



Recetas Tradicionales

Pérez Zeledón



JULIO DEL 2019

OFICINA DE GESTIÓN CULTURAL, MUNICIPALIDAD DE PÉREZ ZELEDÓN



Contenido

Introducción	4
Picadillo de chicasquil	5
Papín de Maíz	6
Chorreadas	6
Tamales típicos de elote.....	7
Pollo a la jardinera	7
Empanadas colombianas.....	8
Chile dulce	9
Tamal de maíz asado.....	10
Picadillo de papaya	10
Mazamorra	11
Fresco de ñame.....	11
Torta de arroz o de novios.....	12
Arroz con chayote	13
Arroz con papa	13
Arroz con frijolillo gandul	14
Arroz con dulce	14
Cajetas de semillas de chiverre.....	15
Chilate	15
Chorreadas	16
Guacho de gallina.....	16
Puré de papa.....	17
Picadillo de papaya	17
Picadillo de chicasquil y papa	18
Picadillo de zorrillo y papa.....	18
Picadillo de arracache	19
Picadillo de chayote	19
Picadillo de ayote tierno.....	20
Picadillo de chiverre	20
Picadillo de nabo col y papa	21
Rompope de maíz y guaro contrabando	21
Rosquillas con semillas de chiverre.....	22



Rosquillas de chicharrón	22
Rosquillo o rosquete	23
Sopa de gallina	23
Sopa de gallina con arroz o fideos	24
Sopa de posta y hueso de res	24
Sopa de pescado	25
Sopa de bacalao	25
Sopa tonta	26
Sopa tonta con torta de huevo y masa	26
Tamal asado.....	27
Tamal de elote	27
Tortillas con semillas de chiverre.....	28
Yuca sancochada con carne de res ahumada	28
Tamales mudos.....	29
Pozol.....	30
Sopa de frijoles borracha.....	30
Arroz guacho.....	31
Frito de cerdo	31
Enfrijoladas de Costa Rica	32
Mazamorra de maíz	33
Picadillo de ñame.....	33
Olla de carne.....	34
Tamal asado de maíz.....	34
Pozol de maíz.....	35
Gallina enjarrada.....	36
Chorreadas de ayote sazón	36
Picadillo de plátano.....	37
Picadillo de chicasquil	37
Remolacha	38
Puré de guineo negro.....	38
Tamales de cerdo	39
Crema de Ayote	40
Picadillo de cascara de plátano verde	40



Tamales de cerdo.....	41
Tamal asado.....	41
Postre de Chancletas de Chayotes.....	42
Conclusión.....	43
Bibliografía.....	44



Introducción

El presente recetario es una muestra de la diversidad de ingredientes y formas de hacer platillos en cada grupo familiar que vive en Pérez Zeledón.

Para contextualizar se puede decir que este cantón fue habitado primeramente por comunidades indígenas, que actualmente no residen y que en el tiempo de la colonización ingresaron personas de diferentes provincias de Costa Rica y fuera del país, este recetario es una mezcla gastronómica que se mantiene viva.

La Oficina de Gestión Cultural de la Municipalidad de Pérez Zeledón acogió este proyecto porque es la forma en que habitantes de diferentes comunidades de dicho cantón han mantenido y transmitido los platillos que son recordados con aprecio y nostalgia por los diferentes habitantes, a causa de determinado olor o sabor que lo transporta a la época de cuando estaba en su niñez.

El mismo es presentado tomando en cuenta todas las recetas que nos compartieron por apellido de la familia y gracias al permiso que cada uno de los genera leños nos cedió. Además, dar las gracias a las personas, porque estos han sido transmitidos por más de tres generaciones, es decir: bisabuelos, abuelos, padres e hijos hasta la actualidad, en el que se evidencia la cultura intangible.

Este documento recogió recetas que se utilizan en la comida diaria, en fechas importantes como celebraciones familiares y fechas tradicionales a nivel nacional, estas incluyen platillos salados, dulces, bebidas calientes o frías, como se puede apreciar a continuación.



Picadillo de chicasquil

Familia: Badilla Alpizar

Ubicación: Brasil de Mora

Procedencia: Receta elaborada desde hace 4 generaciones, desde hace 50 años



Ingredientes:

- 2 kilos de papa
- 1 kilo de panzada de cerdo
- 1 kilo de hojas de chicasquil
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajos
- 1 rollo de culantro castilla
- 1 rollo de culantro coyote
- 1 cucharada de achiote
- 3 ramas de apio
- 1 o 2 chiles grandes condimentados

Preparación:

Se sancochan las papas junto con las hojas de chicasquil

Se cocina la panzada que quede al dente¹

Se pica el chicasquil bien fino y la papa en cuadritos pequeños

Se sofríen los olores con grasa de cerdo y la panzada

Se incorpora la papa y el chicasquil junto con los condimentos

Se cocina por 5 minutos a fuego lento

Se agrega el culantro al final

¹ Estado de cocción en el que no queda ni suave ni dura



Papín de Maíz

Familia: Barboza Valverde

Procedencia: Se ha mantenido desde los años 40's hasta la actualidad, durante tres generaciones.



Fotografía: Ingredientes para papín. Extraído de "Cocina costarricense".

Ingredientes:

- 1 kilo y medio de maíz cascado.
- 1 tapa de dulce
- 2 litros de leche
- 5 astillas de canela

Preparación:

Se cocina el maíz, y se muele en la máquina. En una olla se agrega el maíz cascado molido, 1 tapa de dulce, los 2 litros de leche y 5 astillas de canela, para ser mezclados. Se pasa la mezcla obtenida por una manta. En una olla vaciamos la mezcla y la ponemos a cocinar a fuego lento. Luego dejamos que se cocine hasta que veamos que espese. Finalmente, cocinada se vierte sobre un molde y se deja cortar por aproximadamente 3 horas.



Chorreadas

Familia: Blanco Céspedes

Ubicación: Barrio Morazán

Procedencia: Historia breve receta.



Fotografía: Peperonata italiana. Extraído de Wikichef.

Ingredientes:

- 2 elotes
- Aceite
- ½ de harina
- Sal al gusto

Preparación:

Raspar y licuar los elotes, agregarles sal al gusto, espesar con harina y freír la mezcla por cucharadas.





Tamales típicos de elote

Pollo a la jardinera

Familia: Blanco Céspedes

Ubicación: Barrio Morazán

Procedencia: Historia breve receta

Ingredientes:

- 2 Huevos
- 5 elotes semiduros
- 1taza de azúcar
- 1 cucharadita de royal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 barra de mantequilla
- 1 cajita de pasas

Preparación:

Se muelen los elotes y se mezcla todo muy bien, luego se baten los huevos, se incorpora la masa y se vuelve a batir de nuevo.

Se engrasa el molde y se pone harina para que la masa no se pegue. Por último, se hornea por 30 minutos hasta que esté bien dorado y asado.



Familia: Blanco Céspedes

Ubicación: Barrio Morazán

Procedencia: Historia breve receta

Ingredientes:

- 1 pollo
- 100 gramos de jamón
- ½ taza de aceite
- ½ taza de puré de tomate
- 1 taza de vino blanco
- 100 gramos de garbanzos
- 1 tarro de arvejas
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 3 papas medianas
- Sal y pimienta

Preparación:

Freír el pollo en porciones y el jamón cortado en cuadritos. Una vez dorados, agregue las cebollas, zanahorias, las papas bien picadas y los otros ingredientes.

Por último, añada el puré de tomate y el vino blanco, cocine en olla de presión durante unos dos minutos hasta que la carne esté suave.





Empanadas colombianas

Familia: Blanco Céspedes

Ubicación: Barrio Morazán

Procedencia: Historia breve receta

Ingredientes:

- 1 Kg de harina
- ½ kg de mantequilla
- 1 ½ taza de agua
- 1 huevo
- sal al gusto

Preparación:

Mezcle la harina, huevo, sal y mantequilla agregando poco a poco el agua hasta formar una pasta suave.

Amásela y deje reposar durante 20 minutos.

Extienda la masa y corte círculos medianos, posteriormente rellene y doble para luego freírlas.



Familia: Blanco Céspedes

Ubicación: Barrio Morazán

Procedencia: Historia breve receta

Ingredientes:

- 2 Chayotes
- 1 taza de leche condensada
- 1 cartón de leche
- Canela y clavos de olor

Preparación:

Sancoche los chayotes, licúelos con leche y canela, cuéelos y endúcelos con leche condensada.

Agregue clavos de olor.

Al servir agregue ron y hielo.





Chile dulce

Familia: Boscolo

Ubicación: Colegio Unesco.

Procedencia: Receta italiana compartida durante tres generaciones desde hace 10 años.



Fotografía: Peperonata italiana. Extraído de Wikichef.

Ingredientes:

- Aceite
- Cebolla
- Dos cabezas de ajo
- una ramita de perejil
- Chile dulce (Verde, rojo y amarillo)
- Sal, pimienta
- 2 cucharadas de aceite extra virgen de oliva

Preparación:

Cortar las cebollas en cuatro partes, perejil en tres mitades y los chiles en tamaños grandes, por ejemplo, si es un chile grande cortarlos a la mitad y quitarles las semillas, y cortarlos en cuatro pedazos, los ajos dejarlos enteros.

En una olla con tapa, se coloca aceite se coloca la cebolla en rodajas o en forma de julianas, las dos cabezas de ajo majarlas, se hace en sofrito a estos ingredientes, después se le agrega el chile, en ese momento se le coloca sal, pimienta y un poquito de perejil. Se mezclan todos los ingredientes y cuanto están bien combinados se tapa, el fuego debe de ser el mínimo, esto con el agua que suelta el chile si es necesario se le puede agregar agua muy poquito para que no se pegue, esto durante 30 minutos. El chile cambia de consistencia entonces se ve muy suave se apaga el fuego y se le agrega un poquito de perejil fresco. Al gusto se le pueden agregar aceitunas. Al momento de servir se le agrega dos cucharadas de aceite de oliva.





Picadillo de papaya

Tamal de maíz asado

Familia: Fallas Segura

Ubicación: Repunta

Procedencia: Se ha mantenido la misma receta durante tres generaciones.



Fotografía: Tamal asado. Extraído de "Cocina costarricense".

Ingredientes:

- ½ kg de maíz
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de leche agria
- 3 tazas de leche dulce
- 1 barra de margarina
- 1 bolsa de natilla
- ½ kg de queso
- 250 gr. De coco rayado
- Sal al gusto

Preparación:

Mezclar la masa con las leches y luego agregar queso, natilla y margarina, el coco y la sal por ultimo.

Después se pone a cocinar por 30 minutos a fuego medio, se hornea por 60 minutos a 300 grados de temperatura

Familia: Fonseca Leiva

Ubicación: Barrio Los Ángeles

Procedencia:



Fotografía: Picadillo de papaya. Extraído de "Cocina costarricense".

Ingredientes:

- 2 papayas grandes
- 5 ajos picados finamente con la cascara
- 1 rollo de culantro
- chicasquil
- Sal al gusto
- achiote

Preparación:

Se muelen las papayas, luego se pone n al fuego hasta que hierba y se echan en un saquito de manta hasta que escurran bien.

Luego picamos la cebolla, el ajo, el culantro, chicasquil y se le agrega alguna carne opcionalmente.

Luego agregamos en una olla aceite, achiote, condimentos, la picadura y el picadillo. Se revuelven bien y lo ponemos a sudar.





Mazamorra

Familia: Fonseca Leiva

Ubicación: Barrio Los Ángeles

Procedencia:



Fotografía: Mazamorra. Extraído de "Cocina costarricense".

Ingredientes:

- Maíz en cospó
- Dulce de tapa, 1 Tapa
- ½ kg, Azúcar
- 2 litros, Agua

Preparación:

Se desgrana el maíz. Luego se muele en la máquina y se deja la masa en agua hasta el siguiente día. Se cuela, se deja reposar y se le saca un poco de agua.

Se pone al fuego y se le agrega el dulce y se mueve hasta que hierba.



Fresco de ñame

Familia: Gallardo Sánchez

Ubicación: Repunta

Procedencia: Receta compartida durante tres generaciones, siendo la madre y abuela originarias de la zona sur, frontera con Panamá



Fotografía: Refresco de ñame. Extraído de "curas naturales".

Ingredientes:

- 1 Kg de ñame
- 1 lata grande de leche evaporada (410 gramos).
- 1 cartón de leche (1 litro).
- Azúcar al gusto

Preparación:

Se cocina el ñame sólo con agua. Después que el ñame está sancochado (suave); se debe de pasar a la licuadora junto con las leches y se agrega el azúcar al gusto. Se le puede agregar vainilla o canela según el gusto. Además, se licua con hielo y está listo para servir.





Torta de arroz o de novios

Familia: Jiménez Navarro

Ubicación: Las vegas de Cajón

Procedencia: Realizada por Manuela Delgado Rodríguez, Carmen Mora Delgado, Odieth Valverde Mora, Selene Jiménez Valverde.



Fotografía: Jiménez, S. Torta de arroz. Fotografía no publicada

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 1 barra de margarina
- 2 rajas de canela
- 7 clavos de olor
- 2 tazas de azúcar
- 1 pizca de achiote
- 1 pizca de sal
- 50 gramos de coco
- 1 taza de leche en polvo
- 1 cojollo tierno de limón
- Hojas de limón para servir

**** Rinde 15-20 porciones.**

Preparación:

Se remoja el arroz en el agua por lo menos 5 horas, con esa misma agua se pone a cocinar a fuego medio con 1 canela, los clavos, la sal y la margarina. Cuando empieza a secar se agrega la leche a poquitos que apenas cubra el arroz, así varias veces hasta que el arroz esté bien reventado, se pone el azúcar.

Queremos algo parecido al arroz con leche, pero seco. A partir de aquí, cocinar a fuego muy bajo unos 5 minutos más o hasta que esté muy espeso, removiendo constantemente, ojo que se pega y se ahúma y hay que botarlo. Apagar el fuego, agregar la leche en polvo y los cojillos de limón. La textura buscada es que podamos levantar la cuchara y esta no se caiga.

En un pírex rectangular engrasar y agregar la mezcla emparejado con una cuchara para apretar un poco. Hornear a 210°C por 25 minutos con temperatura a ambos lados, hasta ver la superficie doradita. Desmoldar y dejar enfriar antes de cortar. En el momento de servir poner una capa liviana de leche condensada y servir en una hoja de limón.





Arroz con chayote

3

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Arroz con chayote.
Extraído de "Thelatinkitchen".

Ingredientes:

- 2 libras² de arroz
- 2 chayotes tiernos medianos
- 3 dientes de ajos majados
- sal al gusto
- una pisca³ de achiote
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o Clover Brand
- una pisca de pimienta o comino en grano

Preparación:

En una cazuela grande de aluminio o hierro se agrega la manteca a que se caliente con los ajos, luego los ajos se pueden sacar para que no salgan en el arroz cuando se sirva. Se agrega el achiote con el arroz hasta que se tueste, la sal y se le agrega el agua caliente junto con los chayotes finamente picados, el comino y la pimienta. Se le baja el fuego cuando seca, se tapa y se deja reventar.



² Una libra equivale a 450 gramos

³ Equivale a lo que se puede agarrar con los dedos índice y pulgar.

Arroz con papa

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Arroz con papa.
Extraído de "Cocina costarricense".

Ingredientes:

- 2 libras de arroz
- 2 papas
- 3 dientes de ajos majados
- sal al gusto
- una pisca de achiote
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o Clover Brand
- una pisca de pimienta o comino en grano

Preparación:

En una cazuela grande de aluminio o hierro se agrega la manteca a que se caliente con los ajos, luego los ajos se pueden sacar para que no salgan en el arroz cuando se sirva. Se agrega el achiote con el arroz hasta que se tueste, la sal y se le agrega el agua caliente junto con las papas picadas en trozos grandes, el comino y la pimienta y al estar cocido se le agrega un manojo de culantro. Se le baja el fuego cuando seca, se tapa y se deja reventar.



Arroz con frijolillo gandul

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Frijol de palo. Extraído de Taringa”.

Ingredientes:

- 1 libra de arroz,
- ½ libra de frijol gandúl tierno
- 3 ajos majados
- 1 cebolla morada finamente picada
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o Clover Brand
- 1 pisca de sal o al gusto

Preparación:

En una cazuela grande de aluminio o hierro se coloca la manteca a calentar, luego se agrega los ajos, para aromatizar la manteca, se sacan para que no salgan en el arroz cuando se sirva. Agregar el arroz para que se tueste con la sal y se le agrega el agua caliente junto con el frijol. Se debe bajar la temperatura del fuego cuando se seca el agua y se deja reventar.

Nota: para preparar un arroz guacho Los ingredientes son casi los mismos, la diferencia es que no se utilizan vegetales o carne y se puede sustituir el agua con caldo de alguna carne y se sigue el mismo procedimiento que la receta

Arroz con dulce

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Arroz con papa. Extraído de “Cocina costarricense”.

Ingredientes:

- ½ libra de arroz
- 3 botellas de leche dulce
- 1 manojo⁴ de clavo de olor
- 1 manojo de canela en astilla
- ¾ de tapa de dulce raspado

Preparación:

En una olla de hierro se coloca el arroz con la canela, los clavos de olor y suficiente leche. A fuego lento se revuelve constantemente con una cuchara de madera para que no se pegue en el fondo. La leche se le agrega poco a poco, cuando está suave se le adiciona el dulce, se sigue mezclando hasta que se deshace el dulce. No debe de quedar muy seco. Se puede servir frío o caliente.

⁴ Consiste en la porción que cabe en la palma de la mano.



Cajetas de semillas de chiverre

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Ingredientes del chiverre. Extraída cocina costarricense

Ingredientes:

- agua
- 1/2 libra de semillas de chiverre tostadas
- 1 tapa de dulce raspado.

Preparación:

En una olla de hierro se coloca a cocinar el dulce raspado en un poquito de agua a fuego bajo. Cuando hierve se agregan las semillas bien tostadas. Se mueve la mezcla con una cuchara de chonta hasta que condense. En un moledero mojado se coloca la mezcolanza cuando esté semidura, se extiende y cuando enfría cortarla en pedacitos.



⁵ Es la pieza en forma de pirámide que se usa arriba de la máquina de moler, para que el producto salga lentamente Equivale a 500 gramos.



Chilate

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Ingredientes para chilate. Extraído de Repretel.

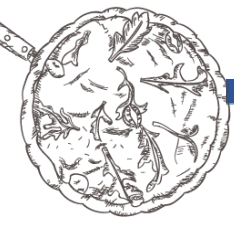
Ingredientes:

- 1 tolva⁵ de maíz
- 2 botellas de agua
- Dulce de tapa al gusto

Preparación:

El maíz se cocina hasta que quede suave. (No se pela con ceniza). Puede quebrarse en la piedra para moler maíz o en la maquina; no tiene que quedar fino, se puede preparar el mismo día que se cocina el maíz. Tampoco se pasa por el lienzo (donde se cuela la mezcla, tela). Se hierve el agua, el dulce raspado y se le agrega el maíz quebrado. Se mueve cuando hierve, se aparta del fuego y se sirve caliente (Rinde para 8 personas)





Chorreadas

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Chorreada. Extraído de Tripadvisor.

Ingredientes:

- 1 tolva de elote tierno
- ¼ de azúcar
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 barra de margarina

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes en una palangana, hasta que la mezcla quede grumosa. Luego se fríe con manteca en un comal de hierro, la mezcla preparada como formando tortillas, se sirve caliente añadiendo queso o natilla.



Guacho de gallina

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: arroz guacho. Extraído de "Cocina costarricense".

Ingredientes:

- 1 libra de arroz
- 1 chayote tierno en trozos
- Dulce de tapa al gusto
- 2 papas grandes en trozos
- 3 dientes de ajo majados
- ½ cucharadita de Comino y ½ cucharadita de pimienta
- 1 manojo de culantro coyote y otro de orégano
- 1 gallina casera en trozos

Preparación:

En una olla grande se coloca la gallina en suficiente agua. Cuando se suaviza se agrega el arroz, las verduras y condimentos. Se deja que hierva pero que no se seque, sino caldo sito. Puede servirse con plátano o guineo negro sancochados. (Rinde 10 personas).





Puré de papa

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: puré de papas. Extraída cocina cocina-consabor.

Ingredientes:

- 2 libras de papas
- un royo de culantro castilla
- 4 dientes de ajos picados finamente
- Achiote
- Sal al gusto
- 1 cucharada de manteca de cerdo

Preparación:

Se pelan las papas y se cortan en trozos grandes, se hierben con sal, cuando están suaves se agregan los ajos, el achiote y la manteca, se maceran con un jarro de loza. Al final se añade el culantro finamente picado.



Picadillo de papaya

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Picadillo de papaya. Extraído de cocina costarricense.

Ingredientes:

- 2 papayas grandes cortadas en trozos
- 5 ajos picados finamente con la cascara
- Sal al gusto
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1/2 cucharadita de comino en grano

Preparación:

Hervir agua suficiente, cuando hierve colocar la papaya picada unos 10 minutos. Se coloca en un lienzo para escurrir y se anega un ratito en agua fría. Se retuerce con las manos hasta que salga toda el agua. En una cacerola de hierro negro colocar: la manteca, los ajos y el picadillo con las hojas de laurel, la sal, el achiote, la pimienta y el comino; revolver y tapar, dejarlo a fuego lento, revolverlo de vez en cuando para que se cocine bien. Se sirve con tortillas palmeadas. (Rinde para 8 personas)





Picadillo de chicasquil y papa

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Picadillo de chicasquil con papa. Extraído de ResearchGate.

Ingredientes:

- 2 libras de hojas de chicasquil
- ½ libra de papas
- 1 libra de posta de cerdo sin grasa
- 4 dientes de ajos majados
- 4 hojas de laurel
- 1 cebolla morada grande picada en julianas
- sal al gusto
- 1 chile dulce cortado en tiritas

Preparación:

En una cacerola grande, calentarla, añadir: la manteca, los ajos, la cebolla, el chile dulce, las hojas de laurel, la sal, la carne cortada en trozos pequeñitos, las papas en cuadritos y el achiote. Revolver con una cuchara de chonta, dejar tapado para que suavice a fuego bajo. Cuando la carne se suaviza agregar el chicasquil picado, moverlo nuevamente, dejar 10 minutos más y bajar la temperatura del fuego. Servir con tortillas palmeadas (Rinde para 10 personas).



Picadillo de zorrillo y papa

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Picadillo de zorrillo con papa. Extraído de recetas de Costa Rica.

Ingredientes:

- 1 libra de hojas de zorrillo
- ½ libra de papas
- 4 dientes de ajos majados
- 4 hojas de laurel
- 1 cebolla morada grande en julianas
- Sal al gusto
- 1 chile dulce cortado en tiritas
- 1 cucharada de manteca

Preparación:

En una cacerola grande, calentarla, añadir: la manteca, los ajos, la cebolla, el chile dulce, las hojas de laurel, la sal, las papas cortadas en cuadritos y el achiote. Revolver con una cuchara de chonta, dejar tapado para que suavice a fuego bajo. Cuando suavice agregar el zorrillo picado, moverlo nuevamente, dejar 10 minutos más y bajar del fuego. Servir con tortillas palmeadas (Rinde para 10 personas).





Picadillo de arracache

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Arracache. Extraído de Onocusine.

Ingredientes:

- 4 libras de arracache
- 6 dientes de ajo macerados
- 4 hojas de laurel
- Sal al gusto
- 1 cucharada de manteca
- ½ cucharadita de pimienta en grano
- ½ cucharadita de comino en grano
- 1 cucharada de manteca

Preparación:

Pelar y picar el arracache el día anterior, hervirlo por 10 minutos. Extraerlo del agua caliente y sumergirlo en agua fría. Al día siguiente se pica máquina de picadillo o a mano. Se escuche manualmente para eliminar toda el agua. En una cacerola grande caliente, añadir: la manteca, los ajos, las hojas de laurel, la sal y el achiote. Revolver con una cuchara de chonta, dejar tapado para que suavice el fuego bajo. Servir con tortillas palmeadas (Rinde para 10 personas).



Picadillo de chayote

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Picadillo de chayote. Extraído de recetas de Costa Rica.

Ingredientes:

- 6 chayotes tiernos
- 4 dientes de ajos macerados
- Sal al gusto
- 1 cucharada de manteca
- Achiote
- 1 manojo de culantro coyote o castilla

Preparación:

Pelar y picar los chayotes, colocarlos en una cacerola de hierro, agregar la manteca, los ajos, también la sal y el achiote. Se revuelve con una cuchara de chonta. Cuando esté listo para consumirlo se agrega culantro y se aparta del fuego. Servirlo con plátano o banano verde cocinado (Rinde para 10 personas).





Picadillo de ayote tierno

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Ayote tierno. Extraído de La prensa Nicargua.

Ingredientes:

- 1 ayote tierno
- 4 dientes de ajos macerados
- Sal al gusto
- ½ cucharada de manteca
- achiote
- 1 botella de leche dulce
- 1 manojo de culantro coyote o de castilla

Preparación:

Picar el ayote, en una cacerola de hierro calentarla junto con la manteca y los ajos, colocar el ayote, también la sal y el achiote. Se revuelve con una cuchara de madera. Cuando esté listo para consumir se agrega el culantro y la leche. Se aparta del fuego. Se sirve acompañado con plátano o banano verde cocinado y arroz blanco (Rinde para 10 personas).



Picadillo de chiverre

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Chiverre tierno. Extraído de recetas de Costa Rica.

Ingredientes:

- 1 chiverre tierno
- 4 dientes de ajos macerados
- Sal al gusto
- ½ cucharada de manteca
- Achiote
- 1 botella de leche dulce
- 1 manojo de culantro coyote o castilla

Preparación:

Picar el chiverre. en una cacerola de hierro calentarla junto con la manteca y los ajos, colocar el ayote, también la sal y el achiote. Se revuelve con una cuchara de madera. Cuando esté listo para consumir se agrega el culantro y la leche. Se aparta del fuego. Se sirve acompañado con arroz blanco (Rinde para 10 personas).





Picadillo de nabo col y papa

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Picadillo de nabo col con papa. Extraído de cocina costarricense.

Ingredientes:

- 2 nabo col
- 3 papas grandes
- 4 dientes de ajos majados
- Sal al gusto
- ½ cucharada de manteca
- Achiote
- 1 manojo de culantro coyote o castilla

Preparación:

Picar las papas en cubos con cascara, también el nabo col. En una cacerola de hierro calentarla junto con la manteca y los ajos, colocar el ayote, también la sal y el achiote. Se revuelve con una cuchara de madera y se tapan. Cuando esté listo para consumir se agrega el culantro y se aparta del fuego. Se sirve con tortillas palmeadas y arroz (Rinde para 10 personas).



Rompopo de maíz y guaro contrabando

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Rompopo. Extraído de cocina delirante.

Ingredientes:

- 1 tolvá de maíz sancochado de molido bien fino
- 2 botellas de leche dulce
- Dulce de tapa
- ¼ de guaro contrabando

Preparación:

El maíz se cocina y se le agrega ceniza para pelarlo. Cuando está suave y pela el grano fácilmente, se lava en un canasto de bejuco con agua fría hasta que se le quite por completo la cascara. Se hierve para que quede bien blanco, esto se hace el día antes. Se muele en la piedra o en la máquina de moler maíz hasta que quede bien fino. En un poco de agua agregar la masa y se revuelve, luego se cuela en un lienzo o colador. En una olla preferiblemente de hierro o aluminio se coloca la leche, el dulce raspado a gusto de cada quien y la masa colada, se coloca en fuego bajo hasta que espese y hierva, debe de moverse constantemente para que no se pegue y no se le haga grumos. Se aparta del fuego, cuando está frío o tibio se le agrega el guaro contrabando y se sirve (Rinde para 8 personas).





Rosquillas con semillas de chiverre

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- 2 tolvas de maíz
- Sal al gusto
- ½ libra de semillas de chiverre tostadas

Preparación:

Se muele el maíz, junto con las semillas de chiverre tostadas. A continuación, se le añade un poquito de agua para suavizar la mezclanza y la sal, se hacen bolitas y se procesan las rosquillas. Se hornean de la misma forma como se hornea el tamal asado.

Nota: esta mezcla también era utilizada para hacer albóndigas.



Rosquillas de chicharrón

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- 2 tolvas de maíz
- Sal al gusto
- ½ libra de chicharrón bien tostado

Preparación:

Se muele el maíz junto con los chicharrones. A continuación, se le añade un poquito de agua para suavizar la mezcla y la sal, se hacen bolitas y se hacen rosquillas. Se hornea de la misma forma como el tamal asado.





Rosquillo o rosquete

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Rosquilla. Extraído de cocina el español.

Ingredientes:

- 2 libras de maíz crudo bien lavado
- ½ tapa de dulce raspado
- 6 huevos

Preparación:

En una olla de hierro colocar el maíz bien escurrido a dorar, moverlo constantemente con una cuchara de madera hasta que dore. Cuando se enfría se muele hasta que quede bien fino. Posterior se batan los huevos enteros con el molino, se agrega la harina o pinolillo y la miel de dulce, se mezclan los ingredientes y se hornea hasta que dore.



Sopa de gallina

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- 1 gallina en trozos
- 1 chayote en tiritas
- 2 papas grandes en trozos
- 2 zanahorias pequeñas en tiritas
- 1 libra de yuca en trozos pequeños
- ¼ de ayote tierno
- 1 manojo de orégano
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 matita de culantro
- 1 pisca de achiote
- sal al gusto

Preparación:

En una olla grande de loza se agrega la gallina a cocinar con agua, los ajos y el orégano hasta que suavice. Posterior se añaden las verduras y el resto de condimentos, el culantro se agrega cuando se quita del fuego (Rinde para 8 personas).





Sopa de gallina con arroz o fideos

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- ¼ de libra de arroz
- 4 dientes de ajos macerados con cáscara
- ½ cucharadita de pimienta en grano
- ½ cucharadita de comino en grano
- Sal al gusto
- 1 manojo de culantro coyote
- 1 gallina en trozos pequeños

Preparación:

En una olla grande de loza se coloca la gallina a cocinar, con ajos, la pimienta, el comino y la sal, hasta que suavice. Seguido se adiciona el arroz tiene que quedar suave, el culantro se agrega cuando se baja del fuego, da mejor sabor a la comida. Nota: similar se hace con el cabello de ángel (rinde para 8 personas).



Sopa de posta y hueso de res

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- 2 libras de posta y hueso
- ¼ de libra de arroz o avena
- 4 dientes de ajo machacados
- Sal a gusto
- ½ cucharita de Pimienta en grano
- ½ cucharita de comino en grano
- 1 manojo de culantro coyote

Preparación:

En una olla grande de loza se coloca la posta y hueso a cocinar con los ajos, pimienta, comino y la sal hasta que suavice, enseguida se añade el arroz o la vena hasta que quede suave, el culantro se agrega cuando se baja del fuego, le da mejor sabor a la comida (rinde para 8 personas).





Sopa de pescado

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- 4 cabezas de pescado roncador
- 1 chayote tierno
- 2 zanahorias pequeñas
- 2 papas grandes
- 1 manojo de culantro castilla o coyote
- 1 cebolla morada grande
- 4 dientes de ajo triturados
- 4 hojas de laurel
- 1 chile dulce

Preparación:

En una olla grande con suficiente agua se coloca al fuego, cuando hierva se coloca las cabezas bien lavadas, se dejan que hiervan durante mínimo 1 hora, cuando estén suaves se sacan, se cuela el caldo. Se vuelve a colocar el caldo con las verduras en tiritas hasta que hiervan, además todas las especias, excepto el culantro. Puede servirse con arroz blanco y limón ácido (Rinde para 8 personas).



Sopa de bacalao

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- 1 libra de bacalao
- 1 cebolla morada grande
- 4 dientes de ajo macerados
- 1 chile dulce
- 3 ramitas de tomillo
- 1 manojo de culantro coyote
- Achiote al gusto

Preparación:

Se hierva agua; Al mismo tiempo en una palangana colocar el bacalao con el agua caliente por 20 minutos para quitarle el exceso de sal y la piel.

En el agua caliente se coloca el bacalao en trozos, agregar todos los condimentos bien picados sin sal. El echarle verduras es opcional. Se sirve junto a arroz blanco. (Rinde para 10 personas).





Sopa tonta

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- ¼ de libra de macarrones
- 2 papas grandes
- 4 dientes de ajo triturados
- 1 cebolla en julianas
- 1 cucharada de manteca
- Sal al gusto
- Achiote
- 1 manojo culantro de castilla

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, añadir la papa en trozos grandes con la manteca, sal y el achiote. Posterior agregar los macarrones en trocitos, moverlos para que no se pequen unos con otros. Añadir los condimentos al final, para que el sabor sea mejor. A este tipo de sopa se le puede adicionar quelites de chayotes o ayote, o mostaza en hoja es deliciosa (rinde para 6 personas).



Sopa tonta con torta de huevo

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- ¼ de tolva de masa
- 2 huevos
- 2 papas grandes
- 4 dientes de ajo triturados
- 1 cebolla en julianas
- 2 cucharadas de manteca
- Sal al gusto
- Achiote
- 1 manojo de culantro castilla al gusto

Preparación:

En una olla con agua hirviendo, añadir la papa en trozos grandes con la manteca, sal y el achiote, posterior agregar las tortas que se elaboran como las tortas tradicionales de huevo, a diferencia que en esta mezcla masa, se fríen en un comal de hierro negro; se añaden a la sopa en trozos, añadir los condimentos al final para que tengan mejor sabor (rinde para 6 personas).





Tamal asado

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- 2 tolvos de maíz cocinado, pelado con ceniza
- 1 libra de queso
- 3 tazas de natilla
- 1 manojo de clavo de olor
- 1 manojo de canela en astilla
- 2 botellas de leche agria
- 1 tapa de dulce raspada

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes en una olla de hierro, se coloca en el fuego, se mueve constantemente con una cuchara de madera para que no pegue y quede una mezcla homogénea. Se deja con el rescoldo por debajo y se colocan hojas de plátano por encima de la olla. Se coloca una tapa de aluminio o un trozo de zinc con brazas y leña hasta que doren. Se sirve frío, para tomar con bebida caliente.



Tamal de elote

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

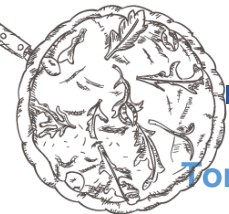
Ingredientes:

- 20 elotes grandes
- 1 pizca de sal
- Azúcar al gusto para dar dulce
- ½ libra de queso
- 2 tazas de natilla

Preparación:

Se muele el elote, este se debe de recoger en un recipiente (caldito), este se debe agregar con los demás ingredientes. Se lleva al fuego en una olla de hierro. Se revuelve hasta que endurezca. Se usa una cuchara de madera, se deja solo el rescoldo por debajo y se colocan hojas de plátano, se agrega la mezcla de la masa y por encima se colocan hojas de plátano, luego se coloca una tapa de aluminio o un trozo de zinc con brazas y leña hasta que doren.





Tortillas con semillas de chiverre

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija

Ingredientes:

- 1 tova de maíz
- Sal al gusto
- ¼ de libra de chiverre tostadas

Preparación:

Se muele el maíz junto con las semillas de chiverre, enseguida se le agrega un poquito de agua para suavizar la mezcla y la sal, se hacen bolitas y se palmean las tortillas. Se cocinan en el comal de hierro negro, igual que las tortillas tradicionales



Yuca sancochada con carne de res ahumada

Familia: Martínez Badilla

Procedencia: Las recetas se han mantenido por tres generaciones de la línea materna, es decir abuela, madre y la hija



Fotografía: Yuca con carne ahumada.
Extraído de MIFIC.

Ingredientes:

- 4 libras de yuca en trozos y pelada
- Sal al gusto
- 1 manojo de orégano
- 3 libras de carne ahumada y en trocitos

Preparación:

Cocinar la yuca con la sal y orégano con bástate agua. Cuando esponje y quede poca agua en la olla, añadir la carne, se le da un hervor y está listo para servir.

Acompañar con bebida caliente (Rinde para 10 personas).



Tamales mudos

Familia: Molina Delgado

Ubicación: Barrio Hospital Viejo, Calle Palillo, San Isidro, Pérez Zeledón

Procedencia: La receta se ha mantenido por tres generaciones (Abuela, madre e hijos).



Fotografía: Cordero, A. Tamal mudo. Fotografía no publicada

Ingredientes:

- 1Kg de masa
- 1 Ajo
- 1 Cebolla pequeña
- 1 chile pequeño
- Culantro al gusto
- Sal Al gusto
- Una barra de mantequilla derretida
- Una bolsa de natilla Grande
- 1Kg de Queso Rayado
- 3 tazas de caldo de pollo
- Frijoles Molidos
- Hojas de plátano soasadas y limpias
- Pábilo

Preparación:

Licuamos el ajo, el chile, la cebolla y el culantro junto con el caldo de pollo.

Colocamos la masa en una olla, seguidamente se agregan la mantequilla derretida, natilla, queso, caldo de pollo con las especias y sal al gusto.

Procedemos a mezclar muy bien todos los ingredientes (Excepto los frijoles molidos).

Extendemos una cucharada de maza sobre las hojas de plátano

Sobre la masa colocamos una cucharada de frijoles molidos

Procedemos a envolver y amarrar los mudos

Se calienta una olla de agua y cuando está hirviendo se agregan los tamales mudos.

Tiempo de cocción 20 Minutos aproximadamente.

Rinde aproximadamente 40 mudos (20 Piñas)



Pozol

Familia: Montoya Azofeifa

Procedencia: Recetas realizadas por los abuelos (mantenido por tres generaciones).

Ingredientes:

- Maíz
- Posta de cerdo
- Dientes de ajo (picado)
- Apio
- Culantro
- Aceite
- Banano
- Papa
- Chile

Preparación:

Se cocina el maíz y cuando esté suave, se le agregan las pesuñas, la carne (cuando está suave) y las verduras bien picadas.

Por último, se agregan los condimentos al gusto.

Nota: El maíz se puede comprar descascarado o cocinarlo en una olla cubierto con agua y luego dejarlo reposar durante 8 horas, quitarle los hollejos y cocinarlo hasta que reviente.



Sopa de frijoles borracha

Familia: Montoya Azofeifa

Procedencia: Recetas realizadas por los abuelos (mantenido por tres generaciones).

Ingredientes:

- 1 kg de frijoles negros
- 1 zanahoria en trozos
- 1 rama de apio en trocitos
- 1 cabeza de ajo picada
- 2 hojas de laurel
- 150 gr de tocineta picada
- ½ taza de puré de tomate
- 1 lata de cerveza
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Lave los frijoles y remójelos en 3 Litros de agua a víspera antes de cocinarlos.

Al momento de cocinar, bote el agua y colóquelos en una olla con suficiente agua fresca hasta que los cubra, añada la zanahoria, la rama de apio, el ajo, la mitad de la cebolla y las hojas de laurel, cocine fuego medio durante 40 mins.

En un sartén, sofría la tocineta con el resto de la cebolla, el puré de tomate, la cerveza, la sal y los condimentos, cuando pasen los 40 mins iniciales de cocción de los frijoles, añada el sofrito anterior.

Continúe con la cocción hasta que los frijoles estén suaves, retire la hoja de laurel y rectifique la sal.





Arroz guacho

Familia: Montoya Azofeifa

Procedencia: Recetas realizadas por los abuelos (mantenido por tres generaciones).

Ingredientes:

- 1 rollo de culantro coyote
- 1 diente de ajo picado
- 3 sobre de consomé de pollo
- 1 cucharadita de sal
- 4 tazas de arroz a la medida
- 1 kg de menudos de pollo
- 1 cucharadita de achiote
- ½ cebolla blanca picada
- 1 cucharada de salsa inglesa

Preparación:

Se pone los menudos de pollo a hervir con los condimentos y olores.

Se añade las papas junto con el arroz y se deja cocinar hasta que el arroz reviente y se le añade agua poco a poco, revolviendo cada instante. Muy importante, siempre es más agua para que no se queme, hasta llegar a tener la mezcla espesa.



Frito de cerdo

Familia: Montoya Azofeifa

Procedencia: Recetas realizadas por los abuelos (mantenido por tres generaciones).

Ingredientes:

- 1 cabeza de cerdo
- 1 chile dulce finamente picado
- 1 cebolla finamente picada
- 1 cabeza de ajo picada
- culantro
- 1 cucharadita de achiote
- Asadura de cerdo: Hígado, corazón o riñones.
- Un poco de aceite.

Preparación:

Se toma la cabeza de cerdo y se extraen todas las porciones de carne, luego lo pica junto con el corazón, hígado y riñones en cuadritos pequeños.

Ponga el achiote en la olla incorporando la cebolla picada junto con el ajo a sofreír.

Luego se le incorpora el consomé de acuerdo a gusto y se deja sofreír todo junto durante un rato.

Incorporar suficiente agua hasta que tape el frito de cerdo. Una vez hecho esto, se cocina a fuego lento moviéndolo constantemente para que no se pegue, cuando ya esté suave se seca por completo.

Ya que esté listo, se incorpora el chile dulce y el cilantro finamente picado y se revuelve.





Enfrijoladas de Costa Rica

Familia: Montoya Azofeifa

Procedencia: Recetas realizadas por los abuelos (mantenido por tres generaciones).



Fotografía: Enfrijoladas. Extraída de "Cookpad"

Ingredientes:

- Tortillas de maíz
- Aceite
- 2 tazas de frijoles cocinados y condimentados
- Natilla
- 3 cucharadas de cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto
- Chiles jalapeños
- Queso rayado
- Huevos revueltos
- Pollo cocinado y condimentado, desmenuzado
- cebolla morada finamente picada
- culantro finamente picado

Preparación:

Pase las tortillas por aceite caliente solamente sin freír para suavizarlas, deje aparte.

Licúe los frijoles con un poco de agua, la pimienta y la sal, deje aparte (debe quedar como un puré ralo). Pase una tortilla por ese puré de frijoles, rellene con pollo y doble a la mitad.

Pase otra tortilla por el puré de frijol, rellene con huevo revuelto y doble a la mitad, haga lo mismo con la tercera tortilla, pero rellene con queso.

Coloque las tortillas en un plato decorativamente y cubra con puré de frijol, decore con cebolla, culantro y natilla.





Mazamorra de maíz

Familia: Retana Padilla

Ubicación: Mollejones

Procedencia: La receta se ha mantenido por tres generaciones (Abuela, mamá y hermana de quien compartió la receta).



Fotografía: Mazamorra. Extraído de "Cocina costarricense".

Ingredientes:

- Maíz en cospo⁶, 1 cuartillo
- Dulce de tapa, 1 Tapa
- ½ kg, Azúcar
- 2 litros, Agua

Preparación:

Se muele la mitad de maíz un día antes

y la otra mitad el otro día

Se agrega agua

Se coloca el maíz

Se cocina el maíz con el dulce y azúcar hasta que hierva y la mezcla quede espesa



Picadillo de ñame

Familia: Retana Villanueva

Ubicación: Quebrada Honda

Procedencia: La receta se ha mantenido por tres generaciones (Abuela, mamá e hija).



Fotografía: Ñame. Extraído de Vitónica.

Ingredientes:

- 1 kg de ñame
- ½ kg de carne cecina
- Olores naturales (cebolla, ajo, chile dulce, culantro, sal, pizca de achiote)

Preparación:

Primero: se debe de cocinar la carne con poquita sal.

Segundo: cocinar el ñame con agua que quede al dente, "Sancochar el ñame".

Se debe de picar el ñame en cuadritos.

Desmechar la carne, se pican todos los olores bien finitos.

Con la olla caliente colocar el aceite a sofreír los olores naturales, con la pizca de achiote; cuando está suave los olores, agregar el ñame y la carne y revolver bien todos los ingredientes



⁶ El cocido que conserva parte del hollejo cuando queda duro y amarillento

⁷ Tubérculos comestibles de especie *Dioscorea alata*



Olla de carne

Familia: Retana Villanueva

Ubicación: Quebrada Honda

Procedencia: La receta se ha mantenido por cuatro generaciones (Abuela, mamá, hijas y nietas).



Fotografía: Ingredientes para olla de carne. Extraído de Wikipedia

Ingredientes:

- 1 kg de pecho de res
- 1 Kg de hueso de nuca de res
- 1 kg de jarrete
- Sal
- Agua
- Olores naturales (culantro, apio, ajo, cebolla, se puede picar finamente).
- Verduras y tubérculos, todos los que tenga disponibles y de preferencia.

Preparación:

Primero se debe de cocinar la carne con agua y se le agregan los olores naturales (culantro, apio, ajo, cebolla, se puede picar finamente).

1 cucharada de sal, se agrega agua hasta que cubra la carne, en el momento que la carne está suave, se le agregan todas las verduras y tubérculos hasta que todos queden suaves, por recomendación la yuca y bananos agregar de último, porque se suavizan muy rápido.

Tamal asado de maíz

Familia: Román

Ubicación: La alfombra de Barú

Procedencia: Durante dos generaciones en esta familia y fue aprendida de un miembro de otra familia vecina.



Fotografía: Jiménez, S. Tamal asado. Extraído de Vainol.co.cr.

Ingredientes:

- 2 tazas de masa *rica*
- 1 taza de *maicena*
- 2 barras de margarina
- 1 bolsa de natilla
- Azúcar al gusto
- Leche (de una caja a media caja)

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en un recipiente, según el orden indicado anteriormente. En el caso de las barras de mantequilla si desea puede derretirlas. Se mezclan bien todos los ingredientes, en este momento se pasa la mezcla a una olla y con el fuego medio se cocina a fuego medio hasta que quede la textura similar a un atol muy espeso.

Después lo pasa a un *pírex*, y lo hornea, dora por encima. En el momento que se ve dorado, lo saca y deja que se enfríe y lo corta en pedazos listo para comer.





Pozol de maíz

Familia: Rivera Villareal

Ubicación: Barrio Los Ángeles

Ingredientes:

- 1 kg de maíz
- 1 kg de carne de cerdo
- 1 chile
- 1 rollo de culantro
- 2 consomé
- ½ cda de pimienta negra
- 2 cucharadas de chile jalapeño

Preparación:

Se pone a cocinar el maíz hasta que reviente. Luego se lava el maíz y en una olla se incorporan los ingredientes y la carne a freír. Luego se agrega una taza de agua hasta que hierva y por último se le echa el maíz.



Receta doble sin imagen 2

Familia: Rivera Villareal

Ubicación: Barrio Los Ángeles

Ingredientes:

- 4 cojillos de chicasquil
- 1 kg de papa
- 1 cebolla
- 1 chile
- 1 culantro
- 1 kg de pellejo de cerdo
- 2 consomé
- 2 dientes de ajo
- ½ cda de achiote
- 2 cda de salsa Lizano

Preparación:

Se cocinan las hojas de chicasquil y los cocinamos 15 minutos en fuego, se escurre y se pica.

Cocinamos el pellejo y lo hacemos en cuadritos. Cocinamos las papas y echamos los olores a cocinar con las papas. Después le agregamos el pellejo y el chicasquil. Damos 5 minutos de tiempo y listo.





Gallina enjarrada

Familia: Valverde Navarro

Procedencia: Esta receta se ha mantenido por tres generaciones (Abuela, madre e hija).



Fotografía: Gallina enjarrada. Extraído de "Cocina costarricense".

Ingredientes:

- Una gallina
- Un rollo de culantro coyote
- Una cabeza de ajos
- Achiote
- sal
- Agua

Preparación:

Arreglar la gallina: esto es, quitarle las plumas, abrirlas, sacarles los menudos, desechar partes no comestibles, como la cabeza, patas y otros. Hay que dejar la gallina entera no se puede destazar, las puntitas de los muslos meten en el orificio que le quedo donde se le corto el ano. Las alitas doblan para atrás con cuidado de no quebrar.

Se cocina con suficiente agua y muchos olores se le agrega sal al gusto y cuando este bien suave, se saca bien seca.

Se pone un satén al fuego, con aceite y un poquito de achiote y se coloca la gallina ya cocinada. Después de esto, se deja al fuego lento, se le va dando vuelta para que dore

Se sirve con tortillas.



Chorreadas de ayote sazón

Familia: Valverde Navarro

Procedencia: Esta receta se ha mantenido por tres generaciones (Mi persona la creó y la compartió con madre, hermanas y nietas).



Fotografía: Chorreada dorada. Extraído de "Cocina costarricense".

Ingredientes:

- Un kilogramo de ayote sazón
- Dos huevos
- Cuatro cucharadas de azúcar
- Una cucharada de royal o polvo de hornear
- Dos cucharadas de harina

Preparación:

Se lava el ayote sazón y se corta en trocitos
Se licúa agregando medio vaso de agua, cada vez que se licue

Se mezcla con huevos, azúcar, royal y harina

Se calienta el comal, término medio.se limpia con una servilleta con aceite.

Se agrega una cucharada de la mezcla y se deja dorar.





Picadillo de plátano

Familia: Valverde Navarro

Procedencia: Esta receta se ha mantenido por tres generaciones (Abuela, madre e hija).



Fotografía: Picadillo de plátano verde.
Extraído de "Cocina costarricense"

Ingredientes:

- 5 plátanos verdes
- ½ kilo de carne molida o 1/2 kilo de pellejo de cerdo
- 3 ajos
- 1 cebolla mediana
- 1 rollo de culantro castilla
- ½ de taza de agua
- Achote para dar color

Preparación:

Se cocina los plátanos en una olla con agua.

Una vez cosidos se pican en daditos pequeños y se ponen en

Una taza aparte. En un satén caliente se agrega un poquito de aceite y se pone a freír la cebolla, el culantro y el chile dulce, el orégano y el achote, todo picado en trozos pequeños. Cuando el ingrediente en el satén está con un color dorado se le agrega la carne con una pisco de sal se agrega la media taza de agua. Luego se agrega el plátano a la carne molida para que comience a cocinar

También, se puede agregar chile picante esto es opcional!



Picadillo de chicasquil

Familia: Valverde Navarro

Procedencia: Esta receta se ha mantenido por tres generaciones (Mi persona la creó y la compartió con madre, hermanas y nietas).



Fotografía: Hojas de chicasquil.
Extraído de "Recetas de Costa Rica"

Ingredientes:

- 1 rollo grande de chicasquil
- 5 papas medianas
- ¼ de carne molida
- 1 cebolla mediana
- ½ chile dulce
- 3 dientes de ajo
- 5 hojas de culantro coyote

Preparación:

Se pica la cebolla, el chile, los ajos y las hojas de culantro en dados pequeños .se pela la papa y se pica en dados pequeños, después se le agrega todo a la carne molida y se pone a cocinar todo en una olla pequeña.

Cuando la carne esta cocida y la papa esta suave, se le agrega el chicasquil y se deja cocinar 5 minutos para luego servir (rinde para 5 porciones).





Remolacha

Familia: Valverde Navarro

Procedencia: Esta receta se ha mantenido por tres generaciones (Abuela, madre e hija).

Ingredientes:

- 3 remolachas
- 1lata de atún grande, en trozos
- 1cebolla grande
- 1 rollo de culantro castilla
- ½ chile dulce
- 3 huevos duros
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de mayonesa

Preparación:

Se ponen a hervir los huevos, cuando ya están cocidos se pican junto a la cebolla. se pica el culantro y el chile en dados pequeños, y se mezclan con el atún. luego se pone a cocinar las remolachas en una olla de presión, cuando las remolachas estén cocidas y frías, se parten a la mitad y se les saca el relleno, cuidando que el borde no quede muy delgado para que no se vayan a romper. Finalmente, las mitades de remolacha se rellenan con el atún. (Rinde para tres porciones).



Puré de guineo negro

Familia: Vargas Vargas

Ubicación: Imbu Las Rosas

Procedencia: Esta receta la enseñó la abuela, madre, la hija y actualmente las nietas de la persona que compartió la receta.



Fotografía: Guineo negro con cascara. Extraído de mercado borbón.

Ingredientes:

- 15 guineos negros
- Agua
- 1 barra de margarina
- Olores naturales [incluir el culantro coyote]
- Consomé
- Achiote

Preparación:

El primer paso es hervir los guineos sin cascara en agua; después escurrir los guineos. El segundo paso es derretir la margarina e incorporar los olores naturales, el consomé y el achiote, se procede a incorporar los guineos negros a la olla y majarlos hasta que quede uniforme en color y textura. Listo para servir.

Rinde para 15 personas.





Tamales de cerdo

Familia: Vega

Ubicación: Las Vegas de Cajón

Procedencia: Se ha mantenido durante 3 generaciones



Fotografía: Ingredientes para tamales. Extraída de recetas de Costa Rica

Ingredientes:

- 3 paquetes de maíz cascado
- 3 kilos de posta de cerdo
- 3 kilos de hueso de cerdo
- ½ kilo de vainica
- 1 kilo de zanahoria
- 1 bolsa de arroz
- 1/2 kilo de maicena
- 3 chiles dulces
- 2 cabezas de ajo
- 1 mata grande de apio
- 2 rollos de culantro castilla
- 2 rollos de culantro coyote
- 1 rollo de pabito
- ½ taza de manteca de cerdo
- 150 trozos de hojas medianas y 150 hojas pequeñas de banano
- 2 tazas de salsa inglesa *Lizano*
- 10 consomés de pollo *maggi*
- Sal al gusto

***Rinde para 75 piñas de tamales**

Preparación:

Primer paso, se debe de soasar las hojas, cortarlas y limpiarlas

En segundo momento se debe de adobar la carne con sal, ajo y un consomé. Cocinar bien la carne. Si se prefiere se deja la zanahoria, el chile y vainica cortados en trocitos, en refrigeración para utilizar el día después, cuando se debe de cocinar los tamales.

Además, las 3 bolsas de maíz cascado se deben de moler, cocinar el maíz y colar el día anterior.

El día de la preparación se debe de cocinar los 2 kilos de hueso por 2 horas, se le debe de echar suficiente agua con la mata de apio entera con raíz bien lavada, las raíces del culantro castilla bien lavadas al caldo y agregar 5 cabezas de ajo bien majadas y el culantro coyote, se agrega sal, la salsa inglesa, y lo prueba para saber si tiene el sabor o si le falta algo más. Se debe de hervir mínimo dos horas, para que el caldo llegue a una concentración. Una vez que se tiene listo el caldo.

En caso que se utilice la masa del maíz cascado, se le agrega toda la sustancia del hueso concentrada (esta debe de estar fría), porque se debe de mover muy bien la masa con las manos, cuando tenemos esta sustancia y toda la masa se da cuenta que le falta un poquito de agua se le puede agregar más, está la debe de calentar para agregar más líquido. Esa masa tiene que quedar término medio con la consistencia, ni muy ralo, ni muy espeso.

Se le agrega la media taza de salsa inglesa, seis paquetes de consomé, una cucharada grande de sal, el medio kg de maicena disuelto en agua, se va a mezclar bien estos ingredientes, cuando estén bien mezclados. En una olla más pequeña, previamente caliente, se le agrega la media taza de manteca de cerdo, con eso agregamos la mezcla de la masa que ya tenemos lista, que esté bien condimentada, entonces dejamos que hierva un poquito hasta que espese, en ese momento se puede decir que está lista la masa de los tamales. Dejar que enfrié un poquito. Se debe de tener listo el arroz cocinado con achiote.

En el momento que se inicia a envolver los tamales, se debe de colocar la hoja de banano más grande y la más pequeña, encima agregamos una cucharada grande de masa, se le incorpora una cucharada de arroz, un pedazo de carne, un trozo de vainica, de zanahoria, una ramita de culantro castilla, y un pedazo de chile dulce. Con estos ingredientes se envuelven los tamales. Cuando están todos envueltos, se amarran las piñas. Después se coloca en una olla grande o medio estañón agua a calentar, cuando están todas las piñas listas se incorporan al agua para que hiervan, se tapan con hojas de banano o algo grande, y se dejan hervir de 20 a 30 minutos. Después de ese momento los retiramos del fuego y sacamos del agua caliente, listo para servir.



Crema de Ayote

Familia: Elizondo Sáenz

Ubicación: Barrio San Isidro Centro

Procedencia: Historia breve receta

Ingredientes:

- 1 ayote mediano sazón
- 3 huevos duros
- 1 chile
- ½ cebolla
- 3 ajos
- 2 tazas de leche

Preparación:

Primer paso, se cocina el ayote partido en trozos con agua y sal, en segundo momento se freí el ajos, chile y cebolla junto con la tocineta, luego se separa el ayote de la cascara, se tritura hasta hacer un puré y se mezcla con la crema dulce. Se mezcla el ayote junto con la leche y se hierva, se incorpora los olores, la tocineta que ya se habían freído, y se sazona al gusto.

Servir junto con los huevos partidos a la mitad, y disfrute con su familia ¡Que rico!

Rinde para 3 porciones.



Picadillo de cascara de plátano verde

Familia: Elizondo Sáenz

Ubicación: Barrio San Isidro Centro

Procedencia: Historia breve receta

Ingredientes:

- 2 plátanos grandes
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos
- ¼ kg posta de cerdo
- Condimentos al gusto

Preparación:

Se ponen a cocinar los plátanos con cascara, partidos en trozos en una olla con agua y sal. Dejar enfriar.

Luego se pica el chile dulce, la cebolla y los ajos, en un sartén se ponen a freír, cuando estén dorados se incorpora la carne molida y se sazona al gusto.

En seguida se separa la cascara de los plátanos, se pica finito y se mezcla con la carne.

Servir acompañado con arroz, tortillas, etc.

Rinde para 5 porciones.





Tamales de cerdo

Familia: Espinoza Gonzales

Ubicación: Barrio Villa Ligia

Procedencia: Historia breve receta

Ingredientes:

- 2 paquetes de masa
- 1 ½ k de posta de cerdo
- 3 cabezas de ajos
- 2 chiles dulces
- 6 consomés
- ½ bolsa de arroz
- 1 botella pequeña de salsa inglesa Lizano.
- 4 paquetitos de comido molido
- 250 gramos de polvo de ajo, sal y manteca.

Preparación:

La carne se pica cruda, se adoba bien con ajos picados, salsa y condimento de un día para otro. Al siguiente día la carne se hace sudada, el arroz se condimenta, se deja durito con achiote.

El día de la preparación se cocina los huesos de cerdo para el caldo con bastante culantro coyote, culantro castilla y apio, en una tina se hecha la masa, y se le incorpora el caldo de los huesos que se ha cocinado.

Las vainicas y zanahorias se pican y se cocinan en una olla aparte, luego se revuelve con el arroz.

Ya con todo listo y la masa cocinada, se hecha una cucharada sopera de masa, una pequeña de arroz, un pedazo de carne, se envuelve bien y por último se amarra de dos en dos.



Tamal asado

Familia: Espinoza Gonzales

Ubicación: Barrio Villa Ligia

Procedencia: Historia breve receta

Ingredientes:

- 3 L de leche agria
- 1 paquete de masa
- 1 coco rayado
- 1 bolsita de natilla
- 1 barra de mantequilla
- Queso Bagases
- Una cucharadita de sal
- Azúcar al gusto

Preparación:

Se revuelve todos los ingredientes hasta que la masa quede bien deshecha, se cocina moviendo constantemente hasta que hierva bien, luego de que se cocina la masa se pasa a un molde para ser trasladado al horno para que se dore, si lo hace en un fogón de leña entonces se le pone al recipiente en que se ha cocinado una lata con brazas por encima.





Postre de Chancletas de Chayotes

Familia: Jara Alpizar

Ubicación: Barrio Pedregoso

Procedencia: Se ha mantenido por tres generaciones

Ingredientes:

- 3 chayotes sazones
- 2 yemas de huevos
- 2 cucharaditas de mantequilla
- ½ taza de natilla
- 1 cajita de *vitamaiz*
- 1 taza de azúcar
- espíritu de vainilla
- 1 pedazo de queso
- pasas

Preparación:

Se lavan bien los chayotes, se cortan a la mitad en dos tajadas, se cocinan bien y se dejan enfriar, cuando ya están frías con una cuchara se le saca la parte carnosa con cuidado para que la cascara no se rompa, en una olla se coloca la parte carnosa y se le vota la estopa, luego se maja con un detenedor.

Se licuan las yemas de huevo con la mantequilla, la natilla, la *vitamaiz*, el azúcar y el espíritu de vainilla, luego se mezcla todo.

Se llena cada tajada y se rellena las medias cascara que se quedaron vacías, en seguida se ralla el queso y se le pone por encima, también se le agrega pasas, se lleva al horno por 40 minutos hasta que doren.



Receta doble sin imagen 2

Familia: Apellidos

Ubicación: Barrio

Procedencia: Historia breve receta

Ingredientes:

- Ingrediente
- Ingrediente
- Ingrediente
- Ingrediente
- Ingrediente
- Ingrediente

Preparación:

Instrucción Instrucción Instrucción
 Instrucción Instrucción Instrucción
 Instrucción Instrucción Instrucción
 Instrucción Instrucción Instrucción
 Instrucción Instrucción Instrucción
 Instrucción Instrucción Instrucción





Conclusión

La comida en cada familia es diferente y mantienen su identidad personal para que sobrevivan a través del tiempo, por variables como la cercanía familiar, la posibilidad de poder acceder a los diferentes ingredientes en el cantón de Pérez Zeledón y también el beneficio para la salud de los pobladores.

Además, la característica propia de sus pobladores y es el de compartir con seres cercanos un poquito de la comida que hizo y se puede apreciar el intercambio de estos, que reciben felicitaciones por la comida y su buen sabor, además que esta forma de compartir los hace más cercanos y la comida se vuelve el inicio para hacer a todos los pobladores de Pérez Zeledón una familia muy unida.



Bibliografía

Las imágenes son utilizadas con fines ilustrativos y se descargaron de las siguientes páginas de internet, y otras son imágenes propias de las familias que presentaron sus recetas.

Bonilla, William. (24 de octubre, 2018). La cuchara tica busca la receta del 'chilate'. Recuperada de <http://www.repretel.com/actualidad/la-cuchara-tica-busca--receta-chilate-131453>

Cocina delirante. (s.f.). Delicioso atole de rompopo, ¡nada más navideño que esto! Recuperado de <https://www.cocinadelirante.com/receta/bebida/bebida-caliente-de-rompopo>

Cordero, Andrea. (5 de junio, 2019). Tamal mudo. Fotografía no publicada.

Curas Naturales. (s.f.). Refresco de ñame. Recuperado de <https://naturalescuras.com/como-hacer-jugo-de-name-con-leche/>

El español. Cocinillas. (14 de febrero, 2017). Rosquillas de la abuela contra donuts americanos, ¿cuál es la diferencia? Recuperado de https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/postres/20170214/rosquillas-abuela-donuts-americanos-diferencia/1000774972498_30.html

El Herald. (20 de julio, 2016). ¿Cómo preparar un delicioso atol de elote? Recuperado de <https://www.elheraldo.hn/cocina/981993-466/c%C3%B3mo-preparar-un-delicioso-atol-de-elote>

González, Ángel. (14 de diciembre, 2017). Estoy en Venezuela y hoy coseche quinchonchos. Recuperado de https://www.taringa.net/+hazlo_tu_mismo/estoy-en-venezuela-y-hoy-coseche-quinchonchos_ynksw

González, Luis. (30 de octubre, 2007). Chicasquil con papa [Entrada blog]. Recuperado de <http://recetasdecostarica.blogspot.com/2007/10/chicasquil-con-papa.html>

González, Luis. (2 de agosto, 2009). Gallina henchida o enjarrada [Entrada blog]. Recuperado de <https://recetasdecostarica.blogspot.com/search?q=gallina+enjarrada>

González, Luis. (12 de abril, 2016). Tamal asado [Entrada blog]. Recuperado de <http://recetasdecostarica.blogspot.com/2016/04/tamal-asado-con-costra.html>

González, Luis. (26 de marzo, 2014). Horchata semillas de chiverre. [Entrada blog]. Recuperado de <http://recetasdecostarica.blogspot.com/2014/03/horchata-semillas-de-chiverre.html>



González, Luis. (9 de agosto, 2010). Zorrillo [Entrada blog]. Recuperado de https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&channel=trow&biw=1138&bih=515&tbm=isch&sa=1&ei=_AslXY6yGK-OggfPibuAAG&q=picadillo+de+hojas+zorrillo+papa&oq=picadillo+de+hojas+zorrillo+papa&gs_l=img.3...31538.33055..33863...0.0..0.146.794.0j6.....0...1.gws-wiz-img. GeQ1Q-AUcjE#imgrc=hTFRPQYOFqPFoM:

González, Luis. (8 de setiembre, 2009). Picadillo de papaya verde [Entrada blog]. Recuperado de https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&channel=trow&biw=1138&bih=515&tbm=isch&sa=1&ei=eggIXe7sM-2n5wKBuaOWAQ&q=picadillo+de+papaya+costa+rica&oq=picadillo+de+papaya+&gs_l=img.1.2.0i30l3j0i5i30j0i8i30j0i24.283317.290317.293208...0.0..0.432.3184.0j17j1j1.....0...1.gws-wiz-img.....35i39j0i10.F6aYZ3r5Hxs#imgrc=K99U5zPoyguH2M:

Got Tau, Gabriela. (5 de marzo, 2018). Todo sobre el ñame: propiedades, beneficios y su uso en

la cocina. Recuperado de <https://www.vitonica.com/alimentos/todo-sobre-el-name-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina>

Guerra, Melissa. (s.f.) Arroz con chayote. Recuperado de <https://thelatinkitchen.com/r/recipe/arroz-con-chayote>

Jiménez, Susane. (5 de junio, 2019). Torta de novios. Fotografía no publicada.

Kaiser, James. (s.f.). Chorreada CR. Recuperado de https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU_esCR820CR820&biw=1440&bih=757&tbm=isch&sa=1&ei=pLlXdk1Oqer5wKY2orYDg&q=chorreada&oq=chorreada&gs_l=img.3.0l10.2925.15378.17429...7.0..0.166.1503.11j3.....0...1..gws-wiz-img.....0i67j0i24.krsQ8hLWoJM#imgrc=pTWFHcOBjRrvuM:

La Feria CR. com. (s.f.). Ayote Sazón. Recuperado de https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEU_esCR820CR820&tbm=isch&q=ayote+saz%C3%B3n&spell=1&sa=X&ved=0ahUKEwjSl5bdzp7jAhWn1VkkHRitAusQBQhEKAA&biw=1440&bih=757&dpr=1#imgrc=kjWIGbypjbcqMM:

Mares, Karen. (s.f.). Dulce de arroz. Recupera de <https://www.kiwilimon.com/receta/mexicana/dulce-de-arroz>

Mercado Borbón. (s.f.). Guineo negro. Recuperado de <https://mercadoborbon.odoo.com/shop/product/distribuidora-quias-guineo-negro-unidad-1006>

Ministerio de Fomento, Industria y Comercio MIFIC. (2019). Yuca con carne ahumada. Recuperado de



<https://www.mific.gob.ni/IVReuni%C3%B3nMinisterialCentroamericana/ComidasT%C3%ADpicas/tabid/1308/language/es-NI/Default.aspx>

Montoya, Felipe. (octubre, 2011). Planta de chicasquil y picadillo de chicasquil con papa. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Felipe_Montoya2/publication/257925078/figure/fig9/AS:669390844461063@1536606622280/Planta-de-chicasquil-y-picadillo-de-chicasquil-con-papa-Fuente-Google-Images.jpg

Onocuisine. (14 de diciembre, 2015). Costarrican Delicacies: Picadillo de Arracache. Recuperado de <http://onocuisine.com/costarrican-delicacies-picadillo-de-arracache/>

TripadvisorEspaña. (s.f.). Foto: "Una chorreada? más que eso el sabor del puro maíz !" . Recuperado de https://www.tripadvisor.es/LocationPhotoDirectLink-g309293-d12624493-i267845004-EI_Maizal-San_Jose_San_Jose_Metro_Province_of_San_Jose.html

Wikichef. (s.f.). Peperonata italiana. Recuperado de <http://www.wikichef.net/receta/761-peperonata-italiana>

Wikipedia, (29 de agosto del 2018). Ingredientes para preparar olla de carne. Recuperado de https://es.wikipedia.org/wiki/Olla_de_carne#/media/Archivo:Olla_de_carne_1.png

cocina-consabor (18 de febrero del 2011). Puré de papas. Recuperado de <https://cocina-consabor.blogspot.com/2011/02/pure-de-patata.html>

cookpad. Enfrijoladas de pollo. Recuperado de cocina-consabor (18 de febrero del 2011). Puré de papas. Recuperado de <https://cocina-consabor.blogspot.com/2011/02/pure-de-patata.html>

Cocina tica (28 de noviembre del 2016). Arroz guacho con pollo. Recuperado de <http://recetasdecostarica.blogspot.com/2016/11/arroz-guacho-con-pollo.html>

La prensa Nicaragua (). Ayote tierno. Recuperado de <https://www.laprensa.com.ni/2017/10/14/espectaculo/2314273-cualidades-nutritivas-del-ayote-tierno>

freepik (18 de febrero del 2011). hand-drawn-food-background. Recuperado de <http://www.freepik.com>