

# Cocina Tradicional Costarricense 7

## Zona Norte

Compilado por: Chester Rodolfo Urbina Gaitán  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
Ministerio de Cultura y Juventud



MINISTERIO DE  
cultura y  
juventud



ICT  
INSTITUTO  
COSTARRICENSE  
DE TURISMO

# Cocina Tradicional Costarricense 7

## Zona Norte



Compilado por: Chester Rodolfo Urbina Gaitán  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
Ministerio de Cultura y Juventud

Derechos reservados conforme con la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos D.R.

392.37  
C663-c

Cocina tradicional costarricense 7 : Zona Norte  
/ Comp. por Chester Rodolfo Urbina Gaitán. - Ministerio de  
Cultura y Juventud. Centro de Investigación y Conservación  
de Patrimonio Cultural : Instituto Costarricense de Turismo :  
San José, CR : Imprenta Nacional, 2014.  
58 p. ; il. col. : 21 x 27 cm.- (Certámenes de Comidas 2012)

ISBN 978-9977-59-263-6

1. ALAJUELA (COSTA RICA) - COMIDAS Y TRADICIONES.
2. ALAJUELA (COSTA RICA)- COSTUMBRES Y TRADICIONES.
3. COCINA COSTARRICENSE. I. Urbina Gaitán, Chester, Comp  
II. Título.

MCJ/ehc, 2014

### **Créditos:**

#### **Compilación:**

Chester Rodolfo Urbina Gaitán.

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

#### **Fotografías:**

Víctor Hugo Zúñiga Aguilar.

#### **Producción:**

Dirección de Planeamiento y Desarrollo Turístico, Instituto Costarricense de Turismo y

Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

#### **Coordinación:**

Mario B. Badilla Jara.

#### **Diseño y diagramación:**

Floria Leiva Pacheco.

#### **Nota:**

En este libro se conservan los textos originales de las recetas de cocina que presentaron los participantes, en los respectivos certámenes.

## CONTENIDOS

Presentación .....	5	Picadillo de arracache Grace.....	20
Introducción .....	7	Picadillo de chayote de turno.....	20
<b>Comidas</b> .....	9	Picadillo de chicasquil .....	21
Almuercitos de repollo con carne molida envueltos en huevo en salsa de chile morrón .....	10	Picadillo de cogollos de yuca.....	21
Arroz con cerdo al estilo tico-nica.....	10	Picadillo de fruta de pan .....	21
Carne de cerdo ahumada .....	11	Picadillo de malanga.....	22
Ceviche de banano.....	11	Picadillo de raíz de papaya.....	22
Ceviche de mango.....	11	Picadillo de raíz de papaya.....	22
Ceviche mixto .....	12	Picadillo de raíz de papaya con tortillas palmeadas.....	23
Chilera.....	12	Pollo a la sancarleña .....	23
Chilera de aceite de oliva y especias.....	12	Queso palmito .....	23
Chilera de jengibre y especias .....	13	Rollitos de fruta de pan .....	24
Chorizo de gaspar .....	13	Sopa con tortas de berros.....	24
Crema sancarleña.....	13	Sopa de chayote en leche con torta de huevo.....	25
Cuajadas.....	14	Sopa de gallina casera con albóndigas.....	25
Emparedado de tortillas .....	14	Sopa de mondongo al Joselito.....	26
Escabeche.....	14	Sopa levanta muertos .....	26
Gallina casera rellena con papas.....	15	Tamal de cerdo .....	27
Gallina enjarrada.....	15	Tortillas palmeadas .....	27
Gaspacho de pejibaye .....	15	<b>Panes y Postres</b> .....	29
Guineos negros rellenos .....	16	Arepas secas.....	30
Guisado de flor de pacaya .....	16	Arroz con leche .....	30
Indio viejo.....	16	Arroz con leche .....	30
Pastel de yuca.....	17	Atol de yuca.....	31
Pastel de yuca.....	18	Bizcocho de maíz.....	31
Pescado (mafuriseca).....	18	Bizcocho de maíz.....	31
Picadillo de arracache .....	19	Bizcocho de malanga.....	32
Picadillo de arracache de la abuela Chepa.....	19	Budín de tiquisque .....	32
		Buñuelos .....	33

Buñuelos de la abuela Clemen .....	33	Tamal de maicena .....	46
Cajeta de arracache y coco .....	33	Tamal de suero de leche .....	46
Cajeta de dulce antigua .....	34	Tamales mudos .....	46
Delicias de piña .....	34	Toronja .....	47
Dulce de naranja agria .....	34		
Empanadas con miel de arracache con mora .....	35	<b>Bebidas</b> .....	49
Empanadas de picadillo de arracache .....	36	Aguadulce .....	50
Flan de raíz de papaya .....	36	Chicha de maíz .....	50
Jalea de mozote .....	37	Chicha de maíz maleku .....	50
Miel de fruta de pan .....	37	Fresco de mozote .....	51
Miel de huiscoyol .....	37	Fresco mata sed .....	51
Pan casero relleno de naranja .....	38	Ponche de camote .....	51
Pan de banano .....	38	Refresco de camote en agua con limón .....	52
Pan de café .....	39	Refresco de camote en leche .....	52
Pan de maíz .....	39	Resbaladera de piña .....	52
Pan de maíz .....	40	Resbaladera de yuca .....	53
Pan de yuca .....	40	Rompopo de arracache .....	53
Pan de yuca .....	40	Rompopo de ayote .....	53
Pan favorito de Tita .....	41	Rompopo de camote .....	54
Pan Loqui .....	41	Rompopo de fideos .....	54
Parranda de 1931 .....	41	Rompopo de flores de ayote .....	54
Pastel de mamá .....	42	Rompopo de ñame .....	54
Pastelitos criollos costarricenses .....	42		
Postre de fruta de pan y ayote .....	42	<b>ANEXOS</b> .....	55
Postre de piña con leche .....	43		
Prestíños de la abuela .....	43	<b>Anexo 1</b>	
Queque de plátano .....	43	Participantes certamen de comidas y bebidas tradicionales	
Queque de zanahoria .....	44	de la Zona Norte 2012 .....	56
Tamal asado .....	44		
Tamal asado .....	45	<b>Anexo 2</b> Jurado calificador .....	57
Tamal asado .....	45		
Tamal de coco .....	45	<b>Anexo 3</b> Ganadoras .....	58

# Presentación

Uno de los elementos identitarios de un pueblo son sus comidas y bebidas debido a que se vincula con los rasgos diferenciales de un territorio y el carácter de sus habitantes. En este sentido la gastronomía constituye una de las manifestaciones más tangibles y perceptibles de la cultura de los seres humanos. En resumen, las comidas y bebidas constituyen un elemento cultural capaz de transmitir una imagen simbólica de una localidad, región o país.

El Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales de la Zona Norte 2012 con el rescate del rico acervo culinario de esta zona del país, se estableció en un factor de reafirmación de la identidad comunitaria, de revaloración de comidas y sentimientos regionales y de los productos agropecuarios e hidrobiológicos nacionales. A partir del 2001 el Centro de Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud con la realización de estos certámenes ha demostrado que en Costa Rica existen regiones que por su localización geográfica, clima y recursos naturales disponibles para su supervivencia no poseen los mismos hábitos alimentarios de otras regiones del país.

En este certamen se pudo evidenciar que la gastronomía de la Zona Norte ha recibido tres influencias fundamentales: la del Valle Central, la del grupo indígena Guatuso o Maleku y la nicaragüense. Esto demuestra que las zonas culturales traspasan las divisiones político-administrativas y nacionales. Se es lo que se come por los hábitos culturales que se consiguen y reproducen a lo largo de la vida y por los significados que se atribuyen a los alimentos que se consumen, que se ajustan a cada cultura. Para el caso de la Zona Norte la gastronomía ha contribuido a la armonía entre algunos grupos e individuos, amén de que representa valores, costumbres y tradiciones. Lo culinario expresa lo multicultural, pero también afecto y aprecio, pero sobre todo comunicación y contacto cultural.

En un mundo donde cada vez más se desdibujan las identidades, el rescate y promoción de la cultura alimentaria es fundamental como elemento cohesionador de una colectividad, a la vez que ejerce como sustento para que los individuos que la forman puedan fundamentar su sentimiento de pertenencia.

Chester Rodolfo Urbina Gaitán  
CENTRO DE PATRIMONIO CULTURAL



# Introducción

Con este libro les damos la bienvenida al mundo de la gastronomía tradicional costarricense.

En los últimos años, el Turismo Gastronómico ha experimentado un crecimiento considerable y se ha convertido en uno de los segmentos del turismo más dinámico y creativo. Este producto turístico es importante para diversificar la oferta y estimular el desarrollo económico local, regional y nacional. Asimismo, el Turismo Gastronómico incorpora en su discurso valores éticos y sostenibles, basados en el territorio, el paisaje, el mar, la cultura local, los productos autóctonos, la autenticidad, y sobre todo, la identidad de un destino turístico.

En este contexto, el Instituto Costarricense de Turismo, en alianza con el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y el Instituto Nacional de Aprendizaje, desde el año 2011, iniciaron un plan piloto para recuperar la cocina tradicional costarricense en los establecimientos gastronómicos, como elemento diferenciador de la oferta turística en Costa Rica.

La recuperación de los gustos, sabores y preparaciones propias de cada región, resulta trascendente no sólo como una manera de reafirmar las habilidades locales regionales y nacionales, sino como una forma de complementar y diferenciar la oferta turística costarricense y generar encadenamientos productivos.

Nuestro programa de Gastronomía Tradicional es un esfuerzo nacional que tiene como propósito promover una mayor oferta de platillos tradicionales en los restaurantes, mediante la capacitación de personal de estos establecimientos en las diferentes regiones del país, así como impulsar un mayor aprecio por la cultura costarricense.

En la siguiente página web usted puede descargar gratuitamente este libro de recetas de la Zona Norte, así como otros libros de la cocina tradicional costarricense, [www.visitecostarica.com](http://www.visitecostarica.com).

Ruth Alfaro Rojas  
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO  
TURISTICO

Rodolfo Lizano Rodríguez  
DIRECCION DE PLANEAMIENTO  
Y DESARROLLO TURISTICO





# Comidas



## Almuercitos de repollo con carne molida envueltos en huevo en salsa de chile morrón

Ana Yancy Jiménez Garita  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- |                    |          |
|--------------------|----------|
| 8 hojas de repollo | agua     |
| una pizca de sal   | 3 huevos |

### Relleno

- ½ kilo de carne molida
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile dulce picado
- sal al gusto
- aceite
- chile morrón
- 1 chile dulce
- 1 taza de caldo de pollo

### Preparación

Se blanquean las hojas de repollo en el agua hirviendo por unos minutos, cuando están listas, se sacan y se corta la cocción en agua fría. Luego se escurren y se rellena con la carne molida, se les da la forma de una bolita, se pasa por los huevos batidos y la pizca de sal y se fríen. Se licúa el chile morrón con el caldo de pollo y sal al gusto, se agrega a los almuerzos de repollo.

## Arroz con cerdo al estilo tico-nica

Julia Ecilda Zavala Orozco  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1 kilo de costilla de cerdo | 1 cebolla partida en cubitos    |
| 2 tazas de arroz            | 1 rollo de culantro casero      |
| 1 tomate grande             | 2 limones                       |
| 2 plátanos maduros          | sal al gusto                    |
| 1 ramita de hierbabuena     | ½ cucharadita de achiote casero |
| 1 chile dulce en cubitos    | (Rinde para 6 porciones)        |

### Preparación

En una bolsa ponemos la costilla de cerdo y le agregamos el jugo de los dos limones y la sal para que al cocinar el arroz con la carne tenga un sabor ácido. Luego en una olla con una pizca de margarina sofreímos los olores, el chile, la cebolla y unas hojitas de culantro.

Después agregamos la costilla de cerdo sin el jugo de limón, solo con el achiote casero, volvemos a sofreír la carne por unos segundos. Cuando ya esté listo le agregamos el agua hasta tapar la carne, la dejamos hervir hasta que la carne esté suave. Una vez lista le agregamos el arroz crudo y lo dejamos hasta que reviente, luego le agregamos el resto del culantro casero y la hierbabuena.

Los plátanos los cocinamos en una olla con agua partidos a la mitad. Cuando estén cocinados los agregamos al arroz con la costilla. Así vamos a disfrutar de un rico y maravilloso arroz con cerdo al estilo tico-nica.

*Almuercitos de repollo*



## Carne de cerdo ahumada

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

carne	ajos
sal	vinagre de banano
orégano	jenjibre

### Preparación

Agarrar tiras de carne, echarle sal, orégano, ajos, vinagre de banano y jengibre y picarlas bien. Dejar reposar unos 2 días para que a la hora de colgarlo al humo la sal no se caiga. Poner el fuego con bastante leña hasta que eche solo humo, nada de llamas. Dos días después la carne se va secando, se cuelga en un alambre o una varilla y se le da vuelta por ambos lados.



*Carne de cerdo ahumada*

## Ceviche de banano

Jeanneth Méndez Cruz  
La Trigma, San Carlos



### Ingredientes

bananos  
chile Dulce  
cebolla  
culantro  
chile jalapeño  
limón  
mayonesa  
salsa de tomate  
sal

### Preparación

Se pelan los bananos, se ponen a cocinar y se pican. Se le agrega los olores picados: chile dulce, cebolla y culantro. Se le añade el chile jalapeño y el limón. Se revuelve todo. Se le agrega la salsa de tomate, la mayonesa y sal al gusto. Se vuelve a revolver todo. Ya está listo para comer.

## Ceviche de mango

Jeanneth de los Ángeles Vargas Chaves  
El Amparo, Los Chiles

### Ingredientes

3 mangos celes  
1 chile grande  
4 limones mandarina  
1 rollo de culantro  
1 consomé de pollo  
1 cebolla grande  
chile al gusto

### Preparación

Se pelan y se pican los mangos, el chile y el culantro. Luego se agrega el jugo de limón, mango, consomé, cebolla y chile al gusto. Se deja reposar y luego se sirve.

## Ceviche mixto

Manuel Gaspar Tuz Castro  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 100 gramos de corvina
- 100 gramos de palmito
- 100 gramos de pejibaye
- 3 gramos de sal
- 2 cucharaditas de cebolla
- 4 hojas de culantro de coyote
- 1 pipa
- ¼ de plátano verde
- 2 cucharaditas de chile dulce
- 5 limones mesinos
- 1 onza de soda

### Preparación

Exprimir limones y reservar. El pescado se pica en dados y se marina con el limón, luego incorporamos pejibaye y palmito cortados en cuadros pequeños. Posteriormente salpimentamos y le incorporamos cebolla, chile dulce y culantro de coyote. Servimos en una pipa o coco y acompañamos con mini patacones y plátano verde rayado y frito. Clásico ceviche con un toque sancarleño con pejibaye, palmito y plátano verde.

## Chilera

Manuel Gaspar Tuz Castro  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 100 gramos de chayote
- 100 gramos de zanahoria
- 100 gramos de coliflor
- 100 gramos de sal
- 100 gramos de cebolla
- 100 gramos de culantro de coyote
- 100 gramos de apio
- 100 gramos de mini vegetales
- 30 gramos de chile panameño
- 100 gramos de pepinillo
- 100 gramos de ajo
- 95 mililitros de vinagre

### Preparación

Con anticipación preparar los vegetales al dente. En un recipiente adecuado colocar todos los ingredientes en agua caliente y reservar. Cuando estén crujientes marinarlos con vinagre, azúcar y sal y reservar en frío.

## Chilera de aceite de oliva y especias

Odilie Araya Camacho  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- ½ chile habanero
- 6 ajos
- 2 cebollas
- 1 chile dulce
- 1 rollo culantro
- 1 rama de apio
- 225 mililitros de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### Preparación

En un picador se procesan los ingredientes. Todo va crudo.



*Ceviche mixto*

## Chilera de jengibre y especias

Odilie Araya Camacho  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- ½ litro de pulpa de chile habanero
- 6 ajos
- 2 cebollas
- 1/8 de jengibre
- 300 mililitros de limón

### Preparación

Se licúan los ingredientes. Todo va crudo.



## Chorizo de gaspar (Ganadora)

Sara Elisa Arguedas Sequeira  
Caño Negro, Los Chiles

### Ingredientes

- 2 kilos de posta de Gaspar
- ½ kilo de cebolla
- 2 chiles duces
- 5 dientes de ajo
- 2 ramas de apio
- culantro coyote
- achiote criollo
- limón
- sal

### Preparación

Picamos finamente el Gaspar hasta lograr una textura similar a la carne molida. Colocamos la posta del Gaspar en un recipiente y le agregamos todos los olores finamente picados junto con el achiote, la sal y el jugo de limón y se mezcla. Tapamos el recipiente y lo dejamos reposar por unos 30 minutos. Colocamos en un sartén aceite al gusto y dejamos calentar. Luego agregamos la mezcla del Gaspar y cocinamos hasta que este sueltito. Servimos con arroz blanco y plátano verde cocinado.

*Cuajada*

## Crema sancarleña

Manuel Gaspar Tuz Castro  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- |                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 500 gramos de ayote           | 65 gramos de apio                    |
| 100 mililitros de crema dulce | 6 hojas de albahaca natilla al gusto |
| 2 litro de fondo de ave       | plátano verde                        |
| 3 gramos de sal               | 1 diente de ajo                      |
| 100 gramos de cebolla         | 1 ramita de tomillo                  |
| 4 hojas de culantro de coyote | coco                                 |
|                               | ñampí                                |

### Preparación

Preparar con anticipación un caldo de pollo y reservar. En un recipiente adecuado colocar el ayote sobre el coco rallado y tomillo y lo llevamos al horno. Ya cocinado le retiramos la cáscara y licuamos con el fondo del ave. Luego lo llevamos a fuego lento e incorporamos la crema dulce y salpimentamos. Elaboramos un puré de ñampí y plátano y colamos en el centro de la crema. Llevamos al fuego, colamos en un recipiente adecuado y decoramos con culantro de coyote, plátano verde y la natilla.

## Cuajadas

Lidieth Leitón Montoya  
San Jorge, Los Chiles

### Ingredientes

- 1 galón de leche
- cuajo
- sal

### Preparación

Se le agrega  $\frac{1}{2}$  cucharadita de cuajo al galón de leche. Se deja reposar por 40 minutos, luego se bate bien, se le saca el suero, y se deja para el día siguiente. Después se le agrega agua hirviendo, y se escurre bien, se le agrega la sal y una cucharadita de natilla y se hace en bolitas para que queden bien gustosas. Se sirve con tortillas.

Escabeche



## Emparedado de tortillas

Julia Ecilda Zavala Orozco  
Ciudad Quesada, Los Chiles

### Ingredientes

- 2 tortillas grandes
- 2 hojas de lechuga
- 1 pechuga de pollo desmenuzada
- 4 láminas de queso amarillo
- 1 tomate mediano en rodajas
- 1 taza de natilla  
(Rinde para 4 porciones)

### Preparación

Se abren las tortillas, una vez abiertas se le ponen 1 lámina de queso amarillo, la lechuga, el pollo desmenuzado ya preparado. Luego le ponemos el tomate y de último le ponemos la otra lámina de queso amarillo. Cuando ya tengamos preparado el emparedado, ponemos a calentar una sartén con un poquito de margarina y calentamos los emparedados por ambos lados hasta tener una consistencia crocante. Los ponemos en un plato y de último para terminar nuestra receta le agregamos la natilla encima. Así podemos disfrutar de unos ricos emparedados de tortillas.

## Escabeche

Odilie Araya Camacho  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- 2 zanahorias
- $\frac{1}{2}$  coliflor
- $\frac{1}{2}$  brócoli
- $\frac{1}{4}$  vainica
- 1 chayote tierno
- 1 botella de salsa de tomate
- 1 taza de vinagre
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$  consomé
- 3 hojas de laurel
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de sazónador
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de pimienta
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 ajos
- 1 taza de agua
- $\frac{1}{2}$  cucharada de chile en polvo
- sal al gusto

### Preparación

Se cocinan los ingredientes en la taza de agua al vapor, se sofríe en el aceite la cebolla, ajo y chile dulce. Se le agrega la salsa de tomate, el laurel, pimienta, chile, sazónador y consomé. Se le incorpore a las legumbres calientes. Se deja enfriar y se sirve.

## Gallina casera rellena con papas

Lidieth Leitón Montoya  
San Jorge, Los Chiles

### Ingredientes

1 gallina	4 papas
apio	sal
achiote	culantro coyote
2 ajos picados	aceite
1 cebolla picada	achiote

### Preparación

A la hora de destazar la gallina no se le cortan las piezas, para que a la hora de rellenarla sea más fácil. Se pone a cocinar en una olla con agua hirviendo, se le agrega la sal. Cuando esté suave se saca, se rellena con las papas, éstas deben estar cocinadas. Arregladas con los ingredientes ya mencionados. Luego se rellena, se pone otro poquito al fuego a sudar con un poquito del mismo caldo. Se le agrega un poquito de achiote.



*Gallina enjarrada*

## Gallina enjarrada

Sonia María Miranda Pérez  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

1 gallina o pollo entero pero sin patas, cabezas ni vísceras
3 ramitas de culantro
3 dientes de ajo
6 huevos duros o en torta
6 tortillas de maíz
1 cucharada de achiote
4 cucharadas de manteca
sal al gusto

### Preparación

En una olla con agua se pone a cocinar el pollo entero con ajos, sal y culantro. Una vez cocinado se saca de la olla y se escurre por un rato. Luego en un comal grande se pone la manteca con el achiote. Cuando está bien caliente se dora el pollo teniendo en cuenta estar dándole vueltas para que se dore parejo. Se pone el pollo en un plato grande y se va cubriendo con rodajas de huevo duro o en tortas, y después con las tortillas. En algunos lugares se acostumbra darla como regalo y para eso se envuelve en hojas de plátano.

## Gaspacho de pejibaye

Manuel Gaspar Tuz Castro  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

200	gramos de pejibaye
100	mililitros de vinagre
150	gramos de hielo
	pizca de sal y azúcar
1	limón
15	gramos de pan molido
65	gramos de palmito
50	gramos de cebolla
½	chile dulce
	pimienta al gusto
	ñampí de decoración

### Preparación

Preparar con anticipación los pejibayes y reservar. En una licuadora adecuada colocamos el pejibaye, hielo, vinagre, limón, sal y pimienta. Procesamos y espesamos con pan molido y reservamos en frío. El palmito lo picamos finamente y lo mezclamos con la cebolla, chile dulce y salpimentamos. Lo colocamos sobre el centro del plato y servimos el gazpacho de pejibaye y decoramos con un crocante de ñampí.



## Guineos negros reellenos

Rosa Milagro Zúñiga Hernández  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- 8 guineos cocinados en agua de sal no muy suaves
- carne molida, cerdo, atún, pollo o lo que se desee al gusto (para el relleno)
- 4 huevos batidos
- olores
- sal
- achiote

### Preparación

Se abre la mitad de los guineos, se pone el relleno y se cierra. El relleno se arregla con olores, sal y achiote, luego se pasa por el huevo batido y se dora en una sartén con aceite bien caliente.

*Guineos negros reellenos*



## Guisado de flor de pacaya

María Leticia Navarro González  
Buena Vista, San Carlos

### Ingredientes

- 10 flores de pacaya
- 1 rollo de culantro
- 5 ajos
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 cucharadas de manteca
- 3 huevos
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de sal
- 1 chile picante

### Preparación

Se pican las flores de Pacaya y se ponen a sancochar con la manteca, el achiote y la sal. Luego se agregan los demás ingredientes, se deja cocinar por unos 10 minutos a fuego lento. Se le agregan los huevos. Listo para servir.

## Indio viejo

Yerling Galarza Romero  
El Amparo, Los Chiles

### Ingredientes

- 12 tortillas de maíz
- 2 litros de caldo de res
- 2 kilos de cecina de res
- ½ kilo de tomate
- 1 cebolla grande
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro coyote
- 1 rollito de yerba buena
- 1 cucharadita de achiote
- 1 pizca de pimienta y sal
- 1 consomé de res
- 1 barra de margarina con ajo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 litros de agua

### Preparación

Se pone a hervir la carne en dos litros de agua. Se reserva el caldo sobrante pues en él se pone a remojar las tortillas. Luego se pican y se sofríen la cebolla, el tomate, el chile dulce, el culantro y la yerbabuena en dos cucharadas de aceite y una barra de margarina con ajo. Se agrega la carne en el sofrito. Luego se licúan la tortilla con el caldo, la pimienta y el achiote y 30 minutos después está listo.

## Pastel de yuca

Odilie Araya Camacho  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1½ kilo de yuca                 | ¼ cucharadita de orégano        |
| 2 pechugas de pollo medianas    | ½ cucharada de sal              |
| 1 cebolla mediana               | achiote                         |
| 1 chile dulce                   | 2 cucharadas de aceite de oliva |
| 8 dientes de ajo                | 1 barra de margarina            |
| 1 rama de apio                  | 1 taza de queso mozzarella      |
| 6 hojas de culantro coyote      | ½ taza de queso blanco          |
| 1 rollo de culantro Castilla    | 2 cucharadas queso molido seco  |
| 2 consomés de pollo             | ¼ cucharadita pimienta          |
| 1 cucharadita de sazón completo | 2 rebanadas de tocineta         |

### Preparación

Se cocina la yuca con la sal y 2 ajos. Luego se hace puré con una barra de mantequilla, ¼ de taza de caldo de pollo y las 2 cucharadas de queso. Las pechugas se desmenuzan y se sofríen con los demás ingredientes.

Se coloca en un recipiente una capa de yuca y luego el pollo, otra capa de yuca y luego los quesos. Se hornea por 45 minutos dependiendo del calor del horno. El pollo se cocina con ajo, apio, orégano, culantro coyote, un consomé, sal y el agua necesaria.



*Pastel de yuca*



## Pastel de yuca

Yerling Galarza Romero  
El Amparo, Los Chiles

### Ingredientes para la pasta

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 4 kilos de yuca         | 2 consomés de pollo       |
| 2 barras de margarina   | 1 litro de caldo de pollo |
| 1 kilo de queso rallado |                           |

### Ingredientes para el relleno

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 3 kilos de pechugas de pollo | 2 chiles dulces picados                |
| 2 litros de agua             | 1 cebolla grande picada                |
| 2 barras de margarina        | 4 dientes de ajos picados              |
| 1 cucharadita de achiote     | 1 rollo de culantro de Castilla picado |
| 1 consomé de pollo           | 1 pizca de sal y pimienta al gusto     |

### Preparación

Se cocinan las pechugas en 2 litros de agua con cebolla, chiles dulces, ajo, culantro y el consomé. Luego se sacan las pechugas y se deja enfriar. Al caldo se le agrega la yuca.

Cuando la yuca está suave se pasa a una tina y se hace un puré con la yuca y las dos barras de margarina. Se le agrega un poquito de caldo de pollo, 1 kilo de queso y 1 consomé.

El pollo se desmenuza y se sofríe con las dos barras de margarina, chile dulce, cebolla, culantro, ajo, consomé, achiote y se le agrega sal y pimienta al gusto. Cuando todo está preparado se engrasa la bandeja con margarina y se hacen capas alternándolas entre puré y pollo, se hornea por 50 minutos.

## Pescado (mafuriseca)\*

Enith Vélaz Elizondo  
San Rafael, Guatuso

### Ingredientes

- pescado  
hojas de bijagua  
hojas de anís

### Preparación

Se lava el pescado, se sala y se le agregan las hojas de anís. Se envuelve en hojas de bijagua y se pone a las brasas por una hora, a fuego lento. Luego se sirve.

\**Mafuriseca* es una preparación tradicional maleku, a base de pescado.

## Picadillo de arracache

Haydeé Lobo Vargas  
Florencia, San Carlos

### Ingredientes

- 1 kilo de arracache precocido
- 1 kilo de papas
- 1 kilo de carne
- 3 ajos
- sal al gusto
- 1 consomé con azafrán
- salsa inglesa al gusto
- 1 salsa ranchera
- 1 rollo de culantro
- pimienta y cominos

### Preparación

Se sancochan las papas. Se pican y se frien los olores. Se le echa la carne y la salsa ranchera. Cuando está previamente cocinado se le incorpora las papas y el arracache. Se lleva en cocción a fuego lento hasta que esté listo.

## Picadillo de arracache de la abuela Chepa

María Emilia Castro Benavides  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 750 gramos de arracache en fruta
- 300 gramos de posta de cerdo
- 1 cebolla pequeña
- 1 rama de apio
- 1 chile pequeño
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de achiote
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 rama de tomillo y hojas de orégano

### Preparación

Pelar el arracache y cortarlo en daditos pequeños, escurrirlo. Luego cocinar en una olla y escurrirlo. Cocinar la carne y picarla en daditos. En una cazuela se coloca la manteca y el achiote. Se pican todas las especias y se sofríen al fuego, adicionar la carne y el picadillo. Sudar hasta lograr la textura deseada.



*Picadillo de Arracache*

## Picadillo de arracache Grace

Ma. Grace Morera Murillo  
San Vicente, Ciudad Quesada

### Ingredientes

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 5 kilos de arracache precocido       | 1 cucharadita de comino en polvo                                    |
| 5 paquetes de sazónador              | ½ cucharadita de pimienta negra molida                              |
| ¼ taza de manteca de cerdo           | 2 cucharaditas de sazón completo                                    |
| 1 taza de aceite vegetal             | 1 cucharadita de pasta de achiote puro                              |
| 30 gramos de orégano fresco          | 1 ½ kilo de carne de punta de pecho cocinada con olores y procesada |
| 100 gramos de ajo crudo              | 1 taza copetona de chile dulce picado                               |
| 100 gramos de cebolla                | 2 rollos de culantro de Castilla                                    |
| 10 gramos de jengibre rallado fresco | 1 taza de caldo de la carne   |
| 1 taza de zanahoria                  |   |
| ¼ taza de salsa inglesa              |   |

### Preparación

Poner la manteca en la olla caliente, agregar el aceite, ajo, orégano, cebolla, chile y zanahoria previamente procesados. Todo esto se sofríe y se agrega la carne y la sustancia.

Una vez que hiervan todos los olores y la carne añadimos el arracache precocido y la sal. Se mezcla todo y se deja que se concentre. Hay que moverlo constantemente. De último agregamos la salsa inglesa y el culantro y listo.



*Picadillo de arracache*

## Picadillo de chayote de turno

Laura Gabriela Rojas Solís  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 1 kilo de chayote molido
- 3 cucharadas de grasa de cerdo
- 1 cucharadita de achiote
- ½ kilo de papa picada finamente
- 1 cebolla picada finamente
- 2 ajos picados finamente
- 1 chile dulce picado finamente
- 1 rollito de culantro
- ½ kilo de carne de cerdo molida
- sal y pimienta

### Preparación

Cocine el chayote, escúrralo y píquelo en cuadritos, revuélvalos. Cocine la papa y píquela en cuadritos, revuélvalas. Se cocina la carne y se muele. En una sartén se fríe la carne, los olores, el achiote, la grasa y los condimentos. Una vez listo agrégueselo al chayote y la papa y revuelva. Coloque el picadillo en una bandeja y lleve al horno a una temperatura de 350° F por 15 minutos. Retire del horno espolvoree culantro y sirva en gallos.

## Picadillo de chicasquil

Eraida Luzmilda Benavides Rojas  
La Fortuna, San Carlos

### Ingredientes

- 20 hojas tiernas de chicasquil
- ¼ kilo de posta de cerdo
- ½ kilo de papas
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 culantro de coyote
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- achiote
- sal
- ajo
- orégano

### Preparación

Lave muy bien las hojas de chicasquil y póngalas a hervir por media hora. Cocine la posta de cerdo junto con los olores y píquela fina. Cocine las papas y píquelas. Pique las hojas de chicasquil, la cebolla, el chile y el culantro. Caliente la manteca, fría la cebolla, el chile y agregue el achiote y la carne. Revuelva por 5 minutos, agregue las papas, de último las hojas de chicasquil y el culantro de coyote.

## Picadillo de cogollos de yuca (Ganadora)

Sonia María Miranda Pérez  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 1 taza de cogollos de yuca
- 1½ libra de carne de posta de cerdo
- 3 tazas de papa cocinada y en cuadritos
- 3 cucharadas de margarina
- 4 cucharadas de manteca de cerdo
- 1 rollito de culantro coyote
- 4 ajos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile dulce mediano
- 1 cucharadita de pimienta negra
- sal al gusto
- 1 cucharadita de achiote

### Preparación

Sofría en una olla cebolla, ajos, chile dulce, orégano y culantro en margarina. Agregue la carne cocinada y mechada, las papas y los cogollos de yuca, sal y pimienta. Revuelva y cocine a fuego lento tapado por 30 minutos.

## Picadillo de fruta de pan

Sonia Zamora Vargas  
Venecia, San Carlos

### Ingredientes

- 2 tazas de fruta de pan
- 1 rollo de cebollín
- 8 hojas de mostaza
- 2 tazas de chayote sazón
- 3 a 4 tazas de pejibaye sin hebras

### Preparación

Se pican la fruta de pan y el chayote. Se sudan y cuando están suaves se le agrega el pejibaye picado, las hojas de mostaza picadas y sudadas y el cebollín sudado. Luego se revuelve todo. Se puede servir con arroz blanco y frijoles o en gallos.



*Picadillo de cogollos de yuca*

## Picadillo de malanga

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

malanga  
carne de cerdo  
chile  
culantro coyote  
ajos

### Preparación

Se licúa o se muele la malanga, queda como un picadillo. Se lava bien y se pone a cocinar en agua caliente por un minuto, se lava, se seca en el torcedor y se arregla con carne de cerdo, chiles, culantro, coyote, ajos y listo para disfrutar.

## Picadillo de raíz de papaya

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

palo de papaya	sal
olores	achiote
salsa inglesa	consomé
culantro	salsa inglesa
manteca de cerdo	

### Preparación

Se arranca el palo de papaya desde la raíz. Se corta tres cuartos hacia arriba de la raíz, se lava bien y se parte con una hacha. Se raspa con una cuchara, se pica bien, se lava y se deja en agua con sal para otro día, después se lava con agua limpia. Se echa en un trapo limpio y se echa a la secadora para que quede bien seco. Se saca del secador y se empieza a desmenuzarlo y a sacarle pedazos que queden enteros. Después la preparación se pone en una olla grande, se revuelven los olores. Se pican bien, se le echa achiote, salsa inglesa, consomé y culantro. Se pone al fuego y lo más importante la manteca de cerdo, se cocina al fuego bajo hasta que dé el punto. El tiene el punto cuando el picadillo empieza a sonar. Está listo y se sirve con tortillas calientes.

## Picadillo de raíz de papaya

Ana María González Fernández  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

10 kilos de raíz de papaya rallada  
1 kilo de papa  
1 kilo de chorizo  
½ kilo de manteca de cerdo  
1 cebolla grande  
2 cabezas de ajo  
1 rama de apio  
1 rollo de culantro  
1 chile dulce  
1 chile picante pequeño  
1 rollito de culantro coyote  
½ cucharadita de achiote casero  
1 cucharadita de consomé  
6 consomés  
sal al gusto

### Preparación

Hervir la raíz con las papas y 6 cucharadas de sal. Cuando están suaves las papas se baja todo, se sacan las papas, se pelan y se pican en cuadritos. La raíz se lava bien y se escurre muy bien. Se pican los olores, se ponen a freír en la manteca de cerdo, el chorizo y el achiote, cuando éste se le agrega a la raíz en una olla grande, se mezcla bien. Se le añaden los consomés y la sal al gusto. Se cocinan bien sin dejar de mezclar.

## Picadillo de raíz de papaya con tortillas palmeadas

Andrea González Brenes  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 2 kilos de raíz de papaya picada
- 1 kilo de papa
- 1 kilo de cerdo molido
- olores
- achiote
- aceite
- sal

### Preparación

Se cocina la raíz, se lava y se tuerce. Se pone a cocinar con los olores, carne y achiote, y al final se le pone un poquito de orégano tostado.

Se acompaña de tortillas palmeadas.

## Pollo a la sancarleña

Manuel Gaspar Tuz Castro  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 150 gramos de filete de pollo
- 50 mililitros de crema dulce
- 50 mililitros de café
- 3 gramos de sal
- 30 gramos de cebolla
- 55 gramos de papaya
- 5 gramos de apio
- 1 tacaco
- 35 gramos de ñampí
- 35 gramos de plátano verde
- 1 diente de ajo
- ¼ de maracuyá
- 25 gramos de azúcar
- ¼ plátano verde

### Preparación

Preparar con anticipación un café negro y filetear el pollo y reservar con el café en frío. Cocinar el tacaco con anticipación. En un sartén adecuado colocamos el filete de pollo y cocinamos a fuego lento. En un recipiente adecuado cocinamos el maracuyá, se le incorpora azúcar y la crema y por último la papaya. Elaboramos un puré con el ñampí y plátanos. En un plato montamos el puré, seguido del pollo y por último el tacaco y cubrimos con las salsas. Decoramos con ñampí.

## Queso palmito

Lidieth Leitón Montoya  
San Jorge, Los Chiles

### Ingredientes

- leche
- sal
- cuajo

### Preparación

A la leche se le agrega el cuajo según la cantidad de queso que usted quiera hacer. Se deja reposar 40 minutos, luego se bate y se le saca el suero y se deja para el día siguiente pero sin sal. Luego se pone a hervir. Se hace la cuajada en trocitos y se le agrega el agua hirviendo y se mueve hasta que se logre hacer una pasta. Luego se le saca el agua y se pone a enfriar y se procede a arrollarlo y se le va agregando la sal. Cuando está hecho se coloca en un recipiente redondo, ojalá del mismo tamaño que el queso para que no se deforme.



*Picadillo de chayote de turno*



## Rollitos de fruta de pan

Xinia María Gamboa Santamaría  
Florencia, San Carlos

### Ingredientes

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 4 tazas de fruta de pan                                 | 1 chile dulce                 |
| 1 kilo de carne de pollo                                | ½ taza de cebolla bien picada |
| aceite, sal, saborizantes (1 sobre de consomé de pollo) | 1 huevo                       |
| albahaca al gusto                                       | 1 barra de margarina          |
| ½ rollo de culantro                                     | ½ taza de masa                |
|   | achiote al gusto              |

### Preparación

Primero se pelan las frutas de pan, se pasan por agua hirviendo para quitarles la mancha. Se dejan unos 15 minutos, se revisan que estén suaves, se bajan del fuego, se escurre el agua, se dejan enfriar y se hace un puré migándolo con un tenedor. Luego ese puré se arregla con la sal, el huevo, los saborizantes al gusto, una pizca de sal, el consomé de pollo y la media taza de masa. Se amasa y se hacen bolas, se hace una tortilla y se forman rollitos rellenándolos con la siguiente preparación. Luego se fríen y se sirven al gusto como acompañamiento de comidas o como platillo para compartir un café.

### Preparación del relleno

Se cocina el pollo, se arregla bien con el chile, cebolla, culantro, albahaca, sal, saborizantes y una pizca de achiote.

### Nota

Esta cantidad rinde para 10 porciones y el relleno puedes ser opcional: pollo, cerdo, res, etc.

## Sopa con tortas de berros

Eduniglez Pérez Vargas  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 1 botella de leche
- 2 zanahorias pequeñas
- 2 papas grandes
- 1 chayote mediano
- 1 camote pequeño
- 1 ayotito tierno mediano
- 1 pedazo mediano de yuca
- 1 tiquizque pequeño
- 3 huevos
- 1 pizca de achiote
- 1 pizca de sal
- 1 rollo de berros

### Preparación

Se parten todas las verduras en trocitos pequeños. Se ponen a sudar con el achiote y la sal en el siguiente orden: primero las zanahorias, un rato después el tiquizque, luego las papas, el chayote y el camote, y por último, cuando ya están suavizando el ayotito. Cuando están todavía en el fuego se les agrega la leche. Se baten los huevos con los berros picados en trocitos y se fríen en pequeñas tortitas en una sartén bien caliente. Cuando la sopa esté a punto y las verduras bien calientes y suaves, se mezclan las tortitas y se sirve bien caliente.

## Sopa de chayote en leche con torta de huevo

María Isabel Oviedo Durán  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 4 tazas de chayote
- 4 tazas de leche
- 4 tazas de papas
- 2 tortas de huevo
- ¼ de cebolla
- 1 cucharadita de achiote
- 2 cucharaditas de sal
- 2 tazas de agua

### Preparación

Primero vertemos en una olla el agua junto con el chayote y la papa para ponerla a hervir. Luego cuando el agua ya este hirviendo le agregamos la leche, lo dejamos alrededor de 20 minutos. Le agregamos la cebolla, el achiote y la sal. Al final cuando haya hervido bien la leche junto con el agua y los vegetales le agregamos los pedacitos de torta de huevo.

## Sopa de gallina casera con albóndigas

Yerling Galarza Romero  
El Amparo, Los Chiles

### Ingredientes

- 2 gallinas caseras
- 4 litros de agua
- 2 consomés de pollo
- ½ kilo de tiquizque
- ½ kilo de yuca
- ½ kilo de papas
- ½ kilo de camote
- 2 zanahorias
- 1 ayote
- 1 pipián (si hay)
- 1 ajo
- 2 cebollas
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro

- 1 rollo de yerbabuena
- 2 cucharaditas de achiote
- sal y pimienta al gusto

### Ingredientes para las albóndigas

- 2 tazas de masa de maíz
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- 1 rollito de yerbabuena
- 2 consomés de pollo
- ½ litro de aceite

### Preparación

Se parten las gallinas y se ponen a hervir en los 4 litros de agua con los vegetales y culantro, cebolla, chile dulce, ajo, consomés, pimienta y sal.

### Preparación de las albóndigas

Luego se sacan las pechugas, se desmenuzan y se mezclan todos los ingredientes. Se forman bolitas y se frien en el aceite. Luego se le agregan a la sopa y se dejan unos 10 minutos.

*Sopa de chayote en leche con torta de huevo*



## Sopa de mondongo al Joselito

Zeneida Rojas Solís  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 4 kilos de mondongo
- 2 kilos de papa
- 1 kilo de yuca (opcional)
- 5 dientes de ajo
- 1 rollo de culantro
- achiote
- sustancia de carne (para esta receta usamos cecina)

### Preparación

Se lava el mondongo, se cocina en agua con el ajo y el culantro hasta que esté suave. Este paso se puede hacer el día anterior para aprovechar el tiempo en la preparación. Reserve el caldo. Cuando el mondongo está suave, se saca, se deja enfriar y se pica en cuadritos. Se echa el caldo de carne a la olla. Se pica la papa en tiras cortas. Si se desea, pela la yuca y se parte en pedazos. Poner una cucharadita de achiote. Se revuelven todos los ingredientes y se deja hervir.

## Sopa levanta muertos

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| 1 gallina casera | elotes       |
| 1 huevo          | zanahorias   |
| sal              | yuca         |
| olores           | tiquisque    |
| papas            | masa de maíz |
| chayote          |              |

### Preparación

Se cocina al fuego de leña 1 gallina casera con sal, con suficiente agua, olores de toda clase en especial culantro coyote. Cuando la carne está suave se le echa las verduras, papas, chayotes, elotes, zanahorias, yuca y tiquizques. Se aparta un pedazo de la pechuga con una taza del mismo caldo en una taza. Aparte se le echa una taza de masa de maíz y carne bien picada del mismo pollo.

Se amasa con el caldo, se le agrega un huevo y se vuelve a amasar. Se hacen bolitas, cuando la sopa esta hirviendo y las verduras suaves se le agregan las bolitas y se apaga. Con el calor se cocinan las pelotas.

Si queda muy grasosa cuando se está enfriando se le pone encima de la sopa hojas de lechuga, pues la grasa queda pegada en las hojas.

Si desea que quede un poquito espesa agarre de la misma masa, se bate con un poquito de agua y un poquito de caldo colado se le agrega a la sopa.



*Sopa de  
mondongo  
al Joselito*

## Tamal de cerdo

Leticia González Brenes  
Ciudad Quesada, San Carlos



### Ingredientes

- 2 kilos de masa de maíz
- 2 kilos de posta de cerdo
- 3 chiles
- 3 rollos de culantro
- 3 zanahorias
- ¼ kilo de vainicas
- 2 cabezas de ajo
- 2 kilos de hojas de banano
- ½ porción de arroz

### Preparación

Se cocina la carne y el caldo, se le echa a la masa. La masa se pone en las hojas de banano y se le agrega los demás ingredientes, se envuelve bien, se amarran y se cocinan.

## Tortillas palmeadas

Haydeé Lobo Vargas  
La Florencia, San Carlos

### Ingredientes

- sal al gusto
- ¼ de paquete de masa
- ½ cucharadita de sal
- 2½ tazas de agua tibia

### Preparación

Se amasa la masa con agua tibia.

*Tortillas palmeadas*





# Panes y Postres



## Arepas secas

Lidieth Leitón Montoya  
San Jorge, Los Chiles

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 2 huevos
- 1 barra de margarina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- ½ taza de queso rallado
- 2 cucharadas de natilla
- ½ taza de leche
- ½ taza de azúcar

### Preparación

A un kilo de harina se le va agregando los ingredientes poco a poco. La pasta tiene que quedar seca. Cuando la pasta esté lista se hacen las bolitas y se estiran con una botella de vidrio o con un bolillo. Se ponen a asar en un comal.

## Arroz con leche

Haydeé Lobo Vargas  
Florencia, San Carlos

### Ingredientes

- 3 cajas de leche
- 1 tarro de leche condensada
- 1 tarro de leche evaporada
- 1 kilo de azúcar
- 1 kilo de arroz
- clavo de olor
- canela
- vainilla

### Preparación

Se pone a cocinar el arroz con poquita agua, cuando esta hirviendo se le agregan las leches y el azúcar poco a poco junto con el clavo y la canela. Luego se agregan los demás ingredientes, de ultimo la vainilla y se deja espesar un poquito.

## Arroz con leche

Viria Isabel Sánchez Navarro  
Pital, San Carlos

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 2 litros de leche natural
- 1 sobre pequeño de astillas de canela
- 1 sobre pequeño de clavo de olor
- 3 tazas de azúcar
- 1 barra de mantequilla

### Preparación

Se pone el arroz con el azúcar, la canela, el clavo de olor, la leche y la mantequilla. Se revuelve constantemente hasta que hierva y reviente bien.

## Atol de yuca

Yerling Dinoska Galarza Romero  
El Amparo, Los Chiles

### Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 2 litros de leche
- 2 tazas de agua
- ½ taza de azúcar
- canela y clavo de olor

### Preparación

Se muele la yuca y se mezcla con las dos tazas de agua. Se cuela en un colador de tela, se deja asentar el almidón, luego se le quita el agua y se deja el almidón. En una olla se pone la leche, la canela, el clavo de olor, el azúcar y se le agrega el almidón de yuca y se deja hervir unos minutos.

## Bizcocho de maíz

Elizabeth Brenes Vargas  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 1 kilo de masa de maíz
- 1 kilo de queso rallado
- 1 taza de natilla
- sal

### Preparación

Se revuelven todos los ingredientes y se ponen al horno.

## Bizcocho de maíz

Teresa Vargas Guerrero  
San Carlos

### Ingredientes

- 2 kilos de masa
- 1 kilo de queso rallado añejo
- ½ taza de natilla

### Preparación

Se revuelve la masa, el queso rallado y la media taza de natilla. Se amasa, luego se hace en bolitas, se aplasta con un tenedor para que quede decorado y se asa a fuego fuerte.



Arroz con leche



## Bizcocho de malanga

Katty Mata Quesada  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 1 kilo de malanga cocinada en puré
- ½ kilo de queso molido
- 1 barra de margarina
- 1 taza de masa de maíz cascado
- 1 cucharadita de sal (si es necesaria)
- 1 cucharadita de jugo de limón mandarina

### Preparación

En una palangana se ponen todos los ingredientes y revolvemos bien, hacemos los bizcochos y los horneamos a 200 grados por 35 minutos. También se pueden freír.



*Bizcocho de maíz*

## Budín de tiquisque (Ganadora)

Eraida Luzmilda Benavides Rojas  
La Fortuna, San Carlos

### Ingredientes

- 2 kilos de tiquisque rosado rallado
- ½ coco rallado
- ¼ kilo de queso rallado
- 700 gramos de natilla
- 2 cucharadas de polvo de hornear
- 2 barras de margarina
- 120 ml. vainilla
- 3 tazas de azúcar
- 3 tazas de harina
- 4 huevos

### Preparación

Pele y lave muy bien el tiquisque, rállelo en una olla grande. Agregue todos los ingredientes y muévelo hasta que quede bien cremoso. Engrase un molde. Hornee durante 60 minutos.

## Buñuelos

Enith Velaz Elizondo  
San Rafael, Guatuso

### Ingredientes

yuca  
miel  
canela  
huevo  
aceite para freír

### Preparación

No se dió la preparación.



*Buñuelos de la  
abuela Clemen*

## Buñuelos de la abuela Clemen

Yerling Dinoska Galarza  
El Amparo, Los Chiles

### Ingredientes

2 kilos de yuca  
1 kilo de queso  
300 gramos de arroz  
1 pizca de sal y azúcar  
1 kilo de manteca

### Ingredientes para el almíbar

1 kilo de azúcar  
2 rajas de canela  
1 tazas de agua  
1 bolsita de clavo de olor

### Preparación de la masa

Se pela y ralla la yuca con el queso. Se mezclan con el arroz, el azúcar y la sal, luego se muelen, se hacen pequeñas bolitas y se fríe en la manteca.

### Preparación del almíbar

Se agrega en una olla las dos tazas de agua con el azúcar, la canela y el clavo de olor. Se ponen en el plato y se bañan con el almíbar.

## Cajeta de arracache y coco

María Pauleth Ulate Brenes  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

2 tazas de coco  
1 taza de arracache  
2 tazas de azúcar  
1 taza de leche  
1 taza de leche en polvo

### Preparación

Hervir el azúcar con la leche líquida hasta que esté en almíbar. Se incorpora el coco y el arracache rallado, se mezcla hasta secar un poco. Se incorpora la leche en polvo hasta formar una masa. Se extiende hasta que enfríe y se parte como desee.

## Cajeta de dulce antigua

Felicia Vargas Guerrero  
San Vicente, San Carlos

### Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- 2 tazas de azúcar
- 2 botellas de leche
- ½ kilo de coco rallado
- La ralladura de una naranja

### Preparación

Se pone al fuego una olla de hierro, se le agrega la tapa de dulce, el azúcar, la leche y el coco. Cuando está espesando se le baja un poco el calor hasta que se empiece a ver el fondo de la olla. Se echa una cucharada en un platito hasta que corte. Se moja, se extiende y se corta de acuerdo al tamaño deseado, en moldes de corazón u otros.

*Cajeta de arracache y coco*



## Delicias de piña

Ligia María Zamora Villalobos  
San Miguel, San Carlos

### Ingredientes Pasta

- 250 gramos de margarina
- 200 gramos de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 500 gramos de harina
- 1 huevo

### Preparación

Trabajar la margarina, azúcar, sal, huevo y vainilla hasta unir. Luego agregue la harina.

### Ingredientes Relleno

- 1 piña
- ½ taza de azúcar
- 2 huevos
- 1¼ taza de leche
- 4 cucharaditas de fécula de maíz
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharada de vainilla

Cocine la piña en cuadritos tapados por 15 minutos. Luego añada ½ taza de azúcar, cocine por 10 minutos. Licue los huevos, 1¼ taza de leche, fécula de maíz y la pizca de sal y agréguela a la piña hirviendo sin dejar de mover hasta que espese. Retire del fuego, agregue las dos cucharadas de margarina y la de vainilla.

## Dulce de naranja agria

Miriam Gómez Rojas  
Venecia, San Carlos

### Ingredientes

- 12 naranjas
- 8 tazas de azúcar
- 8 tazas de leche

### Preparación

Pele las naranjas, les quitamos la pulpa, lo que usamos es la cáscara. Pártalas en trozos no muy pequeños. Cuando esté lista se pone en una olla con agua a calentar y se le pone una cucharada de sal. Cuando hierve se le ponen las naranjas, se deja hervir 1 minuto, se quita del fuego y se le bota el agua. Se pone en agua fría hasta enfriar, se le cambia el agua varias veces. Se deja hasta el día siguiente para que se le quite lo amargo y se escurre muy bien.

Ponga la leche con el azúcar a calentar. Cuando hierve se le pone la naranja. Se deja resecar hasta tener una consistencia no muy suave, debe quedar de comer con cuchara.

## Empanadas con miel de arracache con mora

Gilda María Rojas Rodríguez  
San Vicente, San Carlos

### Ingredientes de la pasta

- ½ taza de arracache
- ¼ kilo de queso
- 2 barras de mantequilla
- ½ taza de natilla
- 1 kilo de harina
- 1 cucharada de aceite

### Preparación

Se mezclan la mantequilla, el queso, la natilla y el arracache. Luego se incorporan el aceite y poco a poco, a la harina, hasta formar una pasta que no se adhiera a los dedos. Se forman empanadas y se rellenan con la miel de arracache con moras. Se hornean por 20 minutos aproximadamente a temperatura media.

### Ingredientes de la miel

- 3 tazas de arracache rallado
- ½ kilo de arracache
- 2 tazas de azúcar
- 1 astilla de canela
- ½ taza de agua moras

### Preparación

Licúe las moras en la media taza de agua, cuele y conserve el líquido. Luego, el jugo de mora se lleva a hervor junto con el azúcar y la astilla de canela a fuego lento. Cuando empiece a hervir agregue poco a poco el arracache y mueva la mezcla constantemente. Se deja hervir por 45 minutos aproximadamente a temperatura baja.

Una vez que se haya evaporado el líquido en su totalidad, retire del fuego y deje enfriar. Sirva y deguste. Lo puede utilizar para acompañar el pan o como relleno para la elaboración de panes.

*Delicias de piña*



## Empanadas de picadillo de arracache

Flor de María Quesada Arce  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- |                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| 2 tazas de harina     | 1 pizca de sal                |
| 2 barras de margarina | 6 cucharadas de agua de hielo |

### Preparación de la pasta

Mezclar la harina con la sal y mantequilla hasta quedar boronoso, agregue agua de hielo y formar una masa. Extender la masa hasta quedar delgada.

### Relleno

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1 kilo de arracache | ajos                   |
| ½ kilo de papas     | cebolla                |
| ½ kilo de chorizo   | 1 cucharada de aceite  |
| chile               | ½ cucharada de achiote |
| culantro            |                        |

### Preparación del relleno

Poner a freír en el aceite los olores, el achiote, el chorizo y la papa picada hasta que suavice. Se incorpora el arracache hasta que esté cocinado y se mezcla hasta que quede bien distribuido.

### Preparación de las empanadas

Se corta la pasta en forma de tortilla, se le agrega el relleno, se cierran, se bate un huevo con leche o con agua y se barnizan las empanadas. Se meten al horno hasta que doren.



## Flan de raíz de papaya

Katty Mata Quesada  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- |                                    |
|------------------------------------|
| 3 tazas de leche                   |
| 1¼ de barra de margarina derretida |
| 5 huevos                           |
| 1 cucharada de fécula de maíz      |
| 4 tazas de raíz de papaya cocinada |
| 1 cucharadita de vainilla          |
| 1 taza de azúcar                   |

### Preparación

Coloque en la licuadora todos los ingredientes menos el azúcar y licúelos.

En una olla eche la taza de azúcar y cocine sin dejar de mover hasta que se forme un caramelo no muy oscuro. Engrase con mantequilla un recipiente y agregue el caramelo, luego el batido de los ingredientes. Precaliente el horno a 375 grados y hornee por dos horas en baño María. Decoración con confitura de raíz de papaya.

## Jalea de mozote

Sonia María Miranda Pérez  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 4 ramas de mozote
- 1 cucharada de jugo de limón  
mandarina
- 3 litros de agua
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de fécula de maíz
- 10 cogollos de mozote
- 1 pizca de sal

### Ingredientes

Se machaca el mozote y se sumerge en el agua el día antes de preparar la jalea, luego se cuele, se le agrega el azúcar, la fécula de maíz, la pizca de sal y se lleva al fuego hasta espesar. Se coloca en un recipiente hasta enfriar. Luego se machacan los cogollos de mozote en una taza de agua y se le agregan dos cucharadas de azúcar y dos de fécula de maíz y se ponen a hervir hasta espesar y se le agrega a la jalea ya fría, se vuelve a llevar a refrigeración. Decoración con follaje de mozote y cáscaras de palo de mozote en la última capa de jalea.

## Miel de fruta de pan

Noemy Arias Valverde  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- 2 kilos de fruta de pan
- 1 tapa de dulce  
canela  
clavo de olor  
hojas de jamaica

### Nota

No se dió la preparación.

## Miel de huiscoyol\* (Ganadora)

Rosa Iris Arguedas Sequeira  
Caño Negro, Los Chiles

### Ingredientes

- 14 huiscoyoles
- ¼ taza de azúcar
- ½ taza de agua  
canela al gusto

### Preparación

Pelamos y colocamos en una olla los huiscoyoles junto con el agua. Se cocina a fuego lento y dejamos reducir un poco la cantidad de agua. Luego agregamos el azúcar y la canela y revolvemos constantemente hasta tener una textura de miel.

**\*Huiscoyol o huizcoyol.** (Del azteca huitztli, "espina", y yoli, "cascabel").m Bot. Bactris pubescens Burret. Palmera pequeña, de tallo delgado y recto, armado, junto con las hojas, de largas, duras y agudas espinas. Produce frutos en racimos, de color morado, como uvas, pero un poco más grandes y redondos. El hueso de estos es un coquito parecido al del coyol. Se llama también güiscoyol y biscoyol.

Fuente:

Arturo Agüero Chaves.

Diccionario de Costarriqueñismos. 1996.



Flan de raíz de papaya

## Pan casero relleno de naranja

Ligia María Zamora Villalobos  
San Miguel, San Carlos

### Ingredientes

500 gramos de harina  
30 gramos de levadura  
75 gramos de mantequilla  
1 huevo  
75 gramos de azúcar  
¼ cucharadita de sal  
200 gramos de agua o leche

### Preparación

Mezcle la levadura con la leche, luego añada el resto de los ingredientes y mezcle hasta unir. Deje descansar 5 o 10 minutos, luego forme las piezas, rellene con naranja, coloque en bandejas engrasadas y deje lavar. Lleve al horno precalentado de 350 grados.

### Relleno

Quítele las cáscaras a las 2 naranjas solo se utilizara la parte de adentro sin semillas. Coloque a fuego lento las 2 tazas de azúcar y agregue la ralladura de naranja.

## Pan de banano

Luz Marina Villegas Cruz  
La Marina, San Carlos

### Ingredientes

2 tazas de puré de banano maduro  
1½ taza de harina  
1 taza de azúcar  
1 taza de natilla  
2 huevos  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
½ cucharada de bicarbonato  
½ barra de mantequilla  
1 cucharada de vainilla

### Preparación

Todo esto se bate y se agrega a un molde engrasado y se lleva al horno, luego se saca y se le pone la salsa.

### Salsa

1 taza de azúcar  
1 taza de natilla  
½ barra de lactocrema

### Procedimiento

Se bate con una cuchara y se le coloca encima del pan. Luego se cortan en rodajitas 5 bananos y se cubre por encima del pan y se le espolvorea queso rallado y seco. Se vuelve a poner al horno hasta que dore.

*Pan de banano*



## Pan de café

Estiwals Jiménez Quesada  
San Rafael, Guatuso

### Ingredientes

100 gramos de harina	60 gramos de levadura fresca
220 gramos de azúcar	10 gramos de leche en polvo
150 gramos de margarina	5 gramos de esencia de vainilla
100 gramos de huevo	350 gramos de leche

### Preparación

Pesar todos los ingredientes. Incorporar en un tazón o batidora el azúcar, la margarina, los huevos, la leche en polvo y mezclar. Agregar la harina con la levadura, el agua y amasar. Dosificar la masa en 300 gramos cada pelota. Amasar y formar bolitas con un bolillo al centro para darle figura. Decorar con crema de café. Hornear en 180 grados por veinte minutos.

### Crema de café Ingredientes

100 gramos de leche	150 gramos de azúcar
100 gramos de fécula de maíz	100 gramos de café líquido

### Preparación

Calentar la mitad de la leche con el azúcar y la margarina. Cuando hierva agregue la fécula de maíz con el resto de la leche y 100 gramos de café.

## Pan de maíz

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

maíz  
canela  
leche  
azúcar  
queso rallado  
carbonato

### Preparación

Se nesquiza el maíz. Se muele bien fino con canela. Se le agrega leche, azúcar, queso rallado y carbonato y se hornea.

### Pan de maíz





## Pan de maíz

Aracelly Pérez Amador  
San Rafael, Guatuso

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz cascado
- 2 kilos de queso  
margarina  
canela al gusto
- 3 tazas de azúcar
- 1 pichel de agua tibia

### Preparación

Mezcle la masa con el queso, echarle la margarina, remojar con el agua tibia hasta que quede suave. Luego agregar el azúcar y la canela hasta que esté suave. Se echa al sartén y se mantiene en el horno por 20 minutos.



Pan de yuca

## Pan de yuca

Bellarmina Villegas Cruz  
Cutris, San Carlos

### Ingredientes

- 2 barras de margarina
- 4 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1½ taza de harina
- 1 taza de leche evaporada
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 3 cucharadas de natilla
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de yuca rallada

### Preparación

Se bate la margarina el azúcar y los huevos. Luego se le pone la harina junto con la leche evaporada, la natilla, la vainilla, la pizca de sal, de último la yuca y se sigue batiendo 4 minutos y luego al horno.

## Pan de yuca

Viria Isabel Sánchez Navarro  
Pital, San Carlos

### Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 1 mantequilla
- 1 taza de natilla
- 4 huevos
- 2 tazas de harina
- 1 taza de leche
- ¼ kilo de queso duro  
Polvo de hornear

### Preparación

Se ralla la yuca, se le agrega el azúcar, el queso, los huevos, la mantequilla, la natilla, la harina y el polvo de hornear. Se hornea a temperatura de 200 grados por 30 minutos.

## Pan favorito de Tita

María Grace Morera Murillo  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 1 taza de miel de tapa de dulce
- 1 huevo
- 125 gramos de margarina
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de vainilla
- 3 tazas de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato

### Preparación

En un tazón colocamos la miel de tapa y mezclamos la margarina con el huevo. Luego agregamos los ingredientes secos y la harina poco a poco hasta lograr una pasta homogénea. Finalmente formamos roscas. En un molde engrasado se hornean por 30 minutos a 350 grados.

*Pan favorito de Tita*



## Pan Loqui

Noemy Santamaría Ortega  
San Carlos

### Ingredientes

- 1 taza de leche
- 1 tazas de natilla
- 1½ taza de queso seco
- 1 taza de coco
- 2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 2 tazas de harina de maíz
- ½ barra de margarina

### Preparación

En un tazón agregar los ingredientes y mezclar muy bien. Colocar la mezcla en un molde con papel encerado, se lleva al horno por 40 minutos y luego dorar por 1 minuto o al gusto a 350 grados. Preferiblemente consumir frío.

## Parranda de 1931

Flora Quirós Díaz  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- ½ kilo de masa
- 4 huevos
- ¾ kilo de queso rallado
- 400 gramos de natilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de azúcar o al gusto
- 1 cucharada de vainilla
- 1 litro de leche agria
- 1 barra de mantequilla

### Preparación

En un tazón se vierte ¼ de kilo de masa, después se agrega el litro de leche agria y se mezclan. Después se agrega los 400 gramos de natilla y la barra de mantequilla, 4 huevos, azúcar al gusto y queso rallado. Luego se mezcla todo formando una pasta con el jugo de naranja, azúcar al gusto, la cucharada de espíritu de vainilla y el polvo de hornear. Se mezcla todo y se forma una pasta consistente y blanda.

Luego se prepara un recipiente con mantequilla y harina y se deja la pasta dentro del recipiente, para luego colocarlo en el horno a 250 grados centígrados con un tiempo aproximado de 30 a 45 minutos.

## Pastel de mamá

Flora Morera Ugalde  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 3 plátanos maduros fritos y picados
- 1 taza de queso blanco rallado
- ½ taza de jalea de guayaba o tricopilias
- ½ taza de leche
- 4 huevos
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de vainilla

### Preparación

Forme un batido con los huevos, azúcar, fécula de maíz, polvo de hornear, vainilla, leche y la harina en la licuadora.

Engrase y enharine un recipiente. Ponga la tercera parte del batido en el recipiente, luego una capa de plátano frito y picado, otra capa de queso, otra de jalea de guayaba, repitiendo las capas y al final se le agrega el resto del batido. Se hornea de 15 a 20 minutos o hasta que esté firme.

## Pastelitos criollos costarricenses

Manuel Gaspar Tuz Castro  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 500 gramos de harina
- 60 gramos de margarina
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 huevo
- sal al gusto
- 400 gramos de picadillo de papa
- 0,5 kilo de manteca
- chilera clásica al gusto

### Preparación

Preparar con anticipación un picadillo de papa y reservar. En un recipiente adecuado mezclar la harina, sal y polvo de hornear. Ya listo en una mesa limpia montamos en forma de volcán. Colocamos el huevo, seguido de la margarina derretida y mezclamos hasta obtener una masa trabajable. Luego se añade una taza de agua, amasamos y reservamos.

En una mesa estiramos la pasta hasta obtener un espesor de 0,5 centímetros. Cortamos en formas redondas, rellenamos y freímos hasta que obtengan un color dorado. Reservamos en papel absorbente y servimos calientes y acompañamos con una rica chilera.

*Pastelitos criollos  
costarricenses*

## Postre de fruta de pan y ayote

Sonia Zamora Vargas  
Venecia, San Carlos

### Ingredientes

- 2 tazas de pulpa de fruta de pan madura
- 2 tazas de ayote sazón
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de leche
- 2 sobres de gelatina sin sabor

### Preparación

Se pone a hervir la pulpa de fruta de pan con el azúcar. Cuando está caliente disuelva la pulpa. En media taza de leche junto a una taza de azúcar ponga a hervir el ayote. Agréguele los 2 sobres de gelatina. Luego se pone a refrigerar.



## Postre de piña con leche

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

piña en cuadritos  
rojo vegetal o el que desee  
azúcar  
fécula de maíz  
leche

### Preparación

Cocinar la piña en cuadritos con poco agua y echarle rojo vegetal o el color que quiera. Agregarle azúcar y cuando hierva bien batir en agua con fécula de maíz y echarle leche fría y listo que quede bien espeso. Luego se echa en un molde para que enfríe y se echa al refrigerador y listo.

Los prestiños de la abuela



## Prestiños de la abuela

Margarita Castillo Jiménez  
Boca del Arenal, San Carlos

### Ingredientes

- ½ kilo de harina
- manteca
- dulce de tapa
- canela
- clavo de olor
- vainilla
- cascaritas de limón o naranja
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de agua

### Preparación

Se mezclan el ½ kilo de harina, 1 pizca de sal, 2 tazas de agua y se amasa bien hasta que quede una masa suave. Luego se estira con un bolillo hasta que queden bien delgaditos. Después se fríe en la manteca bien caliente para que queden bien doraditos.

### Preparación de la miel

Se pone la tapa de dulce al fuego con 1 taza de agua, se le agrega la canela, el clavo de olor, la vainilla y la cascarita de limón o de naranja. Cuando la miel este hirviendo y espesita se meten las torrijas en la miel y se sacan rápido para que se conserven tostaditos.

## Queque de plátano

Odilie Araya Camacho  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- 2 barras de margarina
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de polvo de pan
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2½ tazas de leche
- 5 huevos
- 6 plátanos maduros
- ½ taza de pasas
- ½ taza de frutas picadas
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jamaica
- ½ cucharadita de clavo de olor
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ¼ cucharadita de jengibre
- 1 pizca de sal

### Preparación

Se crema la mantequilla, se le agrega el azúcar y los huevos. Luego se le añade los plátanos previamente fritos. Se licúan con la leche, se le agrega el polvo de pan con las especias. Se hornea por 40 minutos más o menos depende del horno.

## Queque de zanahoria

Maureen Milena Morera Marín  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

1½ taza de aceite	1 cucharadita de nuez moscada y canela
1 taza de azúcar	3 tazas de zanahoria rallada
1 taza de dulce rallado	
2 tazas de harina	
4 huevos	
1 cucharadita de bicarbonato	
1 cucharadita de sal	
1 cucharadita de polvo de hornear	

### Almíbar

¼ taza de guaro
1 taza de azúcar
½ taza de agua

### Preparación de la pasta

En un recipiente se colocan y se mezclan el azúcar, el dulce, los huevos, el aceite, después se agrega la harina, la sal, el polvo de hornear, la nuez moscada, la canela y por último la zanahoria. Se batan todos los ingredientes para después verter en los moldes para su respectivo horneado. Calentar el horno a 345° y hornear por 45 minutos aproximadamente.

### Preparación del Almíbar

Mezclar la taza de azúcar, el agua hasta obtener una miel suave, luego colocarla al fuego hasta lograr una consistencia con color de caramelo y adicionarle el guaro. Una vez que está frío el almíbar se coloca en la pasta ya horneada.

## Tamal asado

Dominga Aguilar Alemán  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

2 kilos de masa de maíz
2 tazas de azúcar
¼ de queso rayado
½ litro de leche agria
1 cucharadita de vainilla
1 taza de natilla
1 taza de coco rallado

### Preparación

Se mezclan todos los ingredientes con la masa hasta formar una mezcla homogénea, se cocina hasta que hierva manteniendo en movimiento la mezcla para que no se adhiera a la olla. Luego de que hierva se traslada la mezcla a un recipiente engrasado con mantequilla y se pone a hornear a 300 grados durante 30 minutos o hasta que esté dorado.



Tamal asado

## Tamal asado

Lidieth Leitón Montoya  
San Jorge, San Carlos

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 1 cucharada de cal
- 1 taza de natilla
- 1 taza de queso rallado
- 2 tacitas de azúcar
- 1 tacita de dulce
- 1 vaso de leche agria
- 1½ botella de leche
- 1 pizca de sal

### Preparación

Se pone a cocinar el maíz y se le agrega la cal para que suelte el hollejo. Cuando este cocinado se lava bien y se muele bien fino. Se le agrega la natilla, el queso rallado, el azúcar, el dulce, la leche agria, la leche y la pizca de sal. Se revuelve todo y se pone a cocinar. Cuando esta cocinada la masa se pone a asar poniendo hojas de banano en el fondo del molde o cazuela para que quede bien gustoso.

## Tamal asado

Marcelina Cruz Jiménez  
Cutris, San Carlos

### Ingredientes

- 2 kilos de maíz
- 1 galón de leche
- 1 paquete de coco
- 1 kilo de azúcar
- 2 barras de margarina
- ¼ kilo de queso
- 1 taza de natilla
- ½ cucharadita de sal
- 1 litro de leche agria
- 1 taza de leche evaporada

### Preparación

Se muele el maíz y se repasa para que quede fino, luego se amasa todo junto y se lleva al fuego hasta que hierva si es en cocina de leña mejor. Luego se le ponen hojas de banano dentro del recipiente y se le pone la masa ya cocinada y se sienta encima de la plantilla. Luego se le ponen las brasas encima de la tapa de aluminio para que dore.

## Tamal de coco

Elizabeth Brenes Vargas  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 1 kilo de masa de maíz
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas de natilla
- 1½ kilo de queso
- 1 cucharadita de sal
- 1 caja de leche
- 1 taza de coco

### Preparación

Se revuelve todos los ingredientes y se ponen al fuego hasta que corte bien la masa. Se ponen en moldes y se hornea hasta que dore.



Tamal asado

## Tamal de maicena

Rosa Milagro Zúñiga Hernández  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- 1 botella de leche
- 2½ tazas de fécula de maíz
- 5 onzas de coco-pasas
- 1 caja de crema dulce
- 1 yema de huevo
- 1 caja de queso crema (220 gramos)
- sal y canela al gusto
- 1½ taza de azúcar
- 1 cucharada de vainilla
- 10 clavos de olor
- 1 cucharadita de clavo de olor en polvo
- ½ barra de margarina

### Preparación

Se bate en leche la fécula de maíz, se agrega el queso crema, la crema dulce, la canela, el clavo de olor, la vainilla y el resto de los ingredientes. Se pone al fuego revolviendo los ingredientes hasta que hierva, verter en un molde y hornear hasta dorar.

## Tamal de suero de leche

María del Socorro Ugalde Cortés  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- 3 litros de suero
- ¼ barra de margarina
- 1½ taza de masa de maíz
- 1 taza de coco rallado
- 2 tazas de azúcar
- 3 tazas de fécula de maíz
- 1 taza de queso rallado
- canela y clavo en polvo al gusto

### Preparación

Se pone 2½ litro de suero al fuego con la margarina, masa, coco y queso hasta revolver bien todo. En el medio litro de suero que quedo, se disuelve la fécula de maíz, y se agrega sin dejar de mover hasta que corte y hierva. Poner en molde la margarina y engrasar, hornear hasta que dore.

## Tamales mudos

Vera Ángela Quesada Arce  
Florencia, San Carlos

### Ingredientes

- 1 paquete de masa
- 1 taza de queso rallado
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de frijoles molidos
- hoja de plátano

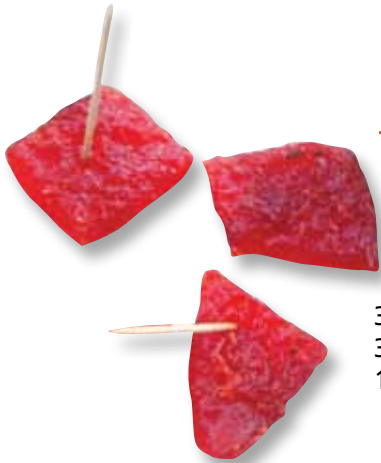
### Preparación

Se revuelve la masa con la sal, queso y pimienta. Se mezcla bien. Luego se pone en la hoja de plátano y se le pone los frijoles. Se envuelve bien y se amarran. Luego se cocinan en agua de sal por una hora.



Tamal de maicena

## Toronja



Elizabeth Brenes Vargas  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 3 toronjas
- 3 tazas de azúcar
- 1 cucharada de colorante

### Preparación

Se pelan las toronjas. Se parten en cuadritos y se cocinan por diez minutos. Se bajan, se lavan bien y luego se ponen al fuego con el azúcar y un poco de agua hasta que seque. Se bajan y se pasan por el azúcar.



*Tamal asado*





# Bebidas



## Aguadulce

María Grace Morera Murillo  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- ¼ taza de miel de tapa
- 1 taza de agua caliente
- 1 hoja de higo

### Preparación

Diluir el dulce con la hoja de higo y el agua hasta hervir.

## Chicha de maíz

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

- maíz
- azúcar
- colorante

### Preparación

Se cocina el maíz, se muele, se pone en un recipiente tapado. Se le agrega azúcar y colorante. (Esto último si lo desea). En unos días estará listo.

## Chicha de maíz maleku (Ganadora)

María Lilliam Silva Ugalde  
San Rafael, Guatuso

### Ingredientes

- Maíz
- Dulce
- Agua

### Preparación

Se remoja el maíz durante 2 días, se echa en un balde con agua y dulce por diez días.



Chicha de maíz

## Fresco de mozote

Haydee Lobo Vargas  
Florencia, San Carlos

### Ingredientes

- 4 cáscaras de mozote
- Azúcar al gusto
- 1 cucharada de vainilla
- 2 litros de agua

### Preparación

Se lavan las cáscaras y se dejan en agua por un día. Se le agrega azúcar y suficiente hielo y la cucharada de vainilla y a servir.

## Fresco mata sed

María Ugalde Cortés  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- 1 taza de miel de tapa de dulce (líquida)
- 4 limones pequeños
- 1¼ litro de agua
- 15 cubitos de hielo
- ½ cucharadita de canela en polvo

### Preparación

Se revuelve bien la canela en agua y se agrega el resto. Rinde un litro y medio.

## Ponche de camote

Flora Morera Ugalde  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 2 camotes pequeños cocinados
- 1 astilla de canela
- 2 tazas de leche
- Azúcar al gusto
- 1 cucharadita de vainilla
- Hielo
- Guaro o ron

### Preparación

Se cocinan los camotes pelados y la astilla de canela en agua, que los cubra hasta que estén bien suaves. Cuando están fríos se ponen en la licuadora, con la leche, agua del camote, vainilla, azúcar y hielo. De último se le agrega el licor al gusto.



Ponche de camote

## Refresco de camote en agua con limón

Ana Yancy Jiménez Garita  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- ½ kilo de camote
- 3 tazas de agua
- 2 astillas de canela
- el jugo de un limón ácido
- azúcar y hielo al gusto

### Preparación

Se pela el camote, se pone a cocinar en agua con la canela, cuando está suave, se incorpora en la licuadora con el agua ya reducida. Se eliminan las astillas de canela, se le agrega el jugo de limón, el azúcar y hielo al gusto. Se cuela y listo. Servir bien frío.



*Refresco de camote en leche*

## Refresco de camote en leche

Ana Yancy Jiménez Garita  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- ½ kilo de camote
- 3 tazas de agua
- 2 astillas de canela
- 2 tazas de leche
- azúcar al gusto

### Preparación

Se pela el camote, se pone a cocinar en agua con la canela, cuando está suave se incorpora en la licuadora con el agua donde se cocinó. Se eliminan las astillas de canela, se le agrega la leche y el azúcar, se licua y se cuela. Refrigerar y listo.

## Resbaladera de piña

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

- |       |        |
|-------|--------|
| arroz | canela |
| hielo | sirope |
| piña  |        |

### Preparación

Se cocina el arroz, la piña, canela y sirope. Cuando está suave se licúa y se le echa hielo. Se embotella y listo.



*Resbaladera de piña*

## Resbaladera de yuca

Laura Gabriela Rojas Solís  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- ½ kilo de yuca pelada y limpia
- 2 cucharaditas de vainilla
- 4 cucharadas de azúcar
- 4 astillas de canela
- ¼ cucharadita de canela molida
- 1 onza de ron blanco
- 2 cucharadas de dulce de leche
- 1 litro de leche
- 2 cucharadas de leche condensada
- hielo al gusto

### Preparación

Cocine la yuca con la vainilla y canela en astilla, aproximadamente por 25 minutos, o hasta que esté bien suave. Reserve una vez que la yuca esta fría, retire la astilla de canela e incorpore en la licuadora con la leche, el dulce de leche, la leche condensada, el ron, el hielo, la canela molida y el azúcar. Licue hasta que este sin grumos. Rectifique el sabor. Sirva en una copa y decore al gusto.

## Rompopo de arracache

Gilda María Rojas Rodríguez  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 2 tazas de arracache rallado
- 2 litros de leche
- 2 astillas de canela
- clavo de olor al gusto
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de azúcar
- 3 cucharadas de fécula de maíz
- ron al gusto

### Preparación

Licuar el arracache junto con la leche, colar el líquido y reservar. El arracache se desecha. Poner la mezcla a hervir a fuego lento e incorporarle la canela y el clavo de olor, dejar hervir. Luego dejar enfriar y colar el líquido nuevamente.

Poner a hervir nuevamente, agregarle las yemas y el azúcar, mezclar constantemente. Cuando esté a punto de hervir incorporarle la fécula de maíz y mezclar constantemente durante 20 minutos. Luego agregarle el ron al gusto. Dejar enfriar y refrigerar durante 2 horas. Servir y degustar.

## Rompopo de ayote

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| ayote           | vainilla |
| hielo           | azúcar   |
| 1 taza de leche | guaro    |

### Preparación

Se cocina un pedazo mediano de ayote, cuando está suave se licúa con 1 taza de leche, vainilla, hielo, azúcar y un poquito de agua. De último se agrega el guaro y listo para servir.



Resbaladera de yuca

## Rompopo de camote

Odilie Araya Camacho  
La Tigra, San Carlos

### Ingredientes

- 1½ kilo de camote
- 3½ litros de leche natural (de vaca)
- 1¾ taza de azúcar
- 3 astillas grandes de canela
- 10 clavos de olor
- 10 bolitas de Jamaica
- Licor al gusto

### Preparación

Se cocina el camote con las especias en una taza de agua al vapor. Luego se pela el camote y se licua con la leche. Las especias se licúan por separado para pasarlas por el pascón. Se lleva al calor hasta que hierva, se le agrega el azúcar y se deja a calor medio hasta que vuelva a hervir. Se deja enfriar, se le agrega el licor al gusto y se parte con molinillo o en la licuadora. Luego se refrigera.



*Rompopo de camote*

## Rompopo de fideos

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

- |              |        |
|--------------|--------|
| fideos       | leche  |
| nuez moscada | azúcar |
| hielo        |        |

### Preparación

Se cocinan los fideos, se licúan con leche, nuez moscada, azúcar, hielo y listo.

## Rompopo de ñame

Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
Pocosol, San Carlos

### Ingredientes

- |       |          |
|-------|----------|
| ñame  | vainilla |
| leche | azúcar   |
| hielo |          |

### Preparación

Se cocina el ñame, cuando está suavcito, se licúa con leche, hielo, vainilla y azúcar.

## Rompopo de flores de ayote (Ganadora)

Sonia María Miranda Pérez  
Ciudad Quesada, San Carlos

### Ingredientes

- 1 botella de leche
- 3 yemas de huevo
- ¼ libra de azúcar
- 2 cucharadas de maicena
- Ron al gusto
- 2 tazas de flores de ayote licuadas

### Preparación

Se pone a hervir la leche con el azúcar. Cuando hierve se le agrega la maicena deshecha en agua fría, se baja del fuego y se pasa por un colador, preferentemente de tela. Se baten las yemas, se agregan la leche y las 2 tazas de flores de ayote y se vuelve a poner al fuego moviendo constantemente, pero sin dejar de hervir porque se corta. Al terminar se deja enfriar, se le agrega el licor y se embotella. Antes de embotellarlo, la botella debe estar estéril y se enjuaga con licor primero.

# Anexos



# Anexo I

## PARTICIPANTES CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES ZONA NORTE, 2012

### Comidas

Julia Ecilda Zavala Orozco  
 Ana Yancy Jiménez Garita  
 Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
 Yerling Galarza Romero  
 Jeanneth Méndez Cruz  
 Jeanneth de los Ángeles Vargas Chaves  
 Manuel Gaspar Tuz Castro  
 Odilie Araya Camacho  
 Lidieth Leitón Montoya  
 Sonia María Miranda Pérez  
 Rosa Milagro Zúñiga Hernández  
 María Leticia Navarro González  
 Sara Elisa Arguedas Sequeira  
 Enith Velaz Elizondo  
 Sonia Zamora Vargas  
 Haydee Lobo Vargas  
 María Emilia Castro Benavides  
 María Grace Morera Murillo  
 Eraida Luzmilda Benavides Rojas  
 Eduniglez Pérez Vargas  
 Andrea González Brenes  
 Ana María González Fernández  
 Laura Gabriela Rojas Solís  
 María Isabel Oviedo Durán  
 Zeneida Rojas Solís  
 Leticia González Brenes  
 Xinia Ma. Gamboa Santamaría

### Panes y Postres

Aracelly Pérez Amador  
 Eraida Luzmilda Benavides Rojas  
 Flora Quirós Díaz  
 Lidieth Leitón Montoya  
 Ligia María Zamora Villalobos  
 Estiwalls Jiménez Quesada  
 Luz Marina Villegas Cruz  
 Teresa del Carmen Pilarte Ávalos  
 Bellarmina Villegas Cruz  
 Viria Isabel Sánchez Navarro  
 María Grace Morera Murillo  
 Noemy Santamaría Ortega  
 Haydeé Lobo Vargas  
 Elizabeth Brenes Vargas  
 Teresa Vargas Guerrero  
 Katty Mata Quesada  
 Yerling Dinoska Galarza Romero  
 María Pauleth Ulate Brenes  
 Felicia Vargas Guerrero  
 Miriam Gómez Rojas  
 Flor de María Quesada Arce  
 Gilda María Rojas Rodríguez  
 Katty Mata Quesada  
 Sonia María Miranda Pérez  
 Noemy Arias Valverde  
 Rosa Iris Arguedas Sequeira  
 Flora Morera Ugalde

Enith Vélaz Elizondo  
 Odilie Araya Camacho  
 Manuel Gaspar Tuz Castro  
 Sonia Zamora Vargas  
 Margarita Castillo Jiménez  
 Maureen Milena Morera Marín  
 Dominga Aguilar Alemán  
 Marcelina Cruz Jiménez  
 Rosa Milagro Zúñiga Hernández  
 María del Socorro Ugalde Cortés  
 Vera Ángela Quesada Arce

### Bebidas

María Grace Morera Murillo  
 Teresa del Carmen Pilarte Avalos  
 María Lilliam Silva Ugalde  
 Haydee Lobo Vargas  
 María Ugalde Cortés  
 Flora Morera Ugalde  
 Ana Yancy Jiménez Garita  
 Laura Gabriela Rojas Solís  
 Gilda María Rojas Rodríguez  
 Odilie Araya Camacho  
 Sonia María Miranda Pérez

## Anexo 2

### JURADO CALIFICADOR

#### Comidas

Ángela Ulibarri  
José Manuel Cruz Madrigal  
Mauren Piedra  
Marielos Chaves

#### Panes y Postres

Jeannette Rojas  
Leda Jiménez Castillo  
Rita Loría

#### Bebidas

Beila Castro  
Guiselle Piedra  
María del Socorro Elizondo Álvarez



## Anexo 3

### GANADORAS



De derecha a izquierda: Rosa Iris Arguedas Sequeira, Sara Elisa Arguedas Sequeira, Sonia María Miranda Pérez, Eraída Luz Benavides Rojas y María Lilliam Silva Ugalde.



ISBN: 978-9977-59-263-3



9 789977 1592633