
Beets	67



Índice

Repollo al vapor	68
Yuca frita	70
Zanahorias glaseadas	72
<u>Panes y postres</u>	
Arroz con leche	74
Bizcocho de dátiles	76
Bizcocho de manzana	78
Bizcocho sencillo	80
Budín de pan	82
Dulce de avena y pasitas	84
Duros de leche	86
Galletas de avena	88
Hojaldres	90
Pan de guineo	92
Pan de jengibre	94
Pan de la suegra	96
Pastel de limón	98
Pastel de mango	100
Pastel de manzana	102
Pastel de pacana	104
Sopa borracha	106
<u>Chichas</u>	
Arroz con piña	108
Avena	110
Chicheme con coco	112
Guanábana	114
Guarapo	116
Nance	118
Naranjilla	120
Papaya	122
Piña	124
Tamarindo	126
<u>Glosario</u>	128



Contents

Steamed Cabbage	69
Fried Cassava	71
Glazed Carrots	73
<u>Breads and Desserts</u>	
Rice with Milk	75
Date Cake	77
Apple Cake	79
Simple Cake	81
Bread Pudding	83
Oatmeal and Raisin Cake	85
Popsicle Cups	87
Oatmeal Cookies	89
Fried Dough	91
Banana Bread	93
Gingerbread	95
Mother-in-law Bread	97
Lemon Pie	99
Mango Pie	101
Apple Pie	103
Pecan Pie	105
Spiked Cake	107
<u>Juices</u>	
Rice with Pineapple	109
Oatmeal	111
Corn with Coconut Drink	113
Soursop	115
Cane Sugar Drink	117
Nance	119
Naranjilla	121
Papaya	123
Pineapple	125
Tamarind	127
<u>Glossary</u>	129



Platos fuertes



Arroz con guandú

- 1 bolsita de guandú fresco
- 1 cebolla, picada
- 1 pimentón verde, picado
- 1 hoja de culantro, picado
- 1 diente de ajo, picado
- Salsa china al gusto
- Sal y pimienta negra al gusto
- 1 tasa de arroz
- 1½ tasa de agua
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de sal

Lavar el guandú. En una olla, cocinar el guandú en el agua junto con la cebolla, el pimentón, culantro, ajo, salsa china, sal y pimienta.

Cuando el guandú esté suave, vaciar la olla a otro recipiente, guardando todo.

En la misma olla, calentar el aceite. Echar el arroz y la sal. Revolver hasta que el arroz esté totalmente cubierto con el aceite.

Introducir el guandú cocido con el líquido.

Mezclar bien con el arroz.

Añadir más agua si es necesario para cubrir el arroz.

Cocinar sin tapa hasta que el líquido desaparezca.

Luego cubrir la olla y cocinar a fuego lento por 20 minutos. Separar con un tenedor y servir caliente.



Main Dishes



Rice with Pigeon Peas

- 1 small bag fresh pigeon peas
- 1 onion, chopped
- 1 belle pepper, chopped
- 1 culantro leaf, chopped
- 1 clove garlic, chopped
- Soy sauce to taste
- Salt and black pepper to taste
- 1 cup rice
- 1½ cups water
- 1 tablespoon cooking oil
- 1 teaspoon salt

Wash the pigeon peas. In a pot, cook the peas in the water together with the onion, belle pepper, culantro, garlic, soy sauce, salt and pepper.

When the peas are soft, empty the contents into another bowl, reserving it all.

In the same pot, heat the oil. Add the rice and salt. Stir it well so that the rice is completely covered in the oil.

Pour in the peas with the liquid.

Mix well with the rice.

Add more water if necessary to cover the rice.

Cook uncovered until the liquid disappears.

Then cover the pot and simmer for 20 minutes.

Fluff with a fork and serve warm.



Glosario

MARAÑÓN: fruta de color rojo o amarillo que crece con una nuez en forma de poroto en un extremo en árboles cerca de la playa. Las nueces son asadas con mucho cuidado antes de pelarlas porque contienen un aceite de alto contenido venenoso que causa severas quemaduras.

MOSTAZA: vegetal en forma de hojas verdes arregladas alrededor de un tallo con punta blanca. Parece a la lechuga, pero con un olor acre.

ÑAJÚ: vegetal en forma de una vaina acanalada, de color verde. Al cortarla y cocinarla, se vuelve pegajosa.

ÑAME: vegetal en forma tubérculo con una cáscara chocolate y peluda y una pulpa blanca. Al cortarla, produce una sustancia blanca y pegajosa.

NANCE: fruta pequeña, redonda y amarilla, con un sabor ácido como de manzana. Se vende en botellas con agua.

NARANJA: fruta redonda de color naranja. La naranja de jugo es firme con cáscara delgada y contiene muchas semillas. La injertada es de Boquete y es más grande con una cáscara gruesa. La pulpa es muy jugosa y no tiene semillas.

NARANJA ÁCIDA: fruta que crece silvestre en claros abandonados y selvas. Tiene un sabor ácido.

NÍSPERO: fruta pequeña en forma de bola. Tiene un sabor de pera con azúcar morena.

PAN DE PEPI TA: fruta en forma de una pera con semillas. Tiene un sabor a castañas.

PAPAYA: fruta grande, con una cáscara verde y la pulpa roja o amarilla, con muchas semillas pequeñas, negras y gelatinosas.



Glossary

CASHEW AND ROSE APPLE: red or yellow fruit that grows with a bean-shaped nut on the end in trees near the beach. The nuts are roasted very carefully before peeling them because they contain highly poisonous oil that can cause severe burns.

MUSTARD: vegetable in the shape of green leaves arranged around a stem with a white tip. It looks like lettuce, but with an acrid smell.

OKRA: green, pod-shaped, fluted vegetable. When it is sliced and cooked, it becomes sticky.

YAM: tubular-shaped vegetable with a brown, hairy peel and a white pulp. When it is sliced, it produces a white, sticky substance.

NANCE: small, yellow, cherry-like berries, with an acid flavor similar to apples. It is sold in bottles with water.

ORANGE: round, orange-colored fruit. The juice orange is firm with a thin peel and contains lots of seeds. The grafted one is from Boquete and is larger with a thicker peel. The pulp is very juicy and has no seeds.

SOUR ORANGE: fruit that grows wild in abandoned clearings and forests. It has an acidic flavor.

SAPODILLA: small, ball-shaped fruit. It tastes like a pear with brown sugar.

BREAD NUT: pear-shaped fruit with seeds. It tastes like nuts.

PAPAYA: large fruit with a green peel and a red or yellow pulp, with many small, black gelatinous seeds.

