

Cocina cubana

*La cocina es parte inseparable de la identidad cultural de cada pueblo
y es expresión legítima de identidad.*

PLATOS TRADICIONALES Y NUEVAS CREACIONES

Formador: Equipo CubaCocinaRecetas.com

Contiene 55 páginas o folios

Copyright 2009 ©– cubacocinarecetas.com

OBJETIVO GENERAL

1. **CONOCER EL SURGIMIENTO DE “LA COCINA CUBANA” Y LAS TÉCNICAS DE ELABORACIÓN DE LOS PRINCIPALES PLATOS**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

2. **IDENTIFICAR LAS MATERIAS PRIMAS Y EL TRATAMIENTO IDEAL PARA CADA UNA DE ELLAS**
3. **DESARROLLAR MEDIANTE LA PRÁCTICA LAS HABILIDADES PARA CONFECCIONAR LAS RECETAS**
4. **ADQUIRIR LOS CONOCIMIENTOS NECESARIOS PARA PODER CONFECCIONAR ELABORACIONES A PARTIR DE LOS PRODUCTOS TRABAJADOS DURANTE EL CURSO**
5. **AMPLIAR EL ARGOT TÉCNICO MEDIANTE EL USO DE LAS DEFINICIONES CUBANAS, APOYÁNDOSE EN EL VOCABULARIO**

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN **7**

Cocina cubana. Generalidades **8**

Características esenciales de la cocina cubana
Platos típicos, tradicionales y regionales más representativos
Platos regionales
Relación de la cocina cubana con otras manifestaciones culturales
Comidas religiosas como ofrenda a las deidades
Comidas en fiestas populares

Preparaciones culinarias **12**

Maceraciones, salsas y mojos
Adobo simple
Adobo criollo
Mojos
Mojo crudo de cebolla
Mojo de tomate
Salsa criolla
Salsa de piña
Salsa picante de limón

Sopas **14**

Sopa puré de legumbres secas
Sopa puré de viandas
Potajes
Sopas regionales
Sopa de yuca
Sopa de plátano verde
Ajiaco tradicional
Ajiaco bayamés
Ajiaco Puerto Príncipe
Ajiaco cadenéense
Ajiaco de monte
Ajiaco campestre
Ajiaco criollo
Potaje de frijoles negros
Frijoles dormidos
Potaje de frijoles colorados

Entradas combinadas con frutas **18**

Ensaladas de frutas
Melón con salsa miel
Ensalada de camarones con frutas
Saoco de camarón
Ensalada de langosta y mango
Aguacate relleno con camarones
Mousse de aguacate con gambas

Pescados y mariscos **21**

Filete de pescado a la casera
Filete de pescado capricho
Filete de pescado a la toronja
Pescado a la obi
Pargo oriental
Camarones salteados con mango y piña
Enchilado de camarones
Arroz con camarones y obi
Cazuela colonial de pescados y mariscos
Langosta Floridita
Langosta Varadero
Kayuca mixta
Brochetas mar y tierra
Almejas a la cubana
Bacalao con boniato
Frituras de bacalao

Aves **28**

Pollo asado al caldero
Arroz con pollo a la Chorrera
Pollo mayombe
Pollo Rancho Luna
Pollo Cajío
Filete de pollo y camarones con verduras
Arroz con pollo y vegetales

Cerdo **32**

Abanico de cerdo asado con frijoles negros
Cerdo a la albahaca
Escalope de cerdo con piña a la hierba buena
Chuleta de cerdo con frutas frescas
Rollo de cerdo relleno con hierbabuena
Lomo enrollado de cerdo
Lomo de cerdo al ron
Masas de cerdo fritas

Carne de res **35**

Bistec en cazuela
Filete de res a la cubana
Aporreado de ternera (ropa vieja o carne ripiada)
Vaca frita

Tasajo **37**

Tasajo camagüeyano
Tasajo a la pasita de negro
Boniato relleno con tasajo

Preparaciones con vegetales **38**

Frituras de malanga
Frituras de maíz
Frituras de calabaza
Puré de malanga
Chatinos (tostones)
Mariquitas de plátano
Plátano maduro frito
Bolas de plátano pintón
Machuquillo de plátano verde
Matajímbaro
Fufú de plátano
Tamal en cazuela
Harina con carne de puerco
Arroz con maíz tierno
Tamal en hojas
Empanada al estilo oriental
Yuca con mojo
Pastel de yuca
Ensalada de calabaza, habichuela y cebolla
Congrí oriental
Moros y cristianos
Boniato con mojo de cebolla
Boniato frito
Boniato acaramelado con miel
Calabaza hervida con mojo

Postres

46

Casco de guayaba
Mermelada de guayaba
Coco rallado en almíbar
Trozos de fruta bomba en almíbar
Cascos de naranja o toronja
Dulce de boniato con leche de coco
Cacerola de boniato y piña
Dulce de leche con jugo de naranja
Dulce de harina de maíz
Buñuelos de Pascua
Buñuelos de yuca cocida
Boniatillo
Flan de piña
Plátano flambée
Pudín caribeño
Pan de maíz habanero
Torrejas en almíbar

VOCABULARIO

51