

Cocina
~ de los
años dorados
Libra de Recetas



**Recetas de todo el mundo, a cargo de
adultos mayores residentes en Wood Buffalo.**



Asociación Multicultural de Wood Buffalo

Las recetas de este libro de cocina se utilizaron como parte del Proyecto de Cocina para adultos mayores de la Asociación Multicultural de Wood Buffalo en el año 2022.

A lo largo de este tiempo, los adultos mayores de más de 20 diferentes culturas que residen en el Municipio de Wood Buffalo participaron en sesiones de video donde, junto a un grupo de jóvenes locales, crearon sus recetas.

Estos videos los puedes encontrar en el canal de YouTube de la Asociación Multicultural Canal bit.ly/MCA-Seniors-Cookery

La MCA desea agradecer a la sociedad St. Aidan's por asociarse con este proyecto, así como al Gobierno de Alberta por el patrocinio del programa de Cocina de Adultos Mayores.

MCA también agradece a todos los adultos mayores, así como a los jóvenes que formaron parte de este proyecto al compartir su cultura a través de la comida!

En nombre del equipo de MCA, deseamos que disfruten de estas receta





Proyecto de Cocina para Adultos Mayores

A lo largo de la historia de la humanidad, la comida ha sido un elemento básico muy importante en la vida social.

Al preguntarle a una persona de cualquier origen; y seguramente encontraremos al menos uno; éste guardará como un tesoro alguna historia en torno a la comida - cualquier cosa, desde cocinar una comida con los abuelos, disfrutar de una cena familiar mientras se comparten historias, o incluso tener una cena inolvidable con amigos.

El propósito del proyecto Cocina para Adultos Mayores fue acercar la interculturalidad y comprensión intergeneracional a través de la comida. El objetivo fue promover la conexión entre las personas mayores y los jóvenes, y ayudar a crear recuerdos que atesoren para siempre.

Esperamos que disfrute de estas recetas cuidadosamente seleccionadas por adultos mayores residentes en el municipio de Wood Buffalo.

Gracias por apoyar a las comunidades multiculturales dentro de la región Municipal de Wood Buffalo.

Tabla de Contenido

página 1 - Mezcla indígena de verduras y carnes

página 2 - Hojaldres panameños

página 3 - Lasaña Venezolana de Plátano

página 5 - Sabudana Khichdi de la India

página 6 - Pollo Kedjenou de Costa de Marfil

página 7 - Plátanos Sese de Camerún

página 9 - Pollo asado y papas del este de Canadá

página 10 - Tortitas de pescado francesas de la región
Acadiana

página 11 - Té indio Masala (Chai)

página 12 - Besan Chilla de la India

página 13 - Dabeli de la India

página 15 - Sopa Egusi nigeriana

página 16 - Methi na Gota de la India

página 17 - Sopa Misua filipina

página 18 - Rollitos de primavera filipinos

página 19 - Karachi Biryani de Pakistán

página 20 - Pan de ventana persa Nana Panjareh

página 21 - Fasanjoon persa

página 23 - Koshari egipcio

página 25 - Papa Rellena colombiana

página 27 - Pescado salado de Guyana

página 28 - Horneados guyaneses

página 29 - Empanadas Venezolanas

página 30 - Borsch ruso

Mezcla de verduras y carnes

Cultura: Indígena

Enviado por: Lorraine Corrigan



Ingredientes:

- Nabo
- Papas pequeñas
- Repollo
- Apio
- Salchicha de ajo, quitarle la piel si la tiene
- Cebollas Rojas y Blancas
- Zanahorias grandes
- 2 tazas de caldo de verduras
- Ajo en Polvo, al gusto
- Sal de apio, al gusto
- Sal sazonzadora, al gusto
- 1 barra de mantequilla

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 360°F
2. Corte todas las verduras en trozos pequeños. corte la salchicha en rebanadas.
3. Ponga todos los ingredientes en una cacerola para pavo y hornee hasta que las papas y las salchichas estén bien cocidas.

Hojaldres

Cultura: Panameña

Enviado por: Rosa E. Cummings



Ingredientes:

- 3 tazas de harina, tamizada
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 3 cucharaditas de azúcar en polvo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de agua
- Aceite vegetal (para freír)

Mensaje de Chef Rosa

Esta es una receta que ha pasado por generaciones en nuestra familia, se puede hacer para meriendas, desayuno, almuerzo o pasaboca

Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes secos en un tazón
2. Haga un pozo en el centro de la mezcla de ingredientes secos y agréguele el huevo. Luego añada el aceite
3. Mezclar los ingredientes, incorporando poco a poco el agua hasta obtener una masa suave y homogénea. La cantidad dada de agua es aproximada y depende de la calidad de la harina que se utilice y la consistencia que se obtenga
4. Coloque la masa sobre una superficie de trabajo ligeramente enharinada, cúbrala y déjela reposar durante 2 horas
5. Divida la masa en 12 a 15 piezas y forme bolas del tamaño de una pelota de golf
6. Vierta una gran cantidad de aceite en una sartén y caliente
7. En una superficie de trabajo ligeramente aceitada, aplane cada bola usando ambas manos, estírela hasta que quede redonda, delgada y plana (alrededor de ¼ de pulgada / 5 mm de grosor). También puedes usar un rodillo para aplanarlos.
8. Freír cada pan unos minutos por cada lado hasta que estén dorados.

Lasaña de Plátano

Cultura: Venezolana

Enviado por: Hermes Guillen



Ingredientes:

- 5 plátanos (no muy maduros o pintones)
- 200 gramos de queso mozzarella rallado
- 3/4 taza de parmesano rallado
- Aceite para freír

Para la salsa De Tomate con carne

- 500 gramos de carne molida
- 1/2 taza de caldo de res o agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla picada
- 1 cebolla verde grande picada
- 5 tomates grandes y maduros
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/4 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharadita de azúcar blanca
- Sal al gusto
- 2 hojas de laurel
- Albahaca, al gusto
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

Instrucciones:

Precaliente el horno a 350°F

Paso 1: salsa de tomate

1. Blanquear los tomates, cocerlos con poca agua y una pizca de sal, luego pelar los tomates.
2. Licuar los tomates pelados y sazonar con azúcar, albahaca, condimento italiano, sal, pimienta, perejil, comino, orégano y una pizca de bicarbonato de sodio. Hervir a fuego lento, cubra durante unos 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. El número de aromáticos: hierbas y especias dependerán de su gusto. Reservar.

Paso 2: salsa de carne

1. Picar la cebolla y el ajo.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio alto y agregue aceite de oliva y carne molida. Dorar por unos minutos, o hasta que no queden pedazos rosados visibles. Reservar.
3. En la misma sartén, a fuego medio, agregue el aceite de oliva restante y saltee las verduras hasta que estén tiernas.

Lasaña de Plátano (continued)

Cultura: Venezolana

Enviado por: Hermes Guillen

4. Mezcle la carne molida con las verduras, luego agregue la salsa de tomate y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Agregue sal (al gusto) y retire las hojas de laurel. Reservar.

Paso 3: Freír los plátanos

1. Cortar las puntas de los plátanos y pelarlos
2. Hacer tiras largas de los plátanos, cortando horizontalmente
3. Freír las rodajas de plátano macho en abundante aceite caliente y dorar por ambos lados

Paso 4: Montaje de lasaña de plátano

1. Engrasar una fuente de horno rectangular o cuadrada con un poco de mantequilla
 2. Coloque una capa de rodajas/tajadas de plátano
 3. Cubrir con salsa de res y queso rallado
 4. Repita los pasos 2 y 3 hasta llegar a la parte superior del recipiente
 5. Por último, cubrir con queso rallado
 6. Hornear sin tapar por 30 minutos
 7. Enfríe la lasaña de plátano durante 10 minutos antes de cortar
 8. Si lo desea, puede servir con una ensalada verde al lado o rebanadas de aguacate
-

Mensaje de Chef Hermes

Esta comida es un plato representativo de la cocina de mi estado como lo es el plátano con queso.

Este alimento nos recuerda de dónde somos originarios y enseña a nuestros nietos la cocina venezolana. Aprendí a preparar este plato con mi esposa. Éste es uno de sus platos favoritos y es nuestro desayuno tradicional de cumpleaños.

Las láminas de lasaña se sustituyen por rodajas de plátano frito. La combinación de salado, ¡La salsa boloñesa, el queso y los plátanos dulces es simplemente deliciosa!

Sabudana (Perlas de Tapioca) Khichdi

Cultura: Indian

Enviado por: Hina Shah



Ingredientes:

Sabudana

- 250 gramos de perlas de tapioca
- 250 gramos de papas picadas
- 150 gramos de maní seco
- Chiles, picados
- Jengibre picado
- 4 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de sal (o al gusto)

Para templar

- Aceite de cocina
- Jeera (comino)
- hojas de comino

Guarnición:

- Hojas de cilantro, picadas, al gusto
 - Farari Chevra (bocadillo indio en ayunas)
*opcional
 - Limón
-

Instrucciones:

1. Lave la sabudana (perlas de tapioca) 3 veces, luego escurra rápidamente. Reserve la sabudana escurrida durante 3-4 horas - crecerá de tamaño. Compruebe la consistencia con las manos, debe ser suave.
2. Triture los cacahuets, el chile picado y el jengibre. Agregue a la sabudana
3. Usando una sartén a fuego medio, agregue aceite de cocina. Luego agregue la jeera, especias, hojas de curry y patatas troceadas. Mezcle. Agregue la mezcla de tapioca a la sartén, junto con el azúcar y la sal. Cocine a fuego medio durante 5 minutos. Reservar.

Para decorar: agregue hojas de cilantro picadas y, si lo desea, farari chevra

Mensaje de Chef Hina

Éste es un plato esponjoso y no pegajoso. Es un famoso plato de ayuno durante nuestra sesión festiva que aporta su propio valor nutritivo como: mejorar la digestión, reducir la presión arterial, fortifica los huesos y es una muy buena fuente de energía.

Pollo Kedjenou

Cultura: Marfileña

Enviado por: Helene Keating



Ingredientes:

- 1 pollo entero, limpio y picado
- 2 berenjenas
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- pimienta blanca molida
- 1 rama de tomillo
- 2 hojas de laurel
- jengibre rallado
- Caldo o agua según sea necesario
- Aceite de cacahuete

Instrucciones:

- Pique todas las verduras excepto la berenjena. Pique finamente el ajo y el jengibre. Dejar pimientos picantes enteros.
- Retire la piel del pollo, si lo desea.
- En un tazón o plato grande, combine estos ingredientes, junto con la sal, pimienta, pimentón, tomillo y laurel. Si el tiempo lo permite, marinar por lo menos dos horas.
- Retire el pollo, los pimientos picantes y las hojas de laurel y reserve.
- Pique la berenjena y añádala a la mezcla de vegetales restante. Agregue la mitad de ésta mezcla a una olla grande.
- A continuación, organice el pollo en capas, agregue hojas de laurel y pimientos picantes.
- Añada unas ramitas de tomillo y un poco más de sal y pimienta. Desmenuce el cubito de caldo y espolvoree por encima.
- Finalice sus capas agregando las verduras restantes en la parte superior.
- Coloque la tapa en la olla. Coloque en la estufa a fuego medio y cocine por 15 minutos.
- Reduzca el fuego a medio bajo y cocine durante 45 minutos más. Durante este tiempo, agite el contenido de la olla de vez en cuando, pero no retire la tapa permanentemente. Después de la hora completa, revise su pollo para la cocción. Debe estar tierno y caerse del hueso. Si no, agregue varios minutos.
- Opcional: dependiendo de su tolerancia al picante, Recomiendo primero degustar y luego perforar solo un pimiento a la vez, antes de mezclarlos con el guiso. Usted puede siempre agregar más pero no puede remover el picante.

Plátanos Sese

Cultura: Camerunesa

Enviado por: Lydia Besong



Ingredientes:

- 1 libra de carne de cabra, cortada en rebanadas de 2 pulgadas (substituir con carne de vaca, pescado seco, pescado ahumado u otras alternativas a la carne)
- 2 cebollas medianas, picadas
- 1 1/2 cucharaditas de sal
- 6 plátanos verdes
- 2 tazas de pescado seco, sin espinas
- 1/2 taza de cangrejos de río
- 1 taza de aceite de palma rojo
- 2-3 pulgadas de raíz de jengibre, pelada
- 6-8 dientes de ajo, pelados
- 4 cubitos de condimento Maggi 4g cubos
- 1 chile habanero o scotch Bonnet
- opcional: 4 tazas de espinaca tierna o col rizada

Instrucciones:

1. Ponga la carne de cabra en una olla. Vierta agua para cubrir completamente la carne. Añada 1/4 taza de cebolla picada y espolvoree 1/2 cucharadita de sal. cubra, deje hervir y cocinar hasta que la carne de cabra esté tierna pero aún tiene textura para un bocado. Unos 20 minutos.
2. Para pelar un plátano, corte los extremos del plátano y luego marque los plátanos de arriba hacia abajo con cuidado de no lastimar la pulpa del plátano. Deje un espacio de 1 pulgada mientras el agua en la olla hierve. Revuelva todo para combinar. Tape la olla y deje que se cocine durante unos 30 minutos hasta que los plátanos estén muy suaves y se rompan fácilmente al pincharlos con un tenedor. Si el nivel de agua baja agregue más agua hasta el nivel de los plátanos.
3. Los plátanos Sese tienen que ser picantes. Una vez que los plátanos estén completamente cocidos, pruébalos para asegurarte de que estén bien sazonados. Agregue más sal si es necesario.

Plátanos Sese (continued)

Cultura: Camerunesa

Enviado por: Lydia Besong

4. Pique las espinacas en trozos grandes y agréguelas a la olla. Mezcle bien para combinar. Una vez las verduras se encogen y se mezclan bien con todo se apaga el fuego.
 5. Deje reposar la olla tapada durante 5 minutos y sirva caliente. servir con un poco de aguacate al lado. ¡Tan bueno!
-

Mensaje de Chef Lydia

Plátanos Sese de Camerún es un plato preparado en una sola olla con aceite de palma rojo, cangrejos de río y otros deliciosos ingredientes. Posee un rico sabor ahumado gracias a las especias utilizadas. Los plátanos verdes son una buena fuente de energía y si aún no los has incorporado a tu dieta, te lo recomiendo. Espero que disfrutes esta comida que refleja mi herencia cultural. Es importante que dejes que los plátanos se cocinen hasta que estén muy suaves. Cuando los plátanos no están bien cocinados, podrían estar duros y la comida no será apetecible.

Tradicionalmente, la hoja amarga, una hoja verde en África Occidental, se usa para hacer Plátanos Sese. La hoja amarga le agrega un sabor distintivo y delicioso. Desafortunadamente no tengo hojas amargas frescas, pero también puedes usar espinacas o col rizada.

Pollo Asado Y Patatas

Cultura: Este de Canadá

Enviado por: Barbara Chamberlain



Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 papas rojas, cortadas en cubos grandes
- 1 paquete (16 oz.) de zanahorias, cortadas en diagonal en pedazos del tamaño de un bocado
- 1 tallo de apio, cortado en diagonal en trozos del tamaño de un bocado
- 1 cebolla dulce, rebanada y dividida
- 1 (4.5 libras) de pollo entero
- Sal y pimienta negra molida al gusto
- Ajo en polvo, al gusto
- 1/2 taza margarina en cubos, dividida
- 1 limón grande, en rodajas
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 tallo de apio, cortado en 3 piezas
- 1 2/3 cucharadas de ajo picado

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 385 F° (196 C°).
2. Vierta el aceite de oliva en un tazón grande; mezcle papas, zanahorias, trozos de apio del tamaño de un bocado y 3/4 de la cebolla rebanada en el aceite para cubrir. Ponga la cebolla restante a un lado. Transferir aceitado de verduras a una sartén grande de hierro fundido.
3. Enjuague el pollo y séquelo bien con toallas de papel. Sazonar generosamente el pollo, por dentro y por fuera, con sal, pimienta negra y ajo en polvo. Colocar el 1/4 restante de cebolla rebanada, 1/4 taza de margarina, rodajas de limón, 1 cucharadita de ajo picado, y grandes trozos de apio en la cavidad del pollo.
4. Coloque el pollo encima de las verduras engrasadas; esparza el 1/4 de taza restante de las piezas de margarina y 1 2/3 cucharada de ajo picado en pequeñas cantidades alrededor de las verduras.
5. Asar el pollo y las verduras en el horno precalentado hasta que la piel esté dorada y crujiente y las verduras tiernas. El termómetro de carnes de lectura instantánea insertado en la parte más gruesa del muslo de pollo debe leer 165 F° (75 C°); luego de 1 hora y 45 minutos. Deje reposar el pollo durante 10 minutos antes de cortarlo y servirlo con las verduras.

Pasteles de pescado

Cultura: Acadiana francesa

Enviado por: Denise Brideau



Ingredientes:

- Pescado salado (hervido y desmenuzado)
 - Patatas (hervidas y en puré)
 - Cebolla picada
 - 2 huevos (batidos en un recipiente aparte)
 - 1/2 cucharada de ajo en polvo
 - Sal y pimienta (al gusto)
-

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes, luego triture o amase con las manos.
2. Forme con la mezcla tortas o empanadas, aproximadamente 2 cucharadas por torta.
3. Freír en aceite en una sartén o sartén a fuego medio hasta que estén doradas.

Té indio Masala (Chai)

Cultura: Indian

Enviado por: Aneri Marani



Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de agua
 - 1 taza de leche
 - 3 cucharadas de té negro
 - 2 cucharadas de jengibre rallado o triturado
 - 3 hojas de menta
 - 3 vainas de cardamomo trituradas en un mortero
 - Azúcar al gusto
-

Instrucciones:

1. Lleve el agua a ebullición, luego agregue el té negro.
2. Agregue cardamomo, hojas de menta y jengibre y deje reposar de 4 a 5 minutos, o hasta que se alcance la intensidad deseada del té.
3. Cocine a fuego medio de 2 a 3 minutos
4. Agregue la leche, luego cocine a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo regularmente.
5. Colar, servir y disfrutar.

Opcional: si desea endulzar un poco más, agregue suficiente azúcar (o sustituto del azúcar) a su gusto.

Mensaje de Chef Aneri

Chai es básicamente té negro elaborado con leche y especias seleccionadas. Ésta es la receta tradicional más utilizada del clásico té especiado indio. La elaboración del chai requiere experimentar con diferentes cantidades de especias, leche e ingredientes para descubrir la mezcla específica de especias para adaptarse a su preferencia. Asegúrese de usar té negro para esta receta, no verde u otra variedad especializada.

Besan Chilla (Tortita De Harina De Garbanzos)

Cultura: Indian

Enviado por: Aneri Marani



Ingredientes:

- 2 tazas de Besan (harina de garbanzos)
- 1/2 taza de Cebolletas
- 1/2 taza de Methi, espinaca y pimiento verde
- Condimentos: sal, pimienta, comino en polvo y cilantro en polvo
- Chile verde, al gusto
- Hojas de cilantro, al gusto
- Agua, para ligar los ingredientes.

Instrucciones:

1. Agregue harina de garbanzos (besan) a un tazón grande. Agregue todos los demás ingredientes (cebolletas, Methi, hojas de espinacas frescas, pimiento verde, cilantro, chile verde, comino, sal y pimienta) al tazón. Mezclar bien hasta combinar.
2. Vierta lentamente el agua, batiendo constantemente para hacer una masa suave y sin grumos
3. Antes de cocinar, deje reposar la masa besan puda, sin tapar, durante 10 minutos. Mientras tanto, precalentar la sartén utilizada para cocinar a fuego medio-bajo. Engrase la sartén con aceite.
4. Saque 1/4 de taza de la mezcla y agréguela uniformemente a la sartén. Esparcir. Cocine hasta que las burbujas cubren la superficie de la tortita, alrededor de 2 minutos.
5. Pase suavemente una espátula debajo de la tortita. Asegúrese de que no esté pegado a la sartén y luego voltee
6. Cocine hasta que el otro lado esté ligeramente dorado. Retire y sirva.
7. Repita los pasos 6 a 8 hasta usar toda la masa.

Mensaje del Chef Aneri

Besan ka puda (también conocido como besan ka chilla) es una sabrosa tortita india. También se le conoce como una tortilla de verduras. Es una versión vegetariana de una tortilla donde los huevos se intercambian con harina de garbanzos sin gluten, que se combina con vegetales saludables y con hierbas aromáticas para crear un desayuno lleno de proteínas.

Esta receta es perfecta para todos aquellos que siguen una dieta sin gluten.

Dabeli

Cultura: Indian

Enviado por: Aneri Marani



Ingredientes:

Para Relleno de Patatas Dabeli

- 3 papas medianas - hervidas, peladas y machacadas
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 2 cucharaditas de dabeli masala
- 1 pizca de asafétida (hing-condimento indio)
- 1/2 cucharadita de semillas de comino
- 2 cucharadas de salsa picante de tamarindo y dátiles
- 1/4 taza de coco rallado
- 1/4 taza de semillas de granada
- 1/4 taza de hojas de cilantro picadas
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de agua
- Sal

Para servir el Dabeli

- 4 - 5 tortas gruesas en rodajas y ligeramente asado en un poco de mantequilla o aceite
- 1/2 taza de maní tostado
- 1/2 taza de hojas de cilantro picadas
- 1/2 taza de sev (tipo de pasta crocante tradicional de India)
- 1/2 taza de semillas de granada
- Chutney de ajo al gusto

Para Chutney De Ajo Rojo

- 1 - 2 chiles rojos
- 1/2 taza de dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharada de jugo de limón
- Sal al gusto

Para Dabeli Masala

- 1 cucharadita de semillas de cilantro (o en polvo)
- canela de 1/2 pulgada
- 2 - 3 clavos
- 1/2 cucharadita de semillas de comino
- 1 chile rojo seco
- 1 cucharadita de semillas de cilantro

Instrucciones:

Haciendo el Dabeli Masala

1. Ase en seco el chile rojo, el comino, el clavo, la canela y las semillas de cilantro
2. Añada todos los ingredientes en un molinillo seco. Moler hasta obtener un polvo fino. Le sobrará algo de polvo incluso después de agregarlo al Dabeli, que se puede utilizar en otras recetas vegetarianas o de arroz.
3. Remoje los chiles rojos en agua tibia durante 30-40 minutos. En un molinillo húmedo, agregue los chiles remojados, ajo y jugo de limón. Moler hasta obtener una pasta suave, agregando agua si es necesario mientras se muele. Reserve la pasta

Dabeli (continued)

Cultura: Indian

Enviado por: Aneri Marani

Haciendo el chutney

- Remoje los chiles rojos en agua tibia durante 30-40 minutos. En un molinillo húmedo, agregue los chiles remojados, ajo y jugo de limón. Moler hasta obtener una pasta suave, agregando agua si es necesario mientras se muele. Reserve la pasta a un lado.

Haciendo el relleno de patata

1. Hervir las papas en una olla a presión o en un horno de microondas. Pelarlas y triturarlas, luego reservar
2. En una sartén o kadai, caliente el aceite. Agregue el comino y la cebolla picada. Freír las cebollas hasta que se ablanden
3. Añada asafétida (hing) y freír durante un minuto a fuego lento.
4. Agregue la salsa picante de tamarindo y dátiles a las cebollas y mezcle bien.
5. Agregue el puré de papas y mezcle bien
6. Agregue el polvo dabeli masala a la mezcla del puré de papas. Mezclar bien y agregar sal
7. Cocine durante 2 - 3 minutos, revolviendo. Si la mezcla se ve un poco seca, agregue 1 o 2 cucharadas de agua
8. Una vez cocidas, esparcir el relleno de patata en un plato, luego espolvorear un poco de coco rallado sobre el relleno de patata
9. Agregue cilantro picado, luego agregue semillas de granada o uvas (o ambos)

Pan frito

- Cortar una torta gruesa o pav en dos. En una plancha, derrita un poco de mantequilla y ase ligeramente las tortas o pav en mantequilla. Reservar.

Haciendo el Dabeli

1. Reúna todos los ingredientes necesarios para hacer dabeli en un solo lugar
2. Aplique el chutney dulce en una rebanada de pan y el chutney de ajo rojo en el otro lado.
3. Tome una rebanada del relleno de papa preparado y colóquelo encima de una de las rebanadas de pan.
4. Agregue un poco de cebolla picada y cilantro. Cúbralo con algunos cacahuets tostados y semillas de granada. espolvorear un poco de dabeli masal también.
5. La última cobertura es de sev. También puedes enrollar las tortas rellenas en el sev. Cubrir con la otra rebanada de pan.
6. Repita los pasos 2 a 7, luego sirva estos deliciosos y hermosos platos callejeros, bocadillos de comida para sus seres queridos.

Egusi Soup

Cultura: Nigeriana

Enviado por: Johnson Akinrola



Ingredientes:

- 3 pimientos, en rodajas
- 4 chiles jalapeños picantes, en rodajas
- Melón Molido (egusi)
- 2 cebollas regulares, rebanadas
- 1 pollo entero mediano
- 2 cucharadas de aceite de palma
- Algarrobas (Iru)
- Langostino molido, al gusto
- Pescado seco, limpio y cortado en piezas tamaño bocado
- 2 tomates frescos, en rodajas
- 2 dientes de ajo, picados
- 3 tazas de espinacas en manojos, picadas
- Una pizca de pimientos cameruneses

Instrucciones:

1. Cocine el pollo y pongalo a hervir en una olla mediana. Esto es para preparar el caldo para la sopa. Apartar y reservar el caldo.
2. Agregue todas las verduras excepto las espinacas en una licuadora con agua y mezcle bien. La mezcla aún debe contener trozos de frutas y verduras.
3. Añada la mezcla licuada al agua de caldo de pollo y mezcle con el aceite de palma, el cangrejo de río, el pescado, la langosta y los frijoles, luego cocine por 5 minutos a fuego medio-alto.
4. Agregue el pollo a la olla, luego cocine por otros 5 minutos.
5. Escurrir la mitad del agua y luego agregar las espinacas. Tape y cocine por 5 minutos.

Methi na Gota

Cultura: Indian

Enviado por: Manoj Kumar Shah



Ingredientes:

- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de azúcar
- 1 chile, finamente picado
- 1/2 cucharadita de pasta de jengibre
- 1/2 cucharadita de semillas de cilantro, trituradas
- 1/4 cucharadita de semillas de Ajwain/Carom
- 1/2 cucharadita de pimienta, triturada
- 1/4 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de polvo de chile rojo Kashmiri
- 1 pizca de Hing/Asafétida
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3/4 taza de hojas de alholva/Menthi, finamente cortado
- 3 cucharadas de cilantro, finamente picado
- 2 cucharadas de Rava/Sémola/Suji, fino
- 1 taza de Besan/harina Gram
- Aceite para freír

Instrucciones:

1. En un tazón grande, agregue agua, 1 cucharada de aceite, azúcar, chile y pasta de jengibre, semillas de cilantro, pimienta, cúrcuma, chile en polvo, hing, jugo de limón, sal y bicarbonato de sodio. Batir bien, asegurándose de que todas las especias se combinen bien.
2. Agregue las hojas de fenogreco y el cilantro. Mezcle bien, luego agregue rava y besan y mezcle para formar una masa espesa y sin grumos.
3. Deje caer la masa en aceite caliente, formando pequeñas bolas
4. Revuelva ocasionalmente, asegurándose de que los pakoda estén completamente cocidos. Freír hasta que el pakoda se vuelva dorado y crujiente.

Misua Soup

Cultura: Filipina

Enviado por: Veronica Sorino



Ingredientes:

- 3 onzas de Misúa
- 1 cubito de cerdo Knorr
- 1 patola mediana, en rodajas (Vegetal asiático)
- 1/2 taza de cebollín picado
- 4 dientes de ajo, machacados
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de salsa de pescado patis
- 6 - 8 tazas de agua
- 3 cucharadas de cocción

Ingredientes de las albóndigas:

- 1 libra de carne de cerdo molida
- 1 huevo
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 6 cucharadas de harina para todo uso
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones:

1. Prepare las albóndigas combinando todos los ingredientes de las albóndigas en un tazón. Mezclando bien.
2. Saque 1 1/2 cucharadas de la mezcla y forme una bola. Realice este paso hasta que la mezcla se consuma por completo. Reservar.
3. Caliente el aceite en una olla. Una vez que el aceite esté caliente, freír las albóndigas hasta que la parte exterior se vuelva marrón claro.
Nota: las albóndigas no necesitan cocinarse completamente en este punto
4. Retire las albóndigas de la olla. Reservar.
5. Con el aceite restante, saltee el ajo hasta que esté dorado. Agrega la cebolla. Continúe cocinándola hasta que la cebolla se ablande.
6. Vierta agua. Deje hervir. Agregue las albóndigas fritas nuevamente.
7. Agregue el cubo de caldo de cerdo Knorr. Revuelva. Tape la olla y cocine a fuego medio durante 15 minutos.
8. Añadir misua y patola. Tape y cocine por 5 minutos.
9. Sazone con patis y pimienta negra molida. Revolver.
10. Agrega las cebolletas. Transferir a un tazón para servir.
11. Atender. ¡Comparte y Disfruta!

Rollitos de primavera

Cultura: Filipina

Enviado por: Veronica Sorino



Ingredientes:

- Carne de cerdo molida
- zanahorias, picadas
- cebollas, picadas
- ajo picado
- 2 huevos, mezclados
- Envoltura de rollitos de primavera
- Cebolleta
- col china
- Fideos de huevo
- Caldo de pollo
- 2 cucharadas de sal
- Pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, agregue el cerdo, las zanahorias, las cebollas y el ajo. Mezclar con las manos para combinar todos los ingredientes juntos.
2. Agregue todos los ingredientes secos al tazón y mezcle. Agregue los huevos y vuelva a mezclar. Deje que la mezcla se siente durante 2-5 minutos.
3. En un plato, coloque una hoja de envoltura de rollitos de primavera y cepille la mezcla de huevo sobre una esquina del envoltorio (esto ayudará a sellar el envoltorio una vez que se haya enrollado). Coloque una pequeña cucharada del relleno de cerdo sobre la lámina, dele forma al tamaño que desee y enrolle, comenzando con la esquina sin cepillar de la envoltura y hacia arriba, metiendo las esquinas laterales mientras enrollas.
4. Repita este paso para todos los rollos. *Nota: debe asegurarse de que el rollo no sea demasiado corto o largo.
5. En una olla, agregue aceite de cocina y caliente. El aceite está listo para freír cuando reacciona con una pizca de sal (comenzará a chisporrotear y hacer burbujas). Coloque los rollos en el aceite con cuidado y cocine, volteando los rollos durante todo el proceso para que todos los lados estén cubiertos, deben tener un bonito color dorado.
6. Una vez hecho esto, saque los rollos y colóquelos en una bandeja forrada con una toalla de papel absorbente para eliminar cualquier exceso de aceite.
7. ¡Sirve con una salsa de chile dulce y disfruta!

Biryani de Karachi

Cultura: Paquistaní

Enviado por: Uzma Afroz



Ingredientes:

- 1000 g de carne (ternera o pollo)
- 750g de arroz
- 2 cebollas medianas
- Especias: Shan Biryani Masalah (Carne de Karachi Biryani)
- 20 g de pasas remojadas en agua
- 20g o 1 cebolla dorada mediana, frita
- Colorante alimentario amarillo
- Especias secas: 2 anís estrellado, 1 cardamomo negro, 1 cucharadita de semillas de comino
- 3 cucharadas de pasta de ajo y jengibre
- 1 taza de aceite

Instrucciones:

1. En una sartén, agregue la carne, la cebolla en rodajas, el aceite, la pasta de jengibre y ajo y las especias Shan.
2. Sofría a fuego medio durante 10 minutos. Agregue especias secas y saltee durante otros 5- 10 minutos hasta que el aceite comience a separarse de la carne y otra salsa. Cuando esto suceda, agregue 1,5 tazas de agua (para pollo) o 2,5 tazas de agua (para carne de res/cordero). Cocine durante 30 minutos a fuego medio hasta que la carne esté tierna.
3. Lave el arroz y déjelo en remojo en agua durante 15 minutos. En una cacerola separada con agua hervida, cocine el arroz a fuego medio-alto hasta que el arroz esté 3/4 cocido.
4. Escurra el arroz y agréguelo a la mezcla de pollo y carne. Agregue pasas remojadas encima del arroz, espolvoree colorante para alimentos y esparza cebolla dorada frita encima.
5. Ponga la tapa en la sartén y cocine por otros 15 a 20 minutos a fuego lento. No debe quedar exceso de humedad en el sartén una vez hecho.
6. Disfruta Karachi Biryani con yogur Rayta.

Pan de ventana Nana Panjareh

Cultura: Persa

Enviado por: Naghma Najmi



Ingredientes:

- 20 gramos de almidón de maíz
 - 20 gramos de agua de rosas
 - 20 gramos de leche
 - 50 gramos de harina blanca
 - 5 gramos de harina de arroz
 - 2 huevos
 - pizca de azafrán
 - 1/4 taza de azúcar pulverizada
 - 1 cucharadita de cardamomo en polvo
 - 1/2 cucharadita de canela
-

Instrucciones:

1. Mezcle el almidón de maíz, la harina, la leche y el agua de rosas en un tazón hasta formar una pasta.
2. Agregue los huevos y bata hasta que esté completamente combinados. Agregue la harina y mezcle hasta que quede suave. Deje reposar la masa durante 30 minutos.
3. Colar la mezcla y añadir el azafrán.
4. Caliente el aceite en una cacerola o una sartén profunda hasta que se formen burbujas alrededor de un palillo tocando el fondo de la cacerola.
5. Caliente la roseta de hierro dejándola reposar en aceite caliente durante 10 a 15 segundos.
6. Levantar la plancha, sacudir el exceso de aceite e inmediatamente sumergirla en la masa para que solo el borde de la plancha está nivelado con la superficie de la masa. Sumerja la plancha en aceite caliente, dejar que los rosetones se hinchen y luego sacar la plancha del aceite.
7. Freír cada lado de las galletas durante 30 segundos hasta que estén doradas. Ecurra y saque las galletas y colóquelas sobre una toalla de papel.
8. Repita los pasos 6 a 8 con la masa restante.
9. Espolvoree un poco de azúcar en polvo, canela y cardamomo encima de las galletas antes de servir.

Fasanjoon

Cultura: Persa

Enviado por: Naghma Najmi



Ingredientes:

- 1 - 2 cebollas amarillas grandes, picadas
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 5 cucharadas de salsa de granada
- 2 libras. muslos de pollo deshuesados y sin piel
- 2 c. caldo de cebolla/agua/caldo de pollo
- 2 cucharadas (más 2 cucharaditas) de azúcar
- 3 cucharadas de mantequilla de maní
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada molida
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 2 cucharadas de pasta de tamarindo
- 2 manzanas ralladas
- 1/2 cucharadita de sal
- Salsa de soya al gusto

Instrucciones:

1. Dorar las piezas de pollo por todos lados:
 - En una sartén grande, ponga 3 cucharadas de aceite a fuego medio-alto. Seque nuevamente las piezas de pollo y colóquelas en la sartén. Cocine hasta dorar por todos lados. Dore las piezas de pollo por grupos para no sobrecargar la sartén.
 - Espolvoree el pollo con sal mientras se cocina.
2. Use una cuchara ranurada o pinzas para sacar el pollo de la sartén, coloque aparte
 - Agregue una cucharada de mantequilla y una cucharada de aceite a la sartén. Bajar el calor a medio bajo.
 - Agregue las cebollas picadas a la sartén y saltee hasta que estén transparentes, revolviendo de vez en cuando para soltar los pedacitos dorados del fondo de la sartén.

Fasanjoon (continued)

Cultura: Persa

Enviado por: Naghma Najmi

3. Regrese los trozos de pollo a la sartén con las cebollas. Vierta 2 tazas de caldo sobre el pollo y las cebollas. Llevar a ebullición, reducir a fuego lento, tapar y cocine a fuego lento durante 30 minutos
4. Agregue la mantequilla de maní, la melaza/salsa de granada, el azúcar y las especias. Tape y cocine a fuego muy bajo durante 1 hora, revolviendo cada 20 minutos más o menos para evitar que se queme y que se pegue al fondo del sartén.
5. Retire del fuego y ajuste el azúcar/sal al gusto. En este punto el pollo debe desmoronarse.
6. Servir con arroz.

Koshari

Cultura: Egipcia

Enviado por: Amany Abdel Wahab



Ingredientes:

Para la cobertura de cebolla crujiente

- 1 cebolla grande, cortada en aros finos
- Sal
- 1/3 taza de harina para todo uso
- 1/2 taza de aceite de cocina

Para salsa de tomate

- Aceite de cocina
- 1 cebolla pequeña, rallada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de cilantro molido
- Opcional: 1/2 - 1 cucharadita de pimienta roja triturado
- 1 lata (28 oz) de salsa de tomate
- Sal y pimienta
- 1-2 cucharadas de vinagre blanco destilador

Para Kosari

- 1 y 1/2 taza de lentejas marrones, picadas y bien enjuagadas
- 1 y 1/2 taza de arroz de grano mediano, enjuagado y remojado en agua durante 15 minutos, luego escurrido
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta
- 1/2 cucharadita de cilantro
- 2 tazas de pasta de codo
- Aceite de cocina
- Agua
- 1 lata (15 oz) de garbanzos, enjuagados, escurridos y calentados

Instrucciones:

Hacer la cobertura de cebolla crujiente

1. Espolvoree los aros de cebolla con sal, luego revuélvalos en harina para cubrirlos. Sacuda cualquier exceso de harina.
2. En una sartén grande, caliente el aceite de cocina a fuego medio-alto. Cocine los aros de cebolla, revolviendo con frecuencia, hasta que adquieran un bonito color marrón caramelizado. Las cebollas deben estar crujientes, pero no quemadas (15-20 minutos)

Koshari (continued)

Cultura: Egiptia

Enviado por: Amany Abdel Wahab

Hacer la salsa de tomate

1. En una cacerola, caliente 1 cucharada de aceite de cocina. Agregar la cebolla rallada y cocinar a fuego medio-alto hasta que la cebolla adquiera un color dorado translúcido (no debe dorarse)
2. Agregue el ajo, el cilantro y las hojuelas de pimiento rojo (si se usa) y saltee brevemente hasta que fragante (30-45 segundos)
3. Agregue la salsa de tomate y una pizca de sal. Llevar a fuego lento y cocinar hasta que la salsa espese (15 minutos más o menos)
4. Agregue el vinagre blanco destilado y baje el fuego. Cubrir y mantener caliente hasta que esté listo para servir

Hacer el kosari

1. Cocine las lentejas. Pon a hervir las lentejas y 4 tazas de agua en una olla o cacerola mediana a fuego alto. Reduzca el fuego a bajo y cocine hasta que las lentejas estén tiernas (15-17 minutos). Escurrir del agua y sazonar con un poco de sal.
***Nota:** cuando se apaguen las lentejas, no deben estar completamente cocidas. Deben estar solo parcialmente cocidos, ya que deben terminar de cocinarse con el arroz
2. Escurrir el arroz de su agua de remojo. Combine las lentejas parcialmente cocidas y el arroz en la cacerola a fuego medio-alto con 1 cucharada de aceite de cocina, sal, pimienta y cilantro. Cocine por 3 minutos, revolviendo regularmente.
3. Agregue agua tibia para cubrir la mezcla de arroz y lentejas en aproximadamente 1 y 1/2 pulgadas (probablemente use aproximadamente 3 tazas de agua aquí). Llevar a ebullición; el agua debe reducir un poco. Ahora tapa y cocina hasta que se haya absorbido todo el líquido y tanto el arroz como las lentejas estén bien cocidos (unos 20 minutos). Mantenga cubierto y sin tocar durante 5 minutos más o menos.
4. Ahora se hace la pasta. Mientras se cocinan el arroz y las lentejas, haz la pasta según las instrucciones del paquete añadiendo la pasta de coditos al agua hirviendo con una pizca de sal y un poco de aceite. Cocine hasta que la pasta esté al dente. Drene.
5. Cubra los garbanzos y caliéntelos en el microondas brevemente antes de servir.

Para servir, esparza el arroz y las lentejas con un tenedor y transfíralos a una fuente para servir. Cubrir con la pasta de coditos y 1/2 de la salsa de tomate, luego los garbanzos, y finalmente use la mitad de las cebollas crujientes para decorar. Servir, pasando la salsa restante y las cebollas crujientes por separado.

Papa Rellena (Patatas Rellenas)

Cultura: Colombiana

Enviado por: Adiela Lopez



Para la masa

- 1 huevo
- 1/4 taza de harina para todo uso
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharada de sazón Goya con azafrán
- 1/4 taza de leche

Ingredientes:

- Aceite vegetal, para freír
- 5 papas medianas

Para el relleno

- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de tomate picado
- 1/3 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de cebollines/cebolla larga picadas
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de sazón Goya con azafrán
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 1/2 libra de carne molida

Instrucciones:

1. Pele las papas y córtelas en trozos, póngalas en una olla mediana y tapa con agua y 1/4 de cucharadita de sal. Lleve las papas a ebullición a fuego medio-alto, luego reduzca el fuego a medio y cocine hasta que estén tiernas (alrededor de 20 minutos)
2. Escorra las papas y macháquelas con un tenedor o un machacador. Reserve.

Para el relleno:

1. En una cacerola grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio y luego agregue la cebolla, el tomate, la cebolleta, el ajo, el comino, el azafrán, la pimienta y la sal. Cocine 5 minutos o hasta que las cebollas estén transparentes. Agregue la carne y cocine, revolviendo ocasionalmente (alrededor de 10-15 minutos)
2. En un tazón mediano, coloque todos los ingredientes de la masa y bata hasta que quede suave. Reserve.

Para armar las papas:

1. Divida el puré de papatas en 10 porciones del mismo tamaño (alrededor de 1/3 de taza cada una) y forme cada porción en una bola rodando entre las palmas de sus manos.

Papa Rellena (continued)

Cultura: Colombiana

Enviado por: Adiela Lopez

2. Aplanar en tortitas y colocar 1 y 1/2 cucharadas del relleno en el centro de cada una. Forme bolas con la mezcla de papatas con el relleno para encerrar el relleno por completo.
3. Llene una olla grande y pesada con aceite vegetal y caliéntela a fuego medio-alto a 360°F.
4. Sumerja las papas rellenas en la masa y colócalas con cuidado en el aceite caliente. Freír durante unos 4 minutos o hasta que estén doradas, volteándolas a la mitad.
5. Eliminar el exceso de aceite usando una espumadera y escúrralas en un plato con toallas de papel.
6. Transferir a un lugar de servicio y servir con Ají.

¿Qué son las Papas Rellenas?

Esta delicia se hace con papas o patatas, se forman bolitas y se rellenan con una mezcla de carne, verduras y especias, rebozadas y fritas. Este plato es popular en Colombia y América Latina. En Colombia las comemos en el desayuno o como merienda. las puedes servir calientes y quedan deliciosas con salsa de ají (salsa picante).

Pescado salado

Cultura: Guyanesa

Enviado por: Pamela Pierre



Ingredientes:

- Bacalao salado
- cebollas, al gusto
- Tomates, al gusto (opcional)
- Huevos duros, en rodajas

Instrucciones:

1. El pescado salado se coloca en agua durante una hora, luego se escurre y se seca.
2. En una sartén mediana, engrasada con aceite y puesta a fuego medio, cocine las cebollas y el pescado. Cuando el pescado se haya calentado ligeramente, añadir los huevos duros. Si se desea, también se pueden agregar tomates.
3. Una vez que las cebollas se hayan dorado y el pescado esté bien cocido, retirar del fuego y colocar en un plato para servir.

Horneados

Cultura: Guyanesa

Enviado por: Pamela Pierre



Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de levadura en polvo
- Pizca de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de mantequilla, desmenuzada
- $\frac{3}{4}$ taza de agua (más $\frac{1}{4}$ si es necesario)
- Aceite vegetal (para hornear)

Instrucciones:

1. En un tazón mediano, mezcle la harina, el polvo de hornear, el azúcar y la sal.
2. Agregue la mantequilla y amase en la mezcla seca. Poco a poco agregue el agua, mezclando hasta que se convierta en una masa suave. Si la masa se vuelve demasiado pegajosa, agregue más harina.
3. Coloque la masa sobre un tapete para amasar y extiéndala plana, luego córtela en círculos con un cortador o un vaso.
4. En una olla pequeña que esté llena hasta la mitad con aceite, sumerja los pasteles suavemente en el aceite. Los pasteles deberían comenzar a hincharse. Una vez inflado, dar la vuelta al otro lado y freír. Una vez que el horneado esté inflado por ambos lados y esté dorado, retírelo del aceite y colóquelo en un recipiente forrado con una toalla de papel.

Empanadas

Cultura: Venezolana

Enviado por: Mag Palez



Ingredientes:

- 1 y 1/2 taza (215 gramos) de maíz precocido
- harina (harina P.A.N)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 y 1/2 tazas de agua fría

Para el relleno

- Guiso de carne molida o deshebrada; pollo; jamón y queso; etc.

Instrucciones:

1. En un tazón, colocar la harina de maíz precocida y la sal. Agregue agua y mezcle hasta que la harina se hidrate. Amase bien hasta obtener una masa suave y maleable, como arcilla de moldear. Si la masa está muy seca, agregue más agua y si está muy líquida, agregue más harina de maíz. Deja reposar la masa durante unos 10 minutos.
2. Tomar una porción de la masa y hacer una bola. Colóquela en una envoltura de plástico ligeramente húmeda luego extiéndalo con la mano o con la ayuda de un plato o tabla. Coloque una cucharada de su relleno elegido en el centro de la masa, luego doble en la forma de una media luna, con la ayuda de la envoltura de plástico.
Nota: También puedes usar un recipiente para dar forma y cortar la empanada. Esto ayuda que sean del mismo tamaño y asegúrese de que los bordes estén bien sellados para que el relleno no se salga
3. Freír las empanadas en abundante aceite caliente durante unos 5-8 minutos.
4. ¡Transfiera a un plato con una toalla de papel para absorber el aceite, luego sirva y disfrute!

Borsch Tradicional

Cultura: Rusa

Enviado por: Jim Samaroden



Ingredientes:

- 1 taza de apio picado
- 1 taza de cebollas picadas
- 2 dientes de ajo, rallados o prensados
- 1 cucharada de mantequilla (para saltear apio y cebollas)
- 8 tazas de agua, caldo de res o caldo de pollo
- 1 lata de tomates cortados en cubitos
- 2 - 3 remolachas medianas a grandes, peladas, la mitad rallado, medio cortado en cubitos
- 1 - 2 zanahorias medianas, peladas y ralladas
- 1 patata mediana, pelada y cortada en cubitos
- 1/2 taza de eneldo fresco
- Sal y pimienta para probar

*Ingredientes opcionales: hoja de laurel, judías verdes o guisantes, hojas de remolacha, salchicha de cerdo o carne de cerdo desmenuzada

Instrucciones:

1. Saltee las cebollas, el apio y el repollo con mantequilla hasta que estén suaves y transparentes.
2. Añada los tomates cortados en dados y el ajo, así como toda la base de sopa elegida (agua o caldo)
3. Llevar a ebullición a fuego medio alto, luego reducir a fuego medio y dejar hervir a fuego lento.
4. Agregue remolachas, zanahorias y papas al caldo. Si desea agregar algún ingrediente opcional (es decir, frijoles, guisantes, hojas de remolacha, etc.), hágalo ahora.
5. Deje que la sopa hierva a fuego medio hasta que las remolachas y las papas estén blandas (puede decir probándolos con un tenedor), unos 15 minutos. Retire la sopa del fuego.
6. Agregue el eneldo fresco picado y la sal y la pimienta negra.
7. Sirva caliente con una cucharada de crema agria y una rebanada de pan y mantequilla (se recomienda pan de centeno)