



La Cocina

DE LA ABUE...

AURORA SIERRA FRANCO

Índice

INTRODUCCIÓN	5
SOPAS	19
Caldo u olla guatemalteca	21
Salpicón	21
Picado de rábano	22
Sopa de arroz con pollo	22
Sopa de pollo con lorocos	23
Sopa de puerros	23
Sopa Aurora	24
Sopa crema de cebollas	24
Sopa de arvejas	25
Sopa juliana	25
Sopa de albóndigas	26
Sopa de pollo con albóndigas	26
Sopa de zanahorias	27
Sopa de güicoy sazón	27
Sopa de papa	28
Caldo de huevos	28
Sopa pavesa	29
Sopa de fideos	29
Sopa de habas en amarillo	30
Sopa de mole	30
Sopa de kak'ik cobanero	31
Sopa caldosa de frijol	32
Sopa crema de espinacas	32
Caldo de pata	33
Sopa de tortitas de harina	33
Sopa de tortuga	34
Caldo de puntas de güisquil	34
Sopa crema de tomate con fideos	35
Sopa de mariscos	35
Sopa crema de coliflor	36
Sopa crema de elote	36
Puchero guatemalteco	37
CARNES	39
Carne asada	43
Carne frita o bistec	43
Bistec migado	44

Bistec encebollado	44
Chuletas	45
Carne mechada	45
Carne guisada	46
Carne mechada guisada	46
Carne en estofado	47
Carne cocida en amarillo	47
Carne lengua fingida	48
Rosbif	48
Rosbif colombiano	49
Carne cocida en adobo	49
Adobo verde	50
Carne adobada	50
Carne en revolcado	51
Torta de carne	51
Rabo guisado	52
Bistec a la alemana	52
Fritanga	53
Carne prensada	53
Carne fría I	54
Carne fría II	54
Milanesas rellenas	55
Enrollados	55
Hilachas	56
Pepián de carne	56
Salpicón	57
Carne envuelta en huevo	57
POLLOS	59
Pollo dorado	61
Pollo frito	61
Pollo en jocón	61
Pollo a la duquesa	62
Fricasé de pollo	62
Pollo con salsa de tomate	63
Pollo entomatado	63
Pollo en jugo de naranja	64
Pollo en amarillo	64
Pollo en amarillo con arvejas	65
Pollo a la francesa I	65
Pollo a la francesa II	66
Pollo a la marinera	66
Pollo encebollado I	67
Pollo encebollado II	67
Pollo encebollado III	67
Pollo encebollado IV	68
Pollo a la jardinera	68

Pollo en curry	69
Pollo asado I	69
Pollo asado II	70
Pollo con chile verde	70
Pollo con piña	71
Pechugas de pollo a la crema	71
Pechugas de pollo en salsa de hongos	72
Chuletas de pollo	72
Pechugas de pollo con espinacas	73
Pollo en alcaparras	73
Pollo con vino y pasas	74
Pollo con vino blanco	74
Pollo agridulce	75
Albóndigas de pollo	75

PESCADOS 77

Rollos de pescado en repollo	81
Pescado con crema de chile	81
Bacalao de noche buena	82
Sopa de pescado	82
Pescado a la vinagreta	83
Cururu de bacalao	83
Ceviche de pescado mixto	84
Ceviche de pescado	84
Corvina asada	85
Pescado a la tártara	85
Filete de pescado en crema	86
Chupín de pescado	86
Pescado envuelto	87
Pescado en salsa roja	87
Pescado al horno	88
Pescado horneado liviano	88
Escalope de corvina salteada	89
Salmón al champagne	89
Ensalada de salmón ahumado	90
Pescadillas fritas con vinagreta	90
Pescado en salsa verde	91
Róbalo en espinaca	91
Tapado caribeño	92
Bacalao con garbanzos	92
Bacalao con huevos	93
Ensalada de bacalao	93
Pescado Juan María	94
Lenguado a las finas hierbas	94
Besugo al horno con manzanilla	95
Pescado seco con verduras	95
Mojarras fritas	96

Mojarras rellenas	96
Tilapias fritas	97
Bacalao a la vizcaína	97

ENSALADAS 99

Ensalada de tomate	103
Ensalada de lechuga I	103
Ensalada de lechuga II	103
Ensalada de remolacha	104
Ensalada de coliflor o brócoli	104
Ensalada de ejote	104
Ensalada de zanahoria	105
Ensalada de zanahorias crudas	105
Ensalada de aguacate	105
Guacamol	106
Ensalada de aguacate y piña	106
Ensalada de repollo	106
Ensalada de repollo y piña	107
Ensalada rusa	107
Ensalada de apio, pepino y papa	108
Ensalada de berros	108
Ensalada de pepino	109
Ensalada americana	109
Ensalada de pollo I	109
Ensalada de pollo II	110
Ensalada de salmón	110
Ensalada de guisquil	110
Ensalada de fiambre a la francesa	111
Ensalada de vegetales	111
Encurtidos	112
Chojín	112
Fiambre	113
Ensalada de papaya verde	114
Ensalada de frutas	114
Ensalada de piña	115
Ensalada de manzanas	115

VERDURAS U HORTALIZAS 117

Acelgas guisadas	119
Acelgas con jamón	119
Flores de ayote con chirmol	120
Ayotillos tiernos con tomate	120
Ayotillos tiernos al vapor	121
Flor de ayote en huevo	121
Berenjenas entomatadas	122
Berenjenas con queso	122

Berros al natural	123
Bledos	123
Camote guisado	123
Coliflor envuelta	124
Coliflor en salsa blanca	124
Coliflor migada	125
Cebollitas migadas	125
Cebollas asadas	125
Puré de espinacas	126
Espinacas guisadas con mantequilla	126
Espinacas a la crema	126
Espinacas con tocino	127
Espárragos a la crema	127
Espárragos en salsa blanca	127
Ejotes con mantequilla	128
Ejotes con huevo	128
Ejotes envueltos	129
Güisquiles migados	129
Envueltos de güisquil	129
Güicoyitos al vapor	130
Güicoyitos en salsa blanca	130
Puré de güicoy sazón	130
Ichintal envuelto	131
Ichintal con huevo	131
Nabos en salsa blanca	131

ARROCES **133**

Sopa de arroz corriente	135
Sopa de arroz con hierbas	135
Sopa de arroz con loroco y huevo	136
Sopa de arroz con chipilín	136
Sopa de arroz con camaroncillo	136
Sopa negra de arroz	137
Arroz con coco	137
Arroz con calamares	137
Arroz a la milanesa	138
Arroz con carne de cerdo	138
Arroz con elote	139
Arroz a la gitana	139
Arroz a la valenciana	140
Arroz verde	140
Paella	141
Arroz con pollo I	142
Arroz con pollo II	142
Arroz con pollo III	143
Arroz con costilla de cerdo	143
Arroz con apio	144

Arroz con fideo a la italiana	144
Arroz dorado	145
Enrollado de jamón y arroz	145
Sopa de arroz de siete capas	146
Arroz al vapor	146
Timbal de arroz	147
Arroz de pobre	147
Arroz de París	148
Arroz leonés	148
Pastel de arroz	149

FRIJOLES 151

Frijol negro a la ranchera	153
Frijol negro con chipilín o apazote	153
Frijol negro con patas de marrano	153
Frijol negro con cecina	154
Frijoles fritos	154
Frijol negro volteado o refrito	154
Frijol negro a la crema	155
Frijolada	155
Moros y cristianos	156
Trípoli negros	156
Frijoles blancos guisados	157
Frijol blanco con macarrón	157
Frijol blanco a la americana	158
Frijoles blancos con salchichas	158
Frijoles Boston	159
Frijoles blancos guisados	159
Pote gallego	160
Lodo de París	160
Frijoles colorados	161
Frijoles colorados con chipilín	161
Frijoles a la mexicana	162
Frijol colorado al horno	162
Frijol colorado con arroz y coco	163
Frijol con carne y chicharrón	163
Congris	164
Piloyes	164
Piloyada antigüeña	165
Frijoles con carne molida	166
Frijoles borrachos	166

PASTAS 167

La pasta italiana	169
Macarrones encebollados	169
Macarrones en salsa de tomate	170
Macarrones en salsa blanca	170

Macarrones con jamón	171
Macarrones migados	171
Macarrones en su jugo	172
Macarrones horneados al jugo	172
Macarrones con leche	173
Macarrones reales	173
Macarrones a la pescadora	174
Macarrones especiales	175
Macarrones verdes	176
Tallarines con loroco	176
Tallarines con albóndigas	177
Tallarines suizos en crema	178
<i>Fetuccini</i> a la crema	178
<i>Fetuccini</i> Alfredo	179
<i>Spaghetti</i> con cuatro quesos	179
<i>Spaghetti alla bolognese</i>	180
<i>Spaghetti</i> con pollo y champiñones	181
<i>Spaghetti</i> con espárragos	182
<i>Spaghetti</i> con mariscos	183
<i>Spaghetti</i> con camarones y calamares	183
<i>Rigatoni</i> al horno	184
<i>Rigatoni</i> a la italiana (<i>caneloni</i> pequeño)	184
Canelones al jamón	185
Fideos a la carbonara	185
<i>Lasagne</i> de carne	186
<i>Lasagne</i> de pollo	187

PAPAS O PATATAS 189

Papas al vapor	193
Papas fritas	193
Papas a la francesa	193
Papas a la inglesa	194
Puré de papas	194
Papas en natas	194
Papas con crema	195
Papas fritas a la española	195
Papas con huevos duros	195
Papas en amarillo	196
Papas en colorado	196
Papalinas	196
Papas guisadas	197
Papas sopladas	197
Papas al horno	197
Papas con tocino	198
Papas arcoíris	198
Quesitos de papa	199
Papas con macarrones	199

Papas en estofado	199
Papas a la crema	200
Papas a la <i>lyonesa</i>	200
Papas en escabeche	200
Ñoquis de papa	201
Puré superior de papa	201
Timbal de papas	202
Papas a la mozzarella	202
Papas a la vizcaína	202
Papas con elote	203
Tortilla española	203

TAMALES 205

Tamales colorados especiales	207
Tamales colorados corrientes	208
Tamales colorados antigüeños	209
Tamales de arroz	210
Tamal navideño	211
Tamal torteado cobanero	212
Tamal perdido	213
Tamalitos de cambray	213
Tamales negros	214
Tamalitos de cambray y rosicler	215
Tamalitos de elote	215
Ticucos de flor de ayote	216
Tamalitos de flor de ayote	216
Tamalitos blancos quichelenses	217
Tamalitos de masa o mudos	217
Tamalitos de masa sololatecos	217
Tamal marquense	218
Tamalitos de loroco	218
Tamalitos de loroco zacapanecos	218
Nacatamales	219
Paches de papa	220
Paches quetzaltecos especiales	221
Tamalitos dulces quetzaltecos	222
Boshboles o boxboles	222
Boxboles quichelenses	223
Shepes	223
Bollos peteneros	224
Tayuyos de haba	224
Chuchitos	225
Chuchitos quetzaltecos	226
Chuchitos huehuetecos	226

REFRESCOS 227

Agua de canela I	229
------------------------	-----

Agua de chilacayote	229
Horchata	229
Horchata jutiapaneca	230
Horchata guatemalteca	230
Horchata de almendras	230
Súchiles I	231
Súchiles II	231
Refresco de nance	232
Refresco de piña	232
Refresco de cáscara de piña	232
Limonada	233
Refrescos al momento de limón o naranja	233
Refresco de pitaya	234
Refresco de chan con limón	234
Naranjada	234
Refresco de guanaba	235
Refresco de carambola	235
Refresco de mamey	235
Refresco de jocote marañón	236
Refresco de jocote amarillo	236
Refresco de pomona y lechuga	236
Refresco primaveral	237
Refresco de fresa	237
Refresco de mora	237
Refresco de mango	238
Refresco de avena	238
Refresco de rosa de jamaica	238
Agua de canela II	239
Refresco de tamarindo	239
Refresco de mosh	239
Refresco de masa	240
Refresco de tres pepitas	240
POSTRES	241
Rellenitos de plátano con crema	243
Rellenitos de plátano con frijol	243
Plátanos o bananos con mantequilla	243
Plátanos en gloria	244
Mole de plátano	244
Dulce de leche cortada	244
Dulce de ayote tierno	245
Dulce de ayote sazón	245
Dulce de coco y leche	245
Dulce negro de coco	246
Dulce de coco con queso	246
Dulce de coco y piña	246
Dulce de yuca	247

Mazapán de yuca	247
Dulce de papa	247
Bananos dorados	248
Bananos en leche	248
Mermelada de ciruelas	248
Jalea de guayaba	249
Colochos de guayaba	249
Crema batida a la Chantilly	249
Crema de limón	250
Crema de fresas	250
Arroz en leche	250
Duraznos en almíbar	251
Dulce de higos	251
Jalea de naranja agria	251
Jalea de membrillo	252
Torta de elote	252
Chilacayote en dulce	252
Canillitas de leche	253
Jocotes en miel	253
Dulce de mango	253

ATOLES 255

Atol de mango	257
Atolillo	257
Atol de elote guatemalteco I	258
Atol de elote guatemalteco II	258
Atol de elote salvadoreño	259
Atol blanco I	259
Atol blanco II	260
Atol de masa	260
Atol de indio	260
Atol dulce	261
Atol shuco	261
Atol de ceniza	261
Atol de granillo	262
Atol de tres cocimientos	262
Atol de incaparina	262
Atol de pinol	263
Atol de mosh	263
Atol de yuquilla o maicena	263
Atol de cereales	264
Atol de harina de habas	264
Atol de harina de trigo	264
Atol de tortilla	265
Atol de ajonjolí	265
Atol de maíz quebrantado I	265
Atol de maíz quebrantado II	266

Atol de plátano	266
Bebida de chocolate	266
Atol de banano	267
Arroz con leche	267
Arroz con chocolate	267

SALSAS **269**

Salsa de tomate crudo	271
Salsa de tomate	271
Salsa sierra no picante	271
Salsa sierra picante	272
Salsa de chiltepe	272
Salsa verde picante	272
Salsa alcaparrada de tomate	273
Salsa inglesa	273
Salsa colorada picante	273
Salsa de tomate frito	274
Salsa de miltomate	274
Salsa para sardinas	274
Salsa blanca	275
Salsa dorada	275
Mayonesa de tomate	275
Salsa alcaparrada	276
Salsa de mostaza	276
Salsa Aurora	276
Salsa bechamel	277
Salsa de yemas	277
Salsa cubana	277
Salsa <i>Maitre d'hotel</i>	278
Salsa de cebollas	278
Salsa vinagreta	278
Salsa para bananos	279
Salsa americana	279
Salsa tártara	280
Mayonesa suprema	280
Salsa o chirmol de tomate asado	280
Chirmol indio	281
Salsa chirmol cimarrona	281
Escabeche de chile	282
Salsa chica mica	282