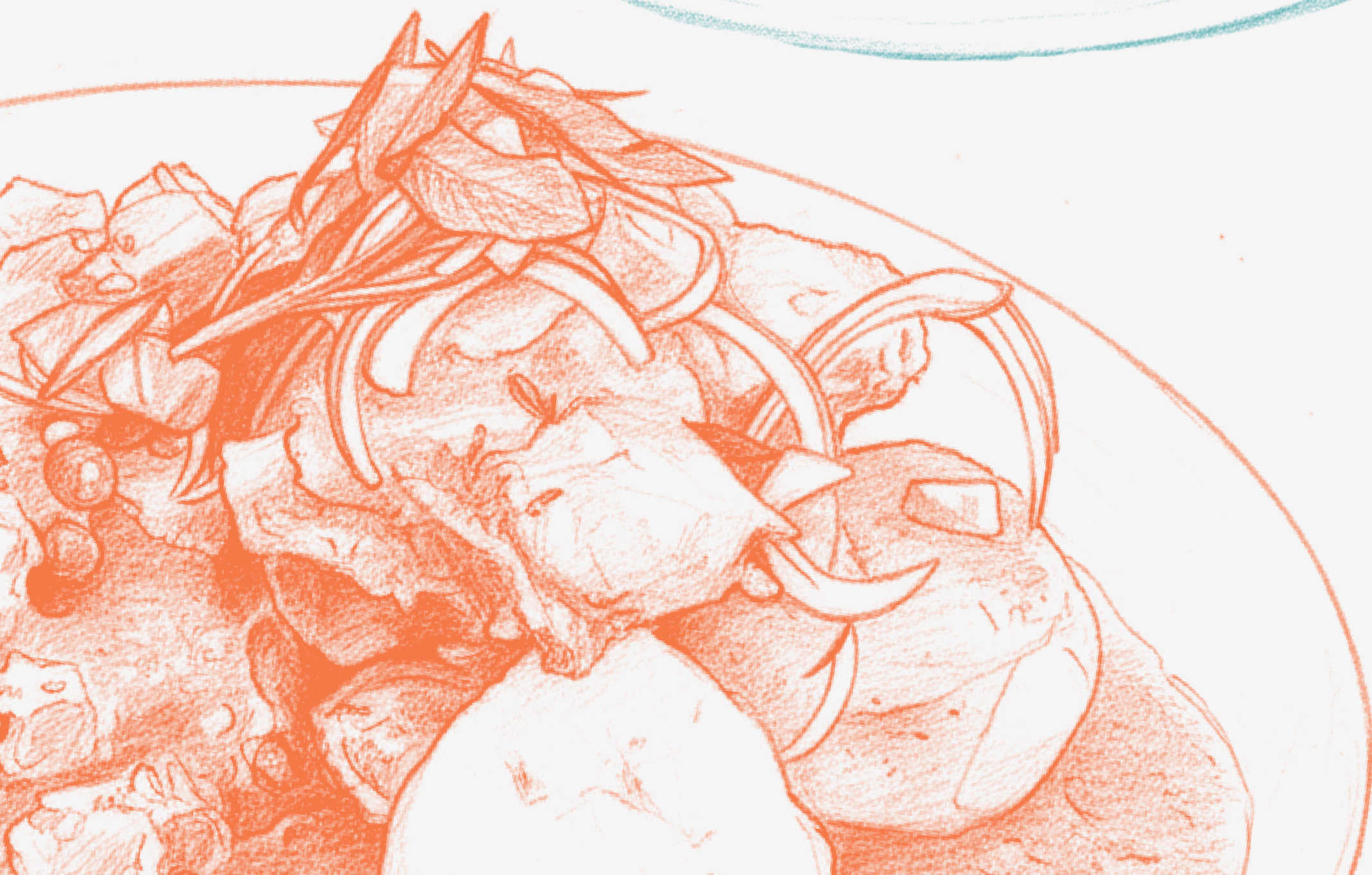
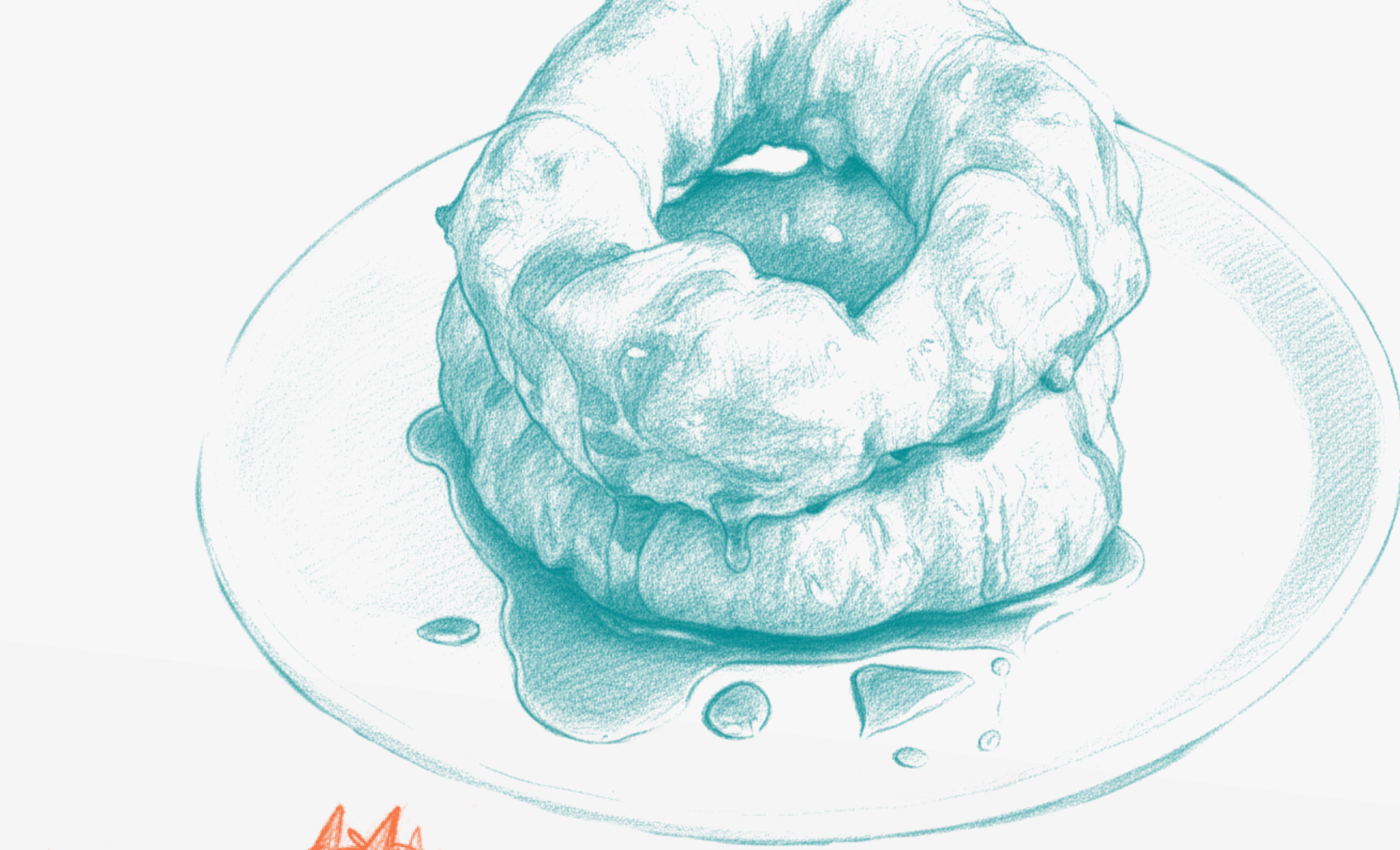
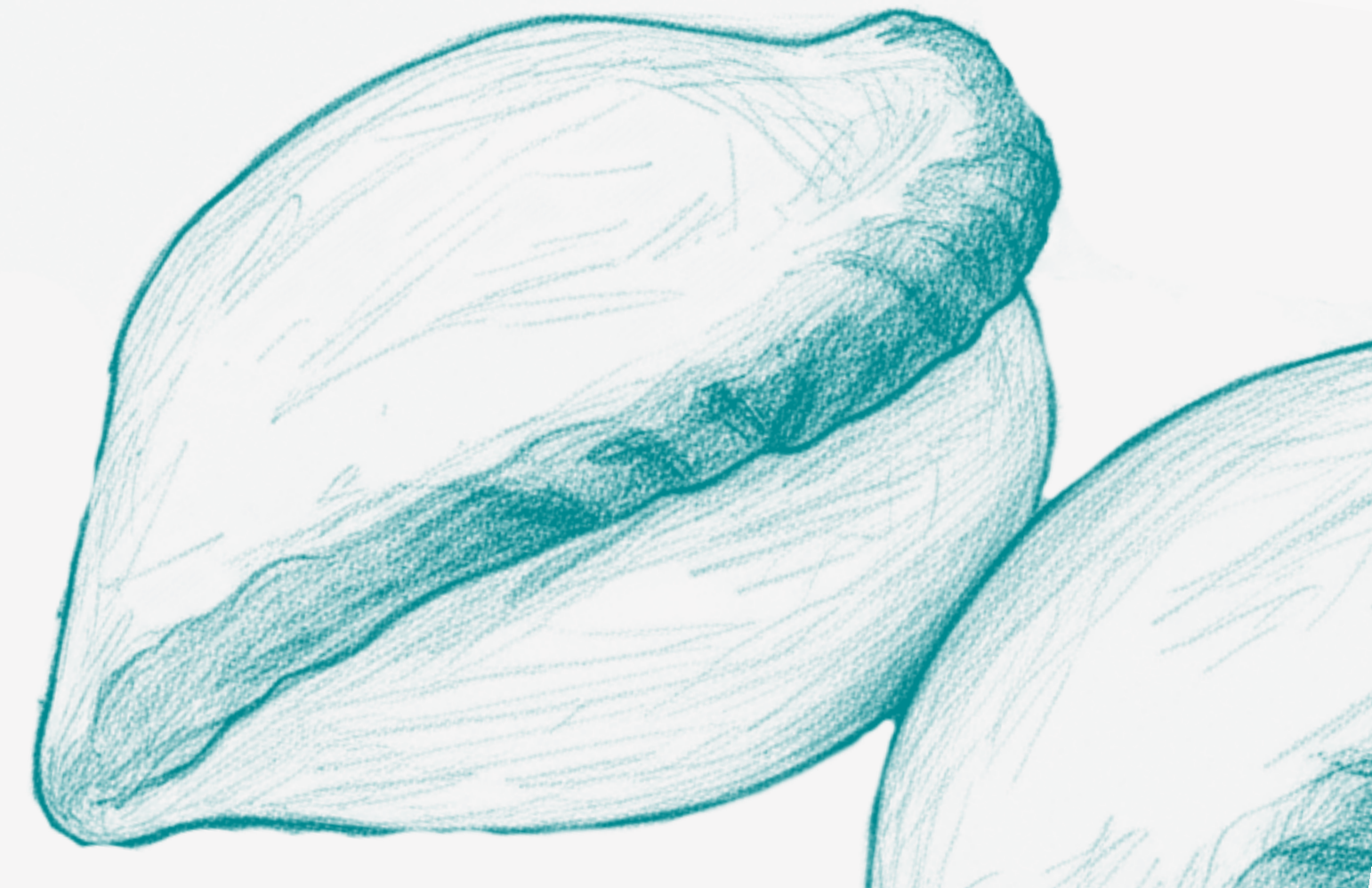




Sabores de Bolivia en cuatro recetas





Las salteñas son unas empanadas muy típicas en Bolivia. Se caracterizan por el sabor ligeramente dulce de su masa y su interior salado. Ideales para la media mañana.

salteñas

Comensales:



Salteñas.

INGREDIENTES (RELLENO):

500 g de carne picada (ternera para guisar o pollo)
1 cebolla grande
1 papa
½ taza de guisantes
½ taza de pasas
2 huevos
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de pimienta negra
1 ají amarillo (o pimiento amarillo para dar color y sabor)
Gelatina de carne (o 2 láminas de gelatina neutra, para dar jugosidad)

Preparación:

RELLENO

- 1** Picar la cebolla. Reservar.
- 2** Pelar la papa, cortar en cubos y cocer. Reservar.
- 3** Cocer los huevos y picar. Reservar.
- 4** Asar el ají (o pimiento amarillo) y licuar. Reservar.
- 5** Sofreír la cebolla, añadir la carne picada, especias y ají amarillo (o pimiento amarillo).
- 6** Cocer los guisantes.
- 7** Agregar la papa cocida en cubos, los guisantes, las pasas y los dos huevos picados. Mezcla bien y enfriar.
- 8** Derretir la gelatina de carne (o dos láminas de gelatina neutra) y añadir a la mezcla para que cuaje al enfriar.

INGREDIENTES (MASA):

4 tazas de harina
100 g de manteca (o mantequilla o margarina)
1 huevo
1 taza de agua con una pizca de sal
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de colorante (o pimentón dulce y una pizca de cúrcuma para dar color)

MASA

- 9** Mezclar y amasar todos los ingredientes (harina, manteca, huevo, agua con una pizca de sal, azúcar, colorante) y deja reposar 20 min.

FINAL

- 10** Partir la masa en trozos de 60-70gr aproximadamente y allanar en forma de círculo cada pedazo.
- 11** Rellenar cada círculo de masa con 2 o 3 cucharadas de relleno.
- 12** Doblar la masa con el relleno encima y cerrar con la punta del tenedor en el extremo.
- 13** Hornear a 200 °C por 20-25 minutos.

SERVIR Y ¡QUÉ LO DISFRUTÉIS!

Una receta ideal para los días fríos, la sopa de maní es un plato denso y altamente nutritivo.

Comensales:




Sopa de maní.

INGREDIENTES:

200 g de maní (cacahuete) tostado y pelado
(o mantequilla de maní natural)
2 zanahorias grandes
2 papas medianas
1 cebolla grande
1 tomate grande
1 pimiento rojo pequeño

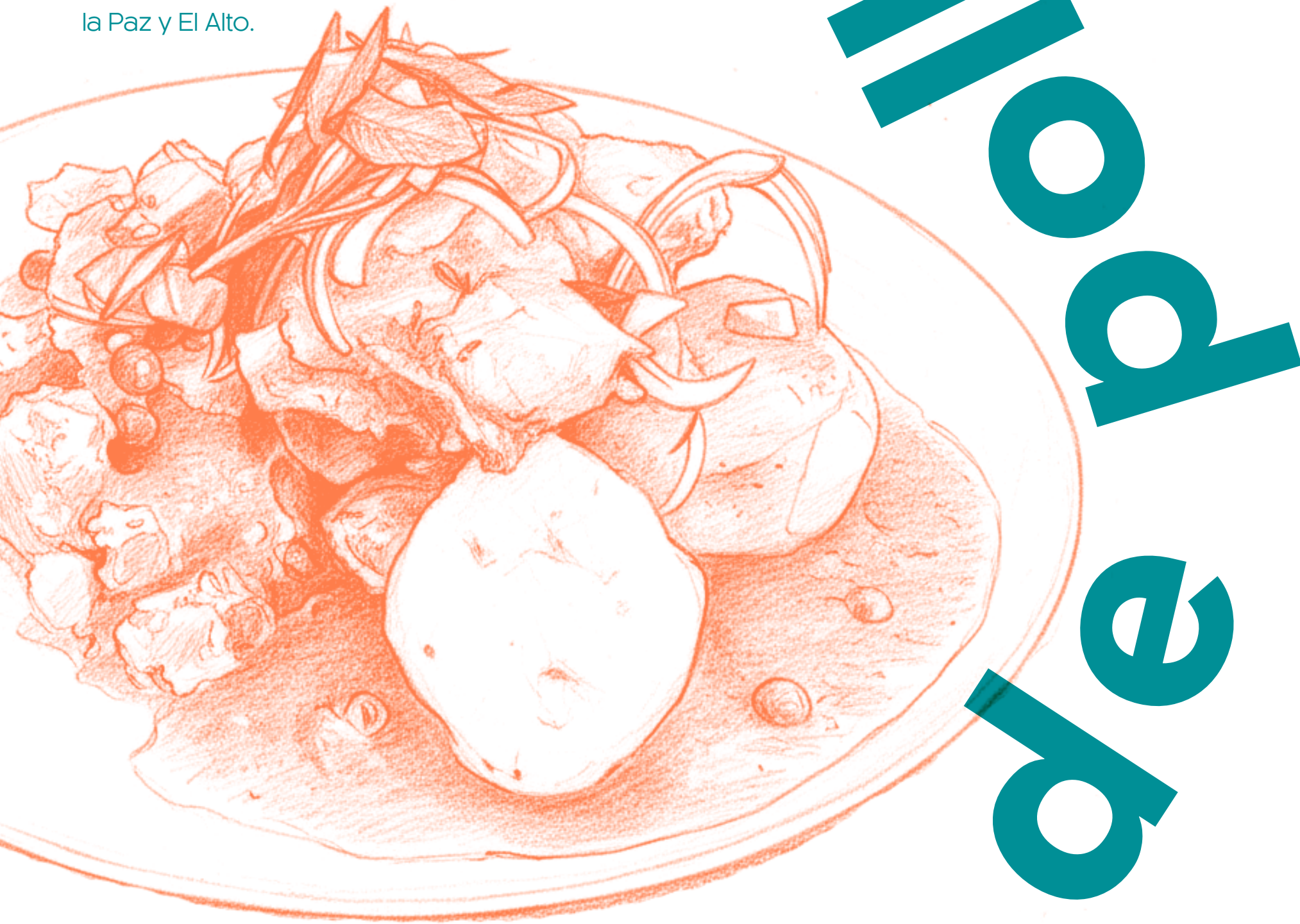
2 dientes de ajo
1 litro de caldo de verduras (o agua)
2–3 cucharadas de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto
Comino y perejil picado (opcional)
Fideos finos o arroz cocido (opcional, para servir)
Calabaza y espinacas (opcional)

Preparación:

- 1** Moler el maní tostado en procesador o licuadora hasta formar una pasta fina.
- 2** En una olla grande, calentar el aceite y sofreír la cebolla, ajos, pimiento y tomate, todo picado, hasta que estén tiernos.
- 3** Incorporar zanahorias y papas, peladas y picadas en cuadraditos, añadir el caldo de verduras y cocinar hasta que estén casi tiernas.
- 4** Mezclar la pasta de maní con un poco de caldo caliente y agregarla a la olla, removiendo bien para que se integre.
- 5** Hervir suavemente 10–15 minutos más, hasta que la sopa esté cremosa. Ajustar sal, pimienta y comino al gusto.
- 6** Opcionalmente, añadir fideos finos cocidos o arroz al plato y espolvorear perejil picado.
- 7** Para un extra de sabor, puedes añadir un poco de calabaza junto con las papas. También puedes agregar unas hojas de espinaca al final para un toque verde y nutritivo.

¡QUÉ APROVECHE!

La palabra “sajta” viene del aymara, uno de los idiomas de las comunidades indígenas bolivianas, y significa “guiso”. Es un plato típico de la Paz y El Alto.



Comensales:



sajta

pollo de

Sajta de pollo.

INGREDIENTES:

1 pollo troceado
3 papas medianas
1 taza de guisantes
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de ajo molido

2 cucharadita de ají amarillo molido
(o pimienta amarilla asado licuado)
1 cebolla
200 gr. de arroz
2 huevos
Aceite y sal

Preparación:

- 1** Pelar las papas y cocerlas en rodajas.
Reservar.
- 2** Cocer los guisantes. Reservar.
- 3** Picar la cebolla en juliana.
Reservar.
- 4** Cocer los huevos y cortar en rodajas.
Reservar.
- 5** Cocer el arroz. Reservar.
- 6** Cocinar el pollo con sal y un poco de comino, pimientas y ajo molido, hasta que esté tierno.
- 7** En una sartén con aceite, sofreír el ají amarillo, la cebolla y un poco de comino, pimienta y ajo molido.
- 8** Añadir el pollo y mezclar bien.
- 9** Incorporar los guisantes y las papas.
- 10** Servir con arroz y huevo duro en rodajas.

¡QUÉ LO DISFRUTÉIS!

Crujientes por fuera y esponjosos por dentro, los buñuelos se preparan en muchos países distintos. ¡Animate a prepararlos al estilo boliviano!



Comensales:



buñuelos navideños.

Buñuelos navideños.

INGREDIENTES:

½ kg de harina de trigo

2 huevos

2 cucharadas de azúcar

1 cucharada de anís en grano (puedes usar licor de anís también)

1 cucharada de mantequilla o margarina derretida

1 pizca de sal

1 sobre pequeño de levadura seca (7 g) o 25 g de levadura fresca

½ taza de agua o leche tibias (para activar la levadura)

Aceite abundante (para freír)

PARA LA MIEL:

2 tazas de miel de caña (o chancaca/panela derretida en agua)

1 rama de canela

2 clavos de olor

Preparación:

- 1 Disuelve la levadura en el agua o leche tibia con una cucharadita de azúcar. Deja reposar 10 minutos hasta que espume.
- 2 En un bol grande, mezcla la harina con la sal, azúcar, anís y huevos.
- 3 Agrega la mantequilla derretida y la levadura activada.
- 4 Amasa hasta obtener una masa suave y elástica.
- 5 Tapa con un paño limpio y deja reposar 1 hora, hasta que duplique su tamaño.
- 6 Toma porciones de masa, haz bolitas y estíralas un poco en el centro con los dedos, formando discos delgados (como tortillitas con un huequito).
- 7 Calienta abundante aceite.
- 8 Fríe los buñuelos hasta que estén dorados por ambos lados. Escúrrelos en papel absorbente.
- 9 Hierve la miel de caña (o chancaca con agua) con canela y clavo, hasta que quede espesa y aromática.
- 10 Rocía los buñuelos calientes con la miel y disfruta.

¡BUEN PROVECHO!