

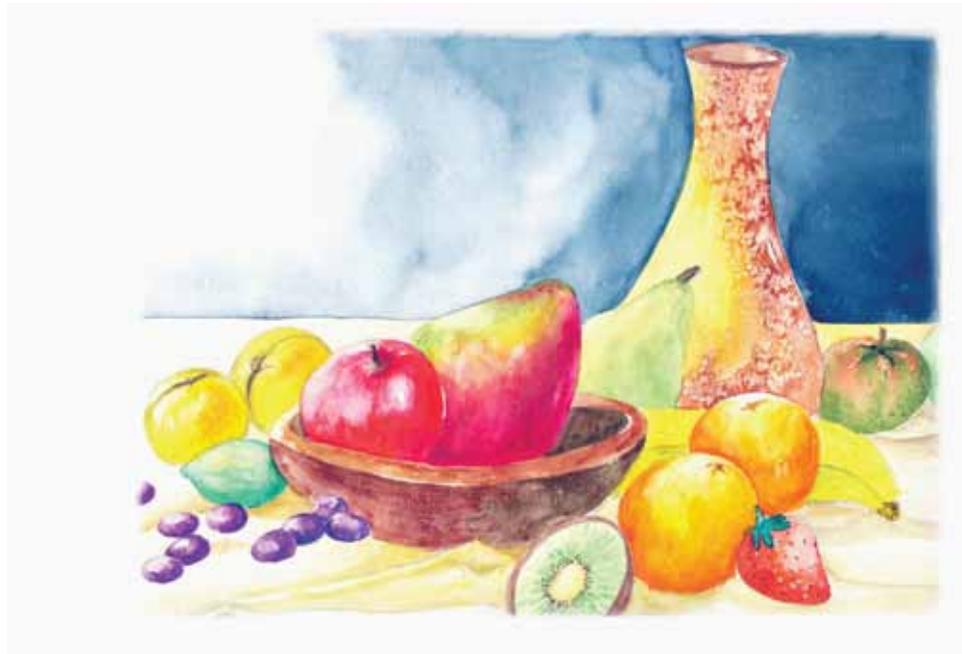
# Cocina Tradicional Costarricense 5

## San José



# Cocina Tradicional Costarricense 5

## San José



Compilado por: Yanory Álvarez Masís  
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural  
Ministerio de Cultura y Juventud

392.37  
C659-c

Cocina tradicional costarricense 5 : San José  
/ Comp. por Yanory Álvarez Masís. - Ministerio de Cultura  
y Juventud. Centro de Investigación y Conservación del  
Patrimonio Cultural : Instituto Costarricense de Turismo :  
San José, CR : Publiart, S.A., 2013.  
147 p. ; il. col. : 21 x 27 cm.- (Certámenes de Comidas 2006 y  
2008)

ISBN 978-9977-59-255-8

1. SAN JOSE (COSTA RICA) - COMIDAS Y TRADICIONES.
2. SAN JOSE (COSTA RICA) - COSTUMBRES Y TRADICIONES.
3. COCINA COSTARRICENSE. I. Álvarez Masís, Yanory, Comp.  
II. Título.

MCJ/ehc, 2013

### **Créditos:**

#### **Compilación:**

Yanory Álvarez Masís (†).

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

#### **Fotografías:**

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

#### **Producción:**

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

#### **Coordinación:**

Mario B. Badilla Jara.

#### **Portada:**

Acuarela: Denia Álvarez Masís.

#### **Diseño y diagramación:**

Floria Leiva Pacheco.

#### **Nota:**

En este libro se conservan los textos originales de las recetas de cocina que presentaron las(os) participantes, en los respectivos certámenes. En el caso del certámen realizado en los cantones de Escazú, Santa Ana y Mora (2006) también participaron habitantes del cantón de Puriscal.

# Contenido

Preámbulo .....	9	Picadillo de arracache con chicasquil .....	24
Introducción .....	11	Picadillo de chayote con elotes .....	24
<b>ESCAZÚ, SANTA ANA Y MORA</b> .....	13	Picadillo de chicasquil .....	25
<b>COMIDAS</b> .....	15	Picadillo de chicasquil .....	25
Almueritos de repollo .....	16	Picadillo de chicasquil .....	25
Almuerzo campesino .....	16	Picadillo de chicasquil .....	26
Almuerzo indígena .....	16	Picadillo de chicasquil .....	26
Ceviche de pipa tierna .....	17	Picadillo de chicasquil .....	26
Costillas "don Lián" .....	17	Picadillo de chicasquil .....	26
Crema de ayote sazón .....	17	Picadillo de chicasquil .....	26
Escabeche de Lily .....	18	Picadillo de chicasquil .....	27
Estofado de bambú .....	18	Picadillo de chicasquil .....	27
Fiesta de pollo .....	19	Picadillo de chicasquil .....	27
Frijoles blancos con carne de cerdo y tocineta .....	20	Picadillo de chicasquil .....	28
Frito .....	20	Picadillo de chicasquil dietético .....	28
Garbanzos .....	21	Picadillo de chicasquil mixto .....	29
Lomo relleno (en cocina de leña) .....	21	Picadillo de hojas de yuca .....	29
Lomo relleno .....	21	Picadillo de palmito con huevo .....	30
Mondongo en salsa .....	22	Picadillo de papas y zanahoria .....	30
Palmito con atún .....	22	Picadillo de papaya verde .....	30
Palmito de pejibaye a la tica .....	22	Picadillo de papaya verde .....	31
Pastel de palmito .....	23	Picadillo de plátano .....	31
Picadillo de arracache .....	23	Picadillo de plátano .....	31
Picadillo de arracache .....	23	Picadillo de plátano con cáscara .....	32
Picadillo de arracache con chicasquil .....	24	Picadillo de plátano con chorizo .....	32
		Picadillo de plátano verde .....	32
		Picadillo de plátano verde .....	33
		Picadillo de plátano verde .....	33
		Picadillo de zorrillo .....	33
		Pollo arreglado .....	33
		Pozol .....	34
		Pozol .....	34
		Pozol .....	35

Sopa de mondongo.....	35	Bizcocho.....	49
Sopa de patacones.....	36	Bizcocho casero.....	50
Sopa de plátano verde.....	36	Bizcocho casero especial.....	50
Sopa de quelites mixtos.....	37	Buñuelos.....	50
Tamales de cerdo.....	37	Buñuelos.....	51
Tamales de cerdo.....	37	Buñuelos.....	51
Tortas de hojas de remolacha.....	38	Buñuelos.....	51
<b>BEBIDAS.....</b>	<b>39</b>	Buñuelos.....	52
Agua fresca.....	40	Buñuelos de naranja.....	52
Chicha.....	40	Confites de zanahoria.....	52
Chicha.....	40	Confites de zanahoria.....	53
Chicha de maíz.....	41	Corona de yuca.....	53
Chicha de maíz.....	41	Cosposas de elote.....	53
Crema de cacao a la tica.....	41	Empanadas de chiverre.....	54
Fresco de cas.....	42	Empanadas de chiverre.....	54
Fresco de cas con menta.....	42	Empanadas de piña y fresa.....	55
Fresco de limón, naranjilla y dulce.....	42	Empanadas de plátano maduro.....	54
Hiel (agua'e sapo).....	43	Flan de ayote sazón.....	55
Horchata.....	43	Gelatinitas de naranja.....	55
Refresco de arroz.....	43	Mazamorra.....	56
Refresco natural.....	44	Mazamorra.....	56
Refresco natural.....	44	Pan casero.....	56
Resbaladera escazuceña.....	44	Pan casero.....	57
Rompope.....	45	Pan casero.....	57
Rompope.....	45	Pan casero.....	57
<b>PANES Y POSTRES.....</b>	<b>47</b>	Pan casero.....	58
Arroz con leche.....	48	Pan casero.....	58
Ayote sazón en dulce.....	48	Pan casero.....	58
Bizcocho.....	48	Pan casero.....	59
Bizcocho.....	49	Pan casero.....	59
Bizcocho.....	49	Pan casero.....	59
		Pan casero.....	60
		Pan de elote.....	61

Pan de especias.....	61	Ensalada de chayote .....	74
Pan de olores.....	61	Ensalada de mango.....	74
Pan de yuca.....	62	Escabeche de guineo.....	75
Pan de yuca.....	62	Escabeche de pejibaye .....	75
Pan dulce casero.....	62	Gallina casera enjarrada .....	75
Pan relleno casero .....	63	Gallo pinto.....	76
Papín .....	63	Gallos de arracache.....	76
Postre de naranja .....	63	Gallos de chicasquil .....	76
Pudín de elote .....	64	Gallos de cubases .....	77
Tamal asado.....	64	Gallos de frijoles.....	77
Tamal asado.....	64	Guineos en salsa de tomate.....	77
Tamal asado aliñado .....	65	Huevos rancheros.....	78
Tamal asado campesino .....	65	Lomo .....	78
Tamal asado en cocina de leña.....	65	Lomo de carne.....	78
Tamal de elote.....	66	Lomo relleno .....	79
Tamal de yuca con queso.....	66	Lomo relleno .....	79
Tamales de elote .....	66	Lomo relleno .....	79
Toronja en miel .....	67	Lomo relleno .....	80
Toronja rellena .....	67	Lomo relleno .....	80
Torta de arroz.....	67	Lomo relleno .....	80
Torta de arroz.....	68	Lomo tico bañado .....	80
Torta de arroz.....	68	Lomos.....	81
Tortillas con queso .....	68	Lomos rellenos.....	81
<b>ZONA DE LOS SANTOS .....</b>	<b>69</b>	Olla de carne .....	81
<b>COMIDAS.....</b>	<b>71</b>	Papas rellenas.....	82
Almuerzo envuelto en hoja.....	72	Picadillo de arracache .....	82
Arracache.....	72	Picadillo de arracache .....	82
Ceviche de pejibaye .....	72	Picadillo de arracache .....	83
Ceviche de plátano.....	73	Picadillo de arracache .....	83
Chancletas de chayote .....	73	Picadillo de arracache .....	83
Cubases .....	73	Picadillo de arracache .....	84
Ensalada de berros.....	74	Picadillo de cáscaras de plátano.....	84
		Picadillo de cáscaras de plátano.....	84
		Picadillo de chayote .....	85
		Picadillo de guineo con carne .....	85
		Picadillo de papa con carne.....	85

Picadillo de papa con carne.....	86	<b>BEBIDAS.....</b>	99
Picadillo de papaya verde.....	86	Café frío con mora .....	100
Picadillo de plátano .....	86	Chicha .....	100
Picadillo de plátano .....	87	Fresco de naranja agria con tapa de dulce.....	100
Picadillo de plátano .....	87	Guaro "sunrise" .....	101
Picadillo de turno .....	87	Jugo de berenjena .....	101
Plátanos a la gloria.....	88	Mozote.....	101
Pollo enjarrado.....	88	Néctar de berenjena con arroz para hacer fresco.....	102
Pozol .....	88	Pasión de maní .....	102
Pozol .....	89	Piña colada .....	102
Pozol .....	89	Ponche casero.....	103
Pozol .....	90	Ponche casero.....	103
Pozol .....	90	Puritico rompopo .....	103
Pozol .....	90	Refresco de berenjena con arroz .....	104
Pozol .....	91	Refresco de cáscaras de piña con arroz .....	104
Pozole .....	91	Refresco de dulce con limón agrio.....	104
Rollo de carne.....	91	Refresco de resbaladera.....	105
Sopa de guineo .....	92	Resbaladera .....	105
Sopa de mondongo.....	92	<b>PANES Y POSTRES.....</b>	107
Sopa de tortas de arroz .....	92	Arroz con leche .....	108
Tamales .....	93	Arroz con leche .....	108
Tamales de cerdo.....	93	Arroz con leche .....	108
Tamales de cerdo.....	93	Arroz con piña.....	109
Tamales de cerdo.....	94	Arroz de leche .....	109
Tamales de cerdo.....	94	Ayote con dulce.....	109
Tamales mudos .....	95	Bizcocho.....	110
Tamales típicos navideños .....	95	Bizcocho.....	110
Tortas de yuca.....	96	Bizcocho.....	110
Tortilla de maíz.....	96	Bizcocho.....	111
Tortillas .....	96	Bizcocho.....	111
Tortillas con arracache .....	97	Bizcocho.....	111
Tortillas de maíz .....	97	Bizcocho.....	111
Tortillas de maíz cascado .....	97	Bizcocho.....	111
Trucha rellena.....	98	Bizcocho típico de la abuela.....	112

Bocado de reina .....	112	Mazamorra .....	124
Cajeta de la paciencia .....	112	Mazamorra .....	124
Cajetas con zanahoria y naranja agria.....	113	Mazamorra .....	124
Cajetas de coco.....	113	Miel de chiverre.....	125
Cajetas de coco.....	113	Miel de plátano.....	125
Cajetas de coco.....	113	Miel de tacacos.....	125
Cajetas de leche.....	114	Pan casero.....	126
Cajetas de requesón.....	114	Pan casero.....	126
Cajetica cafetico .....	115	Pan de banano .....	126
Cajetica chayote .....	115	Pan de elote.....	127
Cajetica de dulce de coco .....	115	Pan de zanahoria .....	127
Cajetica linaza .....	116	Pan tanelas .....	128
Cajetica plátano .....	116	Pañuelos.....	128
Cajetica remolacha.....	116	Postre de café.....	128
Cajetica sabores.....	117	Postre de fresas .....	129
Cajetica zanahoria.....	117	Postre de frutas .....	129
Cangrejos.....	117	Postre de higos.....	130
Caramelo de chiverre .....	118	Pudín de yuca .....	130
Caramelos de chiverre.....	118	Queque de ayote.....	130
Carlota de café y chocolate .....	118	Queque de chayote.....	131
Chorreadas.....	119	Queque de pejibaye.....	131
Chorreadas.....	119	Queque frío (pan batido con ponche casero) .....	131
Chorreadas de elote.....	119	Queque seco con pasas y almendras.....	132
Cosposa .....	120	Rollos de banano.....	132
Delicias de coctel de frutas .....	120	Rosca casera.....	132
Dulce pan.....	120	Tamal asado.....	133
Empanadas de chiverre.....	121	Tamal asado.....	133
Empanadas de chiverre.....	121	Tamal asado.....	133
Empanadas de chiverre.....	121	Tamal de elote.....	134
Empanadas de chiverre.....	122	Tamal de Maicena .....	134
Empanadas de chiverre.....	122	Tamal mudo.....	134
Gelatina de aguacate con crema de café .....	122	Tamales de elote asados .....	135
Jalea de naranja .....	123	Tamales de elote en agua.....	135
Jalea de naranja .....	123	Tamalitos de elote.....	135
Jalea naranja .....	123	Tanela.....	136



Torta de arroz.....	136
Torta de arroz.....	136
Torta de arroz.....	137
Torta de arroz al horno caliente .....	137
Torta de níspero .....	137
Torta de novios.....	138
Torta de novios (Torta de arroz).....	138
Tortas de arroz .....	139
Tortilla de queso.....	139
Tortillas de queso .....	139
Turrón de maíz .....	140
Turrón de maíz .....	140

**ANEXOS** ..... 141

**Anexo 1**

Participantes de Escazú, Santa Ana y Mora..... 142

**Anexo 2**

Participantes de Zona de los Santos..... 143

**Anexo 3**

Jurado calificador de Escazú, Santa Ana y Mora..... 144

**Anexo 4**

Jurado calificador de Zona de Los Santos..... 144

# Preámbulo

**E**l sólo hacer referencia a las comidas y bebidas tradicionales nos lleva a recordar circunstancias y situaciones alegres y por qué no también tristes de nuestras vidas, de lo propio, de lo nuestro. Los turnos de los pueblos, con sus rifas de gallinas arregladas y botellas de rompopo, el maní garapiñado o el café con tamal en la cocina, sin contar los pintorescos “aparatos” que de niños disfrutábamos; los quince años; los rezos; y ni qué decir del matrimonio de nuestros amigos, con su queque de novios, los bocadillos para acompañar las “bebidas espirituosas” y el infaltable arroz con pollo.

Desde el año 2001, el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, ha realizado el Certamen de Comidas y Bebidas Tradicionales, en casi todo el territorio nacional, lo que ha permitido que los participantes -mujeres en su mayoría- presenten sus propuestas culinarias. A partir de la creatividad de sus platillos, ellos presentan al jurado -seleccionado en las localidades donde se realizaron los certámenes-, sus recetas: comidas, panes, acompañamientos, postres y bebidas son degustados, para premiar lo más representativo de la comunidad.

Gracias al esfuerzo de los funcionarios del Centro -muy especialmente al trabajo tesonero realizado por la historiadora Yanory Álvarez Masís, de grata memoria, coordinadora por años de este proyecto-, y de las comunidades, hoy día se cuenta con un inventario invaluable para el conocimiento de la cocina tradicional costarricense. Decenas de recetas nos hablan de una cocina propia y en muchos casos con platillos únicos.

En el año 2010, en un esfuerzo conjunto del **Centro de Patrimonio Cultural**, el **Instituto Costarricense de Turismo** y el **Instituto Nacional de Aprendizaje**, se inicia una nueva etapa del proyecto inicial. Ahora tenemos como objetivo general el “potenciar” nuestra cocina, “llevarla a otro nivel”, que nuestra comida sea reconocida y apreciada como lo es la gastronomía de otros países, y por qué no pensar en un reconocimiento de ésta como auténtico patrimonio intangible de nuestro país.

Para concretar estos sueños, hoy día se trabaja enérgicamente con el aporte de las instituciones que participan en esta aventura, de tal manera que, pequeñas, medianas y grandes empresas se involucran en los talleres que se imparten para dar a conocer esta visión renovada de nuestra gastronomía popular y tradicional. Los mismos son solicitados constantemente y superan en mucho las expectativas iniciales; sin duda alguna, más y más recetas tradicionales se están incorporando al menú de nuestros restaurantes y hoteles.

El trabajo recién inicia y esperamos que los frutos sean compartidos por todos los costarricense.

J. Javier Salazar S.  
CENTRO DE PATRIMONIO CULTURAL





# Introducción

¿Qué le parecería disfrutar de los aromas y sabores de la cocina tradicional, probar un picadillo de chicasquil, con pellejo y carne de cerdo, un ceviche de pejibaye, un pan de chiverre y otras delicias en los diferentes negocios de gastronomía de todo el país?

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.

Dicho programa tiene como propósito promover una mayor oferta culinaria de platillos tradicionales en los restaurantes, mediante la capacitación de personal de estos establecimientos en las diferentes unidades de planeamiento del país, así como un mayor aprecio por la cultura costarricense.

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.

Hoy día, el país que más elementos diferenciadores posea, más atractivo se convierte para el turista. Por esta razón muchos países, como parte de su política de promoción turística, se dedican a mostrarle al mundo lo singulares y únicos que son. Para esto, no se valen exclusivamente de su entorno natural, sino que además utilizan su identidad cultural como un elemento muy propio y distintivo.

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

Ruth Alfaro Rojas  
DEPARTAMENTO DE DESARROLLO  
TURÍSTICO

Rodolfo Lizano Rodríguez  
DIRECCION DE PLANEAMIENTO  
Y DESARROLLO TURÍSTICO



# Cocina Tradicional Costarricense

## Escazú, Santa Ana y Mora





# Escazú, Santa Ana y Mora Comidas



## Almuercitos de repollo

Rosa María Ureña Aguilar  
San Bosco, Mora

### Ingredientes

hojas de repollo  
cecina cocinada y picada finamente  
ajos picados finamente  
cebolla y chile dulce picados finamente  
1 tomate maduro picado  
pimienta, comino, sal  
salsa inglesa  
huevos batidos a punto de nieve  
aceite

### Preparación

Sacar hojas de repollo cuidando que no se rompan y hervirlas por tres minutos.

En un sartén poner 1 cucharada de aceite y colocar la cebolla, ajos y chile dulce, luego colocar la carne y el tomate, agregar la sal, pimienta, comino y salsa inglesa, revolver y dejar cocinar hasta que se forme una salsa.

En el centro de cada hoja colocar un poco de ese relleno y doblar hasta formar como un almuercito. Se envuelve en huevo y se fríen en aceite bien caliente.

## Almuerzo campesino

Flory Isabel Madrigal Marín  
Escazú

### Componentes

arroz  
frijoles fritos con ajo y cebolla  
tortillas  
torta de huevo  
salchichón

Se envuelve en hoja de plátano o guineo.

## Almuerzo indígena

María de los Ángeles Pérez Sánchez  
Quitirrisí, Mora

### Ingredientes

4 tortillas  
1 huevo  
frijoles  
papa

### Preparación

Se arreglan los frijoles y la papa, luego se hace una torta de huevo. Se coloca una tortilla con frijoles, otra tortilla con la papa arreglada y por último otra tortilla con el huevo en torta.

Todo esto se envuelve en hojas de plátano y listo para deleitar.



Almuercitos de repollo

## Ceviche de pipa tierna

Guadalupe Jiménez Villegas  
Puriscal

### Ingredientes

- 10 pipas tiernas (sin agua)
- 2 cebollas grandes
- 1 chile dulce grande
- 1 rollo de culantro
- 15 limones ácidos
- sal al gusto

### Preparación

Se le saca el coco tierno a las pipas, se pica junto con la cebolla y el chile dulce, en cuadritos. Luego se pica el culantro y se revuelve todo en el jugo de los limones, se le agrega sal al gusto y se deja reposar durante 1 hora. Se sirve frío.

Si se desea se puede acompañar con salsa inglesa y mayonesa.



*Ceviche de  
pipa tierna*

## Costillas "don Lián"

Xinia Valverde Guerrero  
Mora

### Ingredientes

- 4 kilos de costilla de cerdo
- 2 cabezas de ajo
- 2 cucharadas de orégano en hojas
- 1 cucharada de pimienta en grano
- 1 cucharada de comino en grano
- 1 rama de apio
- 1 mata de culantro coyote
- consomé al gusto
- sal al gusto
- 1½ tazas de agua

### Preparación

Se adoban el día anterior las costillas con todas las especias. Es importante tostar antes el comino y la pimienta y molerlos con una botella de vidrio para luego añadirlos a la carne.

Al día siguiente se cocinan las costillas; preferiblemente en cocina de leña, si no fuera posible, en cocina de gas o eléctrica a fuego lento con 1½ tazas de agua.

Cuando estén suaves se sacan y se doran en el horno. Luego se les incorpora la sustancia donde fueron cocinadas.

Se pueden servir con arroz blanco y ensalada de repollo.

## Crema de ayote sazón

Stephanie Carpentier Jiménez  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 12 tazas de ayote sazón cocinado, hecho puré
- 4 manzanas ralladas
- 4 tazas de cebolla rallada
- 18 tazas de agua
- 1½ tazas de puré de papa
- 1 cucharadita de curry
- 3 cajitas de crema dulce
- natilla y cebollín para decorar

### Preparación

Cocinar la cebolla con la mantequilla hasta cristalizar, agregar la manzana y cocinar un poco.

Licuar todos los ingredientes y volver al fuego.

Agregar la crema dulce y servir.

Rinde 40 porciones medianas.



## Escabeche de Lily

Grace Adelina Ávila Ángulo  
Mora

### Ingredientes

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 kilo de vainicas                  | 1 paquete pequeño de clavos de olor |
| 1 kilo de zanahorias                | 2 tomatinas estilo panameño         |
| 1 coliflor grande                   | 2 pastas de tomate                  |
| 1 kilo de tomates maduros y frescos | ½ taza de aceite                    |
| 4 chiles dulces rojos               | 1 ½ tazas de vinagre                |
| 4 chiles dulces verdes              | 2 tazas de agua                     |
| 1 kilo de cebollas                  | 2 ½ cucharadas de sal               |
| 1 cucharada de ajo                  | 2 ½ cucharadas de azúcar            |
| 5 ramitas de tomillo fresco         | chile jalapeño o panameño sin abrir |
| 2 hojas de laurel                   | (opcional)                          |

### Preparación

Se lavan muy bien, vainicas, zanahorias, coliflor, chiles dulces, tomates, tomillo.

Se cocinan los vegetales (vainicas, zanahorias y coliflor) cortados en trocitos, sin sal, en agua, al vapor o en microondas. Igualmente se pican en trocitos, chiles dulces, cebollas y tomates pelados.

Se pone al calor una olla y se agrega aceite, tomillo, hojas de laurel, clavos de olor y ajo, sofreír un poco.

Agregar los vegetales cocinados y sobre éstos los trocitos de chile dulce, cebolla, vinagre, tomatinas, pasta de tomate diluidas en agua.

Agregar la sal, el azúcar y el tomate. Dejar hervir los líquidos tapados y hasta entonces mover con mucho cuidado sin estropear los vegetales.

Poner el chile jalapeño o panameño, dejar hervir de nuevo tapado aproximadamente por 10 minutos.

Poner en un recipiente de plástico o de vidrio debidamente esterilizado estando el escabeche aún caliente y tapar.

Servir y ..... ¡buen provecho!

## Estofado de bambú

Guadalupe Jiménez Villegas.  
Puriscal

### Ingredientes

- 6 tallos de bambú tierno
- 1 pollo grande
- 1 kilo de tomate de salsa
- 1 cucharadita de achiote
- 3 rollos de culantro
- 3 ramas de apio
- 1 cebolla mediana
- 4 consomés
- 2 chiles dulces
- 4 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharada de aceite

### Preparación

Se cortan los tallos del bambú, a más o menos de una altura de medio metro, se limpian bien o se pelan, se deben de lavar hasta quitar los "pelillos" que tiene la cáscara. Luego se pone a hervir por una hora, luego se le quita esa agua y se lava, nuevamente se pone a hervir hasta que suavice y se le quite el sabor amargo. Una vez que finalice este proceso se pica.

Aparte se prepara una salsa con el tomate, el pollo y los demás ingredientes, se le agrega el bambú a esa salsa y se deja hervir nuevamente y se sirve bien caliente.



Estofado de bambú

# Fiesta de pollo

Karla Cristina Matamoros Camacho  
Mora



## Ingredientes

1	pollo entero	100	gramos de orégano
1	tomate picado en cuadros grandes	1	sobre de consomé
1	rama de apio		sal al gusto
½	cebolla en rodajas		sazón completa y achiote
2	dientes de ajo majados	200	gramos de mantequilla

## Preparación

Coloque en una olla con mucha agua el pollo, el tomate, el apio, la cebolla, los ajos, el consomé y la sal. Cocínelo, cuando el tenedor entre suavemente hasta el fondo en la parte de la pechuga, ya está listo. Retírelo del fuego y colóquelo en un escurridor por unos 10 minutos. En un sartén grande coloque la mantequilla y el achiote, salpique todo el pollo con sazón completa y fríalo por todas sus partes.

## Acompañamientos

### Chorizo

#### Ingredientes

½	kilo de chorizo (aproximadamente de 8 a 10 porciones)
	aceite

**Preparación:** En una cantidad mínima de aceite, fría el chorizo. Cuando esté bien dorado retírelo del fuego.

### Tortas de huevo

#### Ingredientes

5	huevos
¼	taza de leche
	sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Bata los huevos, junto con la leche, la sal y la pimienta. Vierta poquitos de esta mezcla para que vaya haciendo pequeñas tortas.

### Papas achiotadas

#### Ingredientes

8	papas pequeñas
	sazón completa
	achiote
	mantequilla

**Preparación:** Sancoche las papas, retírelas del fuego. En un sartén coloque el achiote y la mantequilla, salpique las papas con la sazón completa y póngalas a freír.

### Plátanos maduros

#### Ingredientes

2	plátanos maduros en rebanadas
	mantequilla
¼	kilo de queso rallado

**Preparación:** En un sartén coloque la mantequilla y fría las rebanadas de plátano, cuando se van dorando las va retirando a un plato aparte y va rociando el queso sobre ellos.

### Ensalada verde

#### Ingredientes

½	repollo verde
1	tomate
1	rollo de culantro picado
	aceite de oliva
	vinagre
	sal y pimienta al gusto

**Preparación:** Ralle el repollo finamente, el tomate en cuadritos y agregue el culantro, un

chorrito de aceite de oliva y vinagre, la sal y pimienta y mezcle todo.

### Frijoles arreglados

#### Ingredientes

250	gramos de frijoles negros cocinados
2 o 3	rebanadas de tocineta
½	cebolla picada
½	rollito de culantro
½	cucharadita de café en polvo
½	cucharadita de azúcar
1	cucharadita de salsa inglesa
	sal y pimienta al gusto
	mantequilla

**Preparación:** Muela los frijoles junto a la tocineta, agregue el café, el azúcar, la salsa inglesa, la sal y la pimienta.

En un sartén cristalice en la mantequilla la cebolla, vierta los frijoles y cuando hiervan agregue el culantro y retírelos del fuego.

Para finalizar acompañe su "Fiesta de pollo" con tortilla.

*Buen provecho.*

# Frijoles blancos con carne de cerdo y tocineta

Lydia Lacayo Mena  
Santa Ana

## Ingredientes

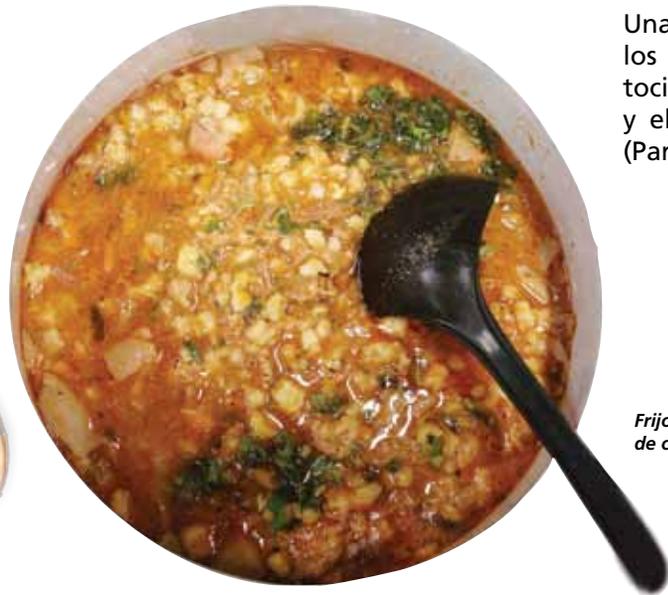
- |   |  |
|---|--|
| 1 kilo de frijoles blancos                        | 1 taza de cebolla picada bien fina         |
| 1 kilo de posta de cerdo o pellejo según el gusto | 1 cucharada de ajo en pasta                |
| ½ kilo de tocineta                                | 3 cucharadas de salsa inglesa              |
| 3 cucharadas grandes de mantequilla               | 1 cucharada de azúcar                      |
| 2 tazas de zanahoria picadas en cuadritos         | 2 cucharadas de consomé de costilla de res |
| 2 plátanos verdes en trozos                       | 2 cucharadas de sazónador                  |
| 2 ramas de apio                                   | 1 cucharada de achiote                     |
| 2 rollos de culantro                              | sal al gusto                               |

## Preparación

Se remojan los frijoles 1 hora antes, luego ponerlos a cocinar, cuando ya están un poco suaves se les agrega la carne de cerdo, plátanos, zanahoria, todos los condimentos.

Aparte se pica en cuadritos bien finos la tocineta, luego se cristaliza en la mantequilla la cebolla, luego se agrega la tocineta y se dora un poco.

Una vez cocinados en su punto todos los ingredientes se procede a revolver la tocineta con los frijoles, se les agrega el apio y el culantro bien fino y listo para servir. (Para 8 porciones).



*Frijoles blancos con carne de cerdo y tocineta*

# Frito (Ganadora)

Xinia Valverde Guerrero  
Mora

## Ingredientes

- vísceras del cerdo y partes de la cara
- 1 rama de apio
  - 2 cabezas de ajo
  - 1 cebolla
  - 1 chile dulce
  - 2 cucharadas de orégano
  - 3 zanahorias medianas
  - 5 bananos verdes
  - 1 kilo de yuca
- comino en grano tostado y molido  
pimienta en grano tostada y molida  
sal al gusto  
salsa inglesa al gusto  
consomé (opcional)  
chile picante (opcional)

## Preparación

Se pica y se adoba la carne con las especias, se deja reposar por 2 horas. Luego se cocina a fuego lento.

Se pican las verduras en cuadritos y se le incorporan a la carne cuando ésta esté casi suave y se hierve por 15 minutos más.

# Garbanzos

Nuria Marín Venegas  
Santa Ana

## Ingredientes

- 4 paquetes de garbanzos de 500 gramos
- 2 kilos de patitas de cerdo
- 1 kilo de papas
- 3 zanahorias pequeñas
- 3 plátanos verdes
- 2 rollitos de culantro coyote
- 2 rollitos de culantro castilla
- 1 cebolla mediana
- 2 chiles dulces grandes
- ½ cabeza de ajos
- 1 botella mediana de salsa inglesa
- 4 hojitas de orégano
- sal al gusto
- 4 salsitas naturales

## Preparación

Poner a cocinar las patitas de cerdo en agua durante una hora aproximadamente, con bastantes olores, luego echar los garbanzos, luego agregar las verduras y las salsitas con la salsa inglesa.

Taparse y dejarlos hervir a fuego lento.

Luego se le agregan los garbanzos a fuego alto durante 3 horas.

Finalmente se le agregan las verduras picadas, así como el culantro de castilla y de coyote, las salsas y sal al gusto.

Rinde 40 porciones.

# Lomo relleno (en cocina de leña)

Ana María Pérez Ángulo  
Mora

## Ingredientes

- 1 lomo de res de 3 kilos aproximadamente.
- 1 taza de arroz cocido
- 6 huevos duros partidos en cuatro partes
- 1 taza de zanahoria en dedos
- 1 taza de papa en dedos
- 1 chile dulce en tiritas

**Condimentos:** cebolla, ajo, chile dulce, orégano, culantro coyote y sal al gusto.

## Preparación

Corte el lomo a lo ancho, debe quedar de un centímetro de grueso aproximadamente. Licúe todos los olores y adobe el lomo. Déjelo en la refrigeradora de un día para otro. Rellene el lomo con el arroz, el huevo duro, la zanahoria, la papa y el chile de la siguiente manera:

Agregue una tercera parte de los ingredientes y arrolle; siga de esta manera hasta terminar con los ingredientes. Amarre el lomo con pabilo o tiritas de hoja de itabo. Ponga a hervir 6 tazas de agua con un poquito de sal y cocínelo durante 2 horas a fuego alto.

Luego se fríe el lomo en un poquito de aceite con achiote. Cuando esté doradito se le agrega salsa de tomate natural y se cocina por 10 minutos más. Se adorna con tortillas, papas fritas y ensalada.

# Lomo relleno

Flor María Flores León  
Escazú

## Ingredientes

- 1 lomo de res
- 3 huevos duros
- 1 zanahoria grande
- 10 vainicas
- 1 chile dulce

## Preparación

Se rellena el lomo con las vainicas, zanahorias, huevos duros, chile.

Se amarra con pabilo.

Se pone a cocinar de 2 a 3 horas hasta que está suave, con los olores al gusto.

Estas comidas se usaban en bautizos y matrimonios.

Garbanzos



## Mondongo en salsa

Ana María Flores León  
Mora

### Ingredientes

- 1 kilo de mondongo
- 2 chiles dulces grandes (uno verde y otro rojo)  
apio, puerro, tomillo y culantro al gusto
- 2 cucharaditas de Maicena
- 1 hoja de albahaca

### Preparación

Se lava el mondongo recortándole todas las orillas.

Se cocina en suficiente agua con sal y se agrega junto con los olores.

Luego se retira del fuego hasta estar frío. Los olores y la sustancia se licúan.

Calentar la salsa ya licuada y añadir dos cucharaditas de Maicena disuelta en agua.

Se pica el mondongo en cuadritos pequeños y se le pone a la salsa.

Se sirve con arroz blanco o puré de papa.

## Palmito con atún

Sinay Arley Vargas  
Mora

### Ingredientes

- 4 palmitos medianos
- 4 tomates maduros pelados en salsa
- 2 atunes con vegetales  
tomillo, orégano, cebolla, chile, culantro, ajos

### Preparación

Se corta el palmito finamente y se cocina un poquito en una taza de agua. Se sofríen los olores y se les agrega el tomate finamente picado. Se deja cocinar un rato y finalmente se adiciona el palmito y el atún. Sazone al gusto.

## Palmito de pejibaye a la tica

Sinay Arley Vargas  
Mora

### Ingredientes

- 4 palmitos medianos
- 4 tomates maduros pelados en salsa
- ½ barra de margarina
- ½ kilo de mortadela jamonada  
aceite al gusto, culantro, tomillo, laurel, cebolla, chile dulce, ajos, albahaca

### Preparación

Se corta el palmito finamente y se cocina un poquito en una taza de agua. Se sofríen los olores y se les agrega el tomate finamente picado, así como la margarina. Luego se le incorpora la mortadela jamonada y finalmente se adiciona el palmito. Sazone al gusto.



Palmito de  
pejibaye a la tica

## Pastel de palmito

Sinay Arley Vargas  
Mora

### Ingredientes

arroz cocinado  
palmito  
queso  
crema dulce

### Preparación

En un recipiente se coloca una capa de arroz, una de palmito y otra de queso, se baña con la crema dulce y se hornea. Listo.

## Picadillo de arracache

Jenny Bustamante Vargas  
Mora

### Ingredientes

2 kilos de arracache  
1 barra de margarina  
½ kilo de carne molida  
2 rollos de culantro coyote  
2 cebollas  
3 chiles dulces medianos  
3 tomates  
½ cucharadita de achiote  
1 consomé

### Preparación

Se ralla el arracache y se echa en agua hirviendo por 10 minutos, se lava con agua fría, se escurre. En otra olla se derrite la margarina, se le echan los condimentos, luego la carne y se deja cocinar un rato; puede ser hasta que la carne se cocine, luego se revuelve bien, se cocina por 10 minutos más y listo para servir.

## Picado de arracache

Flor María Sandí Arias  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

2 kilos de arracache  
½ kilo de cecina  
3 cucharadas de manteca de cerdo  
vegetales al gusto  
apio, chile dulce, sal, condimentos,  
achiote

### Preparación

Se cocina el arracache. Se seca o se escurre.

Se mezclan los vegetales. Se mezcla todo junto. Se realiza una capa de masa para mantenerlo fresco.

Lo cocinamos en un fogón de leña, para obtener un delicioso picadillo.



*Picadillo de  
arracache*

## Picadillo de arracache con chicasquil\*

Flory Isabel Madrigal Marín  
Escazú

### Ingredientes

- 5 kilos de arracache
- 1½ kilos de carne cerdo, res o molida
- chicasquil
- ajo
- cebolla
- culantro
- apio
- chile dulce
- orégano
- tomillo
- achiote
- condimento
- manteca de cerdo o manteca vegetal

### Preparación

Se pica el arracache (puede ser a mano o a máquina), se sancocha, luego se echa en un escurridor, se pican los olores, se pone en la olla o cazuela con la manteca y la carne y se agrega con el chicasquil.

\* *Chicasquil (Cnidocolus aconitifolius): árbol de hojas comestibles, sumamente nutritivas*

## Picadillo de arracache con chicasquil

María Fernández Solís  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 5 kilos de arracache
- 1 kilo de falda de res
- chicasquil al gusto
- 2 chiles dulces
- 2 rollos de culantro
- 1 mata de apio
- 1 cabeza de ajo
- 1 paquete de condimento
- 3 sobres de consomé
- 3 cebollas
- ¼ de manteca al gusto
- achiote al gusto

### Preparación

Se pela y se muele el arracache y se cocina, luego el chicasquil se lava, se cocina y se escurre, después de haber hecho esto se muele.

La carne se cocina en trozos y luego se desmecha, se pican todos los ingredientes, se frien todos juntos con la manteca y el achiote, se revuelve todo junto y se pone a fuego lento.

## Picadillo de chayote con elotes

Flory Isabel Madrigal Marín  
Escazú

### Ingredientes

- 3 chayotes
- 2 elotes tiernos
- cebolla, chile, culantro, ajos, achiote
- manteca de cerdo

### Preparación

Picamos los chayotes y desgranamos los elotes y los sancochamos, luego se escurren.

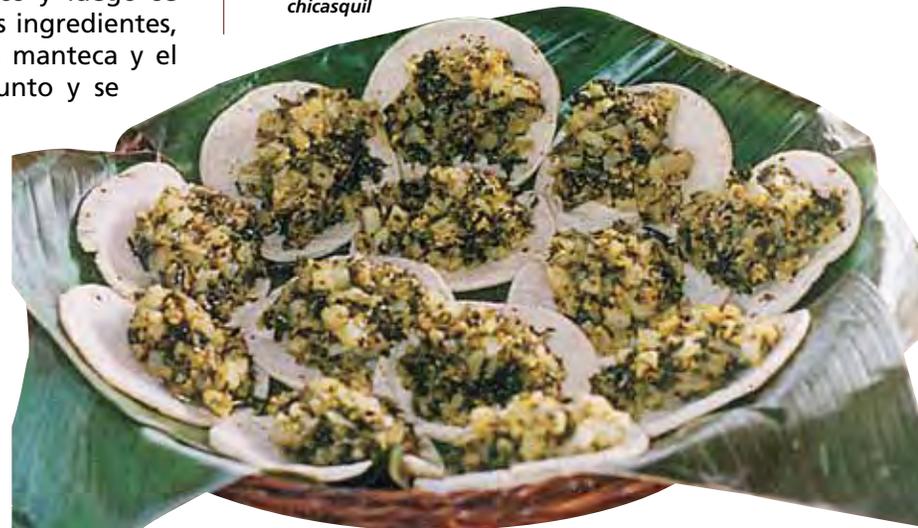
Se pica cebolla, chile, culantro, ajos, achiote.

Se ponen en fuego y se revuelven.

Manteca, si quiere se le pone de cerdo o vegetal.

Si quiere le agrega carne.

*Picadillo de chicasquil*



## Picadillo de chicasquil

Guadalupe Jiménez Villegas  
Puriscal

### Ingredientes

- hojas de chicasquil
- 2 kilos de papas
- ½ kilo de piel (pellejo) de cerdo  
sal al gusto
- 1 cucharada de achiote
- 2 cebollas medianas
- 2 cucharadas de manteca de cerdo  
comino molido al gusto
- 1 rollo de culantro
- 4 consomés

### Preparación

Se cocinan las hojas de chicasquil hasta que se suavicen, se pican bien finitas. Se pelan las papas y se pican. Se pone a cocinar el pellejo de cerdo. Una vez todo cocinado y picado se mezcla con el resto de los ingredientes. Se sirve caliente con tortillas.

## Picadillo de chicasquil

Flor María Flores León  
Escarzú

### Ingredientes

- 5 chayotes
- 1 kilo de papa
- 1 kilo de cecina
- ¼ pellejo de cerdo
- 1 rama de apio
- 1 rama de apio
- 1 rollo de culantro
- 1 puerro
- cebolla, ajo al gusto
- 20 hojas chicasquil tiernas  
condimento al gusto

### Preparación

Se pelan los cinco chayotes, se pican muy finamente, se pone a hervir por cinco minutos, luego se saca.

Se sancochan las papas con cáscara, se pelan y se hacen en picadillo.

Se cocina el chicasquil y se pone a escurrir y luego se pica bien fino.

La carne con el pellejo se cocina hasta que esté suave, luego se pica finamente.

Se mezcla todo en un recipiente. Todo junto se pone a cocinar a muy lento fuego.

Estas comidas se usan en bautizos y matrimonios.

## Picadillo de chicasquil

Estrella Castro Zamora  
Santa Ana

### Ingredientes

- 2 kilos de papas
- 30 hojas de chicasquil
- ½ kilo de chorizo
- ½ kilo de pellejo de cerdo
- 2 chiles dulces
- 4 ajos
- 1 ramita de culantro
- 1 cebolla grande
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite  
salsa inglesa al gusto

### Preparación

Se lavan las hojas de chicasquil, se ponen a cocinar con las papas, ya cuando están cocinadas se pican las hojas finas y las papas en cuadritos pequeños, se revuelven todos los olores con todo bien picado, luego se pone el chorizo a freír hasta que esté bien cocinado, se echa el chicasquil con las papas y los olores y se deja a fuego lento por media hora y queda listo.

## Picadillo de chिकासquil

Sara Porras Madrigal  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 10 chayotes
- 20 hojas de chिकासquil
- 3 consomés de pollo
- ½ taza de salsa inglesa
- ⅓ cucharadita de sal
- ½ kilo de chorizo
- 4 dientes de ajo

### Preparación

Se pican bien finos los chayotes, también las hojas de chिकासquil, se le agregan los dientes de ajo bien finos y los consomés y luego el chorizo 30 minutos a fuego lento.

## Picadillo de chिकासquil

Estrella Anchía Ureña  
Santa Ana

### Ingredientes

- 1 kilo de chिकासquil
- 2 kilos de papa
- 3 chayotes
- 1 chile dulce
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ajo
- 3 cucharadas de culantro
- ½ cucharadita de tomillo
- ½ cucharada de sal
- ½ manteca o aceite
- ½ kilo de chorizo o carne molida
- ½ cucharadita de chile picante (al gusto)
- ½ cucharadita de achiote
- 1 taza de agua

### Preparación

Se pelan los chayotes, las papas y se hacen en cuadritos, se lavan bien las hojas de chिकासquil y se cocinan en agua caliente hasta que estén suaves, luego se vuelven a lavar bien, se pican todos los ingredientes de olores, en una olla se ponen los olores en aceite o manteca junto con el chorizo, luego se agrega la papa y el chayote, se le agrega sal y agua poco a poco, se tapa, cuando estén suaves estos ingredientes se le agrega el chिकासquil procesado y el chile picante al gusto. Se sirve en gallos.

## Picadillo de chिकासquil

Marielos Madrigal Mesén  
Salitral, Santa Ana

### Ingredientes

- 4 kilos de papas
- 2 kilos de chिकासquil
- ½ kilo de pellejo
- ½ kilo de carne molida
- ½ kilo de chorizo
- ½ kilo de manteca de cerdo
- 1 chile dulce
- 1 cebolla grande
- 1 rollo de culantro
- 1 cabeza de ajos
- pimienta
- consomé al gusto

### Preparación

Se cocina el chिकासquil y las papas con cáscara, que luego se pelan y se pican en cuadritos. El chिकासquil se pica. En una olla aparte se fríe la manteca, los olores y las carnes, con la sal al gusto. Se revuelven todos los ingredientes y se ponen a fuego bajo por una hora.



Picadillo de chिकासquil

# Picadillo de chicasquil

Mayela Vargas Marín  
Mora

## Ingredientes

- 4 kilos de hojas de chicasquil
- ½ kilo de pellejo de cerdo
- 1 kilo de papas
- 1 cebolla grande
- ½ cabeza de ajos
- 1 cucharada de comino sin moler  
sal al gusto
- 3 cucharadas de manteca de cerdo

## Preparación

Se cocinan las hojas previamente lavadas, de hoy para mañana. Se cocina el pellejo con las papas. Todo se pica y se va mezclando con el resto de los ingredientes. El comino se muele con una botella y se incorpora con la sal. Todo bien mezclado se cocina por 15 minutos. Se sirve en gallos.

# Picadillo de chicasquil

Xinia Valverde Guerrero  
Mora

## Ingredientes

- 1 kilo de hojas de chicasquil
- 2 kilos de papa
- ½ kilo de posta de cerdo
- ½ kilo de pellejo de cerdo
- 1 mata de culantro coyote
- 1 cebolla grande
- 1 rama de apio
- 1 chile dulce
- orégano al gusto (en polvo o en hojitas)
- sal y pimienta al gusto
- achiote
- salsa inglesa, opcional
- 1 hoja de laurel
- 5 chayotes
- consomé al gusto

## Preparación

Se cocinan las hojas de chicasquil con un poquito de sal durante 45 minutos, luego, se pasan por agua fría, se escurren y se pican.

Las papas se hierven enteras con sal hasta que estén suaves, se bajan se pelan y se dejan enfriar para picarlas.

La carne y el pellejo se cocinan con las especias y olores (½ cebolla, ½ chile dulce, sal, laurel, consomé, ½ rama de apio, orégano -10 hojas o 3 cucharaditas-, culantro coyote. Se cocinan con poquita agua, una vez que estén listos se pican.

En otra olla se sofríen los olores y las especias restantes; se le añade la carne y el pellejo y un poquito de la sustancia (½ taza). Luego se le va incorporando poco a poco la papa con el chicasquil en forma envolvente por un lapso de 3 minutos.



Picadillo de chicasquil

## Picadillo de chicasquil

Nidia García Brenes  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

chicasquil  
papa  
chayote  
carne cecina  
achiote  
comino  
ajos  
manteca de cerdo  
consomé  
sal  
salsa inglesa

### Preparación

Se cocina el chicasquil por 20 minutos. Se lava, se escurre y se pica. La papa y el chayote se pican y se cocinan a término medio. Se fríen los ajos, la manteca de cerdo, el achiote y se va agregando la carne. Se agrega el chicasquil, la papa y el chayote. Se le agregan los condimentos al gusto.



## Picadillo de chicasquil dietético

Xinia Valverde Guerrero  
Mora

### Ingredientes

1 kilo de hojas de chicasquil  
2 kilos de papa  
1 mata de culantro coyote  
1 cebolla grande  
1 rama de apio  
1 chile dulce  
1 hoja de laurel  
orégano al gusto (en polvo o en hojitas)  
sal al gusto  
achiote

### Preparación

Se cocinan las hojas de chicasquil con un poquito de sal durante 45 minutos, luego se bajan, se pasan por agua fría, se escurren y se pican.

Las papas se hierven enteras con sal hasta que estén suaves, se bajan, se pelan y se dejan enfriar para picarlas.

En otra olla se sofríen los olores y las especias restantes; se le añade poco a poco la papa con el chicasquil en forma envoltente por un lapso de 2 minutos.

## Picadillo de chicasquil mixto

Guiselle Solís Matamoros  
Ciudad Colón, Mora

### Ingredientes

- |  |  |
|--|--|
| 1 kilo de papa picada finamente              | 2 chiles dulces picados                          |
| 1 kilo de papaya verde picada finamente      | 1 cabeza de ajos picados                         |
| 1 mano (8) guineos verdes picados finamente  | 1 rollo de culantro castilla y culantro coyote   |
| 1 kilo de chicasquil cocinado y picado       | pimienta estrella, pimienta negra y sal al gusto |
| 1 kilo de pellejo de cerdo cocinado y picado | ¼ taza de aceite                                 |
| 3 tazas de caldo del pellejo                 | 1 cucharadita de achiote                         |
| 2 cebollas picadas                           |  |

### Preparación

En una olla se pone agua a hervir, cuando esté lista se agrega la papaya picada a hervir por 5 minutos. Se escurre el agua para eliminar la mancha.

#### Preparación de la hoja de chicasquil

Para preparar bien las hojas de chicasquil se lavan hoja por hoja y se revisan bien por los insectos. Se cocinan en una olla con suficiente agua, cuando están suaves se vuelven a lavar con agua, se escurren con la mano formando bolitas y luego se pican finitas.

En un recipiente se revuelven bien el chicasquil, la papa, los guineos, la papaya y el pellejo cocinado y picado.

En una olla de hierro o enlosada se pone el aceite a calentar. Se agregan los ingredientes mezclados, 2 tazas de caldo y se revuelve constantemente para evitar que se pegue. Se le van agregando las pimientas y la sal al gusto. Se revisa que los ingredientes vayan suavizando sin que se exceda de caldo.

Si desea se le puede agregar un chile picante picado bien fino o bien tabasco.

## Picadillo de hojas de yuca

Olga Jiménez Villegas  
Puriscal

### Ingredientes

- 1 buen rollo de hojas de yuca
- 12 bananos verdes
- 2 cucharadas de manteca
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 consomé
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- ½ kilo de chorizo
- ½ cabeza de ajos
- ½ cebolla grande

### Preparación

Cocine bien las hojas de yuca y los bananos verdes. Cuando estos estén, pique bien estos dos ingredientes.

Se pican bien finitos los ajos y la cebolla, poniéndolos a freír con el chorizo, la manteca de cerdo y la corriente. Se revuelve todo bien y se le agrega el banano y las hojas.

Añada los demás ingredientes y sirva.

## Picadillo de palmito con huevo

Carmen Clara Arley Vargas  
Mora

### Ingredientes

palmito  
ajos, culantro, margarina  
huevos, cebolla, chile, consomé  
achiote

### Preparación

Se cocina el palmito con poquita agua, cuando está suave se pica y se le agregan los ingredientes, el achiote y la margarina.

Se le echan los huevos, se deja que esté por 40 minutos.

*¡Listo a comer!*

*Palmito con huevo*



## Picadillo de papas y zanahoria

Sinay Arley Vargas  
Mora

### Ingredientes

1 kilo de papas  
½ kilo de zanahorias  
¼ kilo de carne molida  
margarina, aceite de oliva  
chile, cebolla, ajos, orégano, tomillo y  
albahaca

### Preparación

Se pican las verduras finamente y se cocinan a punto medio. Se sofríen los olores y se le agrega la carne hasta que se cocine. Finalmente, se agregan las verduras, se revuelve todo y se deja tomar unos minutos. Revuelva constantemente para que no se pegue. Sazone al gusto.

## Picadillo de papaya verde

Rosa María Ureña Aguilar  
Mora

### Ingredientes

3 papayas verdes  
½ kilo de carne cecina  
hojas de chicasquil  
cebolla  
ajos, achiote  
manteca de cerdo  
salsa inglesa  
sal, comino en grano tostado y molido

### Preparación

Pelar las papayas, cortarlas en pedazos y cocinarlas en agua, cuidando que no queden muy suaves.

Cocinar en agua las hojas de chicasquil por 5 minutos.

Picar finamente la papaya y el chicasquil y escurrirlos bien.

Se cocina la carne con suficientes olores, cuando esté fría se pica finamente.

Se hace un sofrito con la manteca de cerdo, ajos, cebolla y achiote. Se le agrega la carne, la papaya y el chicasquil, se sazona con sal, comino y salsa inglesa.

Se deja sudar bien a un calor bajo.

## Picadillo de papaya verde

Roxana Delgado Araya  
Escarzú

### Ingredientes

- 3 papayas grandes verdes
- 1 kilo de papas
- 1 taza de chicasquil (opcional)
- ½ kilo de carne de cecina  
ajos al gusto
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- 1 cucharada de achiote  
manteca al gusto
- 1 cucharada de culantro en semilla  
sal al gusto

### Preparación

Se lavan y se pelan las papayas, se les quita las semillas, luego se muelen en procesador o a máquina y se pone a hervir entre 8 a 10 minutos. Se pelan las papas, se cortan en cuadritos, se pasan por agua fría.

Se cocina la carne con olores al gusto, se pica. El chicasquil se pica y se muele. Las semillas del culantro se ponen en agua caliente, hasta enfriar, luego se muelen.

En una olla se ponen a freír los ajos hasta dorar, luego se le incorpora el achiote, el chicasquil, las semillas de culantro, la carne, las papas, se le agrega la salsa inglesa y por último la papaya escurrida, se mezclan bien, luego se deja a fuego lento por 10 minutos para que se concentre el sabor.

Por último se sirve en tortillas previamente calentadas.

## Picadillo de plátano

Marjorie Herrera Rodríguez  
Escarzú

### Ingredientes

- sal al gusto
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 3 plátanos verdes
- ½ kilo de tomate
- ½ kilo de carne para mechar
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 rollo de culantro
- 1 rama de apio bien picada
- ½ chile dulce picado
- 1 sobre de consomé de res
- 1 taza de agua
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de condimentos mixtos  
(orégano, pimienta, paprika)

### Preparación

Los plátanos se pican y se sancochan en agua de sal, y se dejan enfriar.

La carne se cocina con los ajos, el consomé y ½ taza de agua hasta que suavice. Se deja enfriar y se pica. Aparte, se licúan los tomates con la mitad de otra olla se agrega el resto de cebolla, culantro, apio y chile dulce; picados finamente con el aceite y se sofríe por 5 minutos. Se agrega la carne y se mezcla bien; se agrega la salsa de tomate y se deja hervir por 15 minutos. Se agrega la salsa inglesa con los condimentos y se verifica la sal. Para finalizar se agrega el plátano sancochado y se deja 5 minutos para que se mezclen los sabores.

## Picadillo de plátano

Ana María Flores León  
Mora

### Ingredientes

- 8 plátanos
- ½ kilo de chorizo no picante
- 1 chile dulce mediano rojo  
apio, puerro, pimienta, sal, achiote al gusto
- 2 hojas de laurel
- 1 sofrito grande

### Preparación

Se cocinan los plátanos pelados en agua hirviendo con sal. Después se enfrían ya fuera del agua. Se hierva el chorizo. Luego se enfría y se le quita el pellejo.

Por separado se pican todos los olores y se fríen con el chorizo desboronado. Una vez que el plátano esté bien frío se ralla y se le agregan los olores y el chorizo. Añadir el achiote, mantequilla, sofrito y el laurel

Se sirve en gallitos bien caliente.

Picadillo de plátano



## Picadillo de plátano con cáscara

Estrella Castro Zamora  
Santa Ana



### Ingredientes

- 4 plátanos verdes
- 1 kilo de tomate
- 2 ajos
- ½ kilo de quititeña (carne)
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 ramita de culantro
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de achiote

### Preparación

Se ponen a hervir los 4 plátanos con todo y cáscara hasta que se cocinen. Paralelamente se va cocinando la carne. Una vez cocinados los plátanos se les quita la cáscara y se procede a picar primero los plátanos y luego la cáscara, una vez picados se mezclan. Se parten los tomates para realizar una salsa, en un sartén aparte se van friendo los olores (chile, cebolla, ajo), una vez que han soltado se empieza a mezclar en la salsa y se le agrega la carne. Una vez que se haya disminuido un poco la salsa, se le agrega el plátano y sus cáscaras, se mezclan bien y listo para servir.

## Picadillo de plátano con chorizo

Guadalupe Jiménez Villegas  
Puriscal

### Ingredientes

- ½ kilo de chorizo
- 8 plátanos verdes
- 3 zanahorias medianas
- 1 kilo de tomate de salsa
- 1 cucharadita de achiote
- 2 ramas de apio
- 1 rollo de culantro
- 2 cebollas medianas
- 2 chiles dulces
- 4 consomés
- 2 cucharadas de salsa inglesa

### Preparación

Se pelan los plátanos y se cocinan, ya cocidos se pican finitos. Se hace una salsa de tomate con el chorizo y los demás ingredientes. La zanahoria se hace picada o rallada, según el gusto, y se le agrega a la salsa. Una vez cocinado todo se le agrega el plátano, se revuelve y se sirve bien caliente.

Se puede acompañar con tortillas.

## Picadillo de plátano verde

Flory Isabel Madrigal Marín  
Escazú

### Ingredientes

- 5 plátanos verdes
- carne al gusto
- culantro, cebolla, chile dulce, apio, achiote
- condimento.

### Preparación

Picamos los plátanos verdes y se sancochan.

Luego se hace en una cazuela fritos con olores, con la carne.

Se revuelve.

*Picadillo de plátano verde*



## Picadillo de plátano verde

Patricia Badilla Álvarez  
Mora

### Ingredientes

- 4 plátanos verdes
- ½ kilo de cecina
- apio al gusto
- chile al gusto
- cebolla al gusto
- ajo al gusto
- achiote al gusto
- 2 cucharadas de aceite

### Preparación

Cocinar los plátanos antes picados.

Cocinar la carne en otro recipiente.

Freír los olores y agregar los otros ingredientes.

Colocar sal al gusto y salsa inglesa.

## Picadillo de zorrillo

Carmen Clara Arley Vargas  
Mora

### Ingredientes

- hojas de zorrillo
- cebolla, ajos, culantro
- margarina, papas, consomé

### Preparación

Se cocinan las hojas. Se pican y se fríen los ingredientes con margarina y las papas; se deja por media hora y a comer.

*Pollo arreglado*



## Pollo arreglado

Marlen Jiménez Villegas  
Mora

### Ingredientes

- 1 pollo al gusto
- ½ kilo de papas pequeñas
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- 2 cebollas medianas
- sal al gusto
- 1 kilo de huevos
- ¼ kilo de frijoles
- 2 dientes de ajos
- 4 consomés
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- tortillas

### Preparación

Se pone a cocinar el pollo entero con cuidado de que no se recocine. Aparte se sancochan las papas, y se ponen a cocinar huevos (duros). Se pican cebolla, culantro, chile dulce, ajos y se arreglan los frijoles junto con la salsa. Se pone a freír el pollo y las papas hasta que quede dorado, luego los huevos duros.

Se hacen "gallitos de frijoles con torta de huevo", y se ponen alrededor del pollo, junto con las papas doradas, los huevos y las tortillas.

Si se desea se puede acompañar con "gallitos" de chorizo.

# Pozol

Luzmilda Matamoros Vargas  
Mora

## Ingredientes

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 1 kilo de maíz blanco o amarillo                      | 2 chiles dulces picados             |
| 3 pezuñas de cerdo                                    | 1 cabeza de ajos picados            |
| 2 caras de cerdo (se utilizan las orejas y la trompa) | 1 cebolla grande picada             |
| 1 zanahoria pequeña                                   | 1 rollo de culantro castilla picado |
| 1 chayote   | 1 rama de orégano                   |
| 1 taza de cal   | 1 pizca de achiote                  |
|   | sal al gusto                        |

## Preparación

En esta receta es necesario cocinar el día anterior el maíz.

Se coloca para cocinar en una olla el maíz con suficiente agua, es necesario que hierva bastante a tal punto que quede casi seco. Se disuelve la cal en agua en un recipiente y en poquitos se agrega al maíz, procurando no agregar el asiento de la cal; este procedimiento se realiza de tres a cuatro veces, se deja hervir un rato con el fin de que el maíz pele o salga la cascarilla.

Para comprobar si el maíz está en su punto, se saca una cuchara con unos granos de maíz y se restriega entre los dedos, así se comprueba que se desprende la cáscara del grano. Luego se procede a lavar el maíz en un recipiente con huecos para que salga con facilidad la cascarilla y algunas impurezas del maíz.

### El día que se prepara el pozol

Se cocinan las 3 pezuñas y las 2 caras de cerdo (orejas y trompa), en suficiente agua, hasta que estén casi suaves, se pican las orejas y trompas en trozos pequeños y se bota el agua en que se cocinaron.

Seguidamente se coloca en una olla suficientemente grande el maíz hasta que hierva y que esté casi suave, se agregan las carnes (pezuñas, orejas y trompas), en tiritas se agrega el chayote y la zanahoria, los olores picados (chile dulce, ajos, cebolla, culantro castilla), el orégano, el achiote y la sal al gusto. Se deja hervir hasta que comprobemos que todo esté suave y listo para comer y disfrutarlo.

*Nota: Esta receta se preparó en cocina de leña y el achiote es elaborado en la misma casa, por tanto es un achiote puro.*

# Pozol

Damaris Sandí Delgado  
Santa Ana

## Ingredientes

- 1 kilo de posta de cerdo
- ½ kilo de cachete de cerdo
- 6 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de sazón completa
- 10 ramas de orégano fresco
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de manteca
- 1 cucharada de maíz cascado

**Opcional:** chile picante, orejas y rabo de cerdo

## Preparación

La víspera, lave muy bien las carnes picadas y cúbralas con agua caliente, tápelas y déjelas reposar por 10 minutos. Agregue los ajos, la pimienta, sazón completa y sal y deje reposar por 2 horas. Añada más agua, manteca, achiote, sal al gusto y orégano, hervir por 30 minutos a fuego alto. Baje la temperatura, deje en el fuego hasta que estén suaves las carnes. Deben estar siempre cubiertas de agua.

Lave bien el maíz, colóquelo en una olla con suficiente agua hirviendo y cocine moviendo de vez en cuando. Cuando esté suave retírelo del fuego y déjelo enfriar para que termine de reventar. Luego lave con agua fría. Al día siguiente, quítele un poco de grasa a las carnes, agrégueles agua si las ve secas y hiérvelas. Escurra el maíz y añádalo a las carnes. Deje hervir y sazone con un sofrito. Cocine a fuego suave para que espese.

**Sofrito:** Se pone a freír en aceite, chile, cebolla, apio, culantro, 2 tomates picados y agregar sazón completa, salsa inglesa y chile picante al gusto y añadirlo al pozol.

# Pozol

Jenny Bustamante Vargas  
Mora

## Ingredientes

- 2 kilos de costilla de cerdo
- ½ kilo de maíz cascado
- 2 rollos de culantro de castilla
- 1 culantro coyote
- 2 cebollas
- ½ cabeza de ajos
- ½ cucharadita de achiote
- sal al gusto

## Preparación

Se cocina el maíz bien, que quede suavemente. Aparte se cocina la costilla con los condimentos, cuando tiene 10 minutos de hervir se le agrega la verdura y el maíz, se cocina 30 minutos, cuando va a estar se le pone el culantro, la costilla y listo para comer.



# Sopa de mondongo

Nidia García Brenes  
San Antonio, Escazú

## Ingredientes

- mondongo
- hueso de jarrete
- papa, yuca, zanahoria, elote, plátano
- pimienta
- consomé
- sal



## Preparación

Se cocina el mondongo con los huesos de jarrete, aproximadamente una hora.

Luego se van agregando las verduras más duras, mientras va obteniendo sabor.

De último se le agregan las verduras más suaves.

Agregar sal y pimienta al gusto.



## Sopa de patacones

Fabián Monge Badilla  
Mora

### Ingredientes

- ½ kilo de cecina
- ½ kilo de costilla
- ½ kilo de yuca
- 1 chayote tierno
- 2 plátanos verdes
- cebolla, chile, culantro y sal, todo esto al gusto

### Preparación

Se cocina la cecina y la costilla. En el caldo de la carne se cocinan las verduras, una vez que las verduras están suaves se les agrega la carne, los patacones, el chile, la cebolla, la sal y el culantro.

Luego se deja hervir a fuego lento.

Rinde para 10 porciones.



## Sopa de plátano verde

Ligia Jiménez Infante  
Santa Ana

### Ingredientes

- 4 litros de agua
- 4 sobres de consomé de pollo
- 2 cucharadas de tomillo seco o varias ramitas de tomillo fresco. Quitar los tallos.
- 2 cucharadas de albahaca seca o 10 hojitas de albahaca fresca
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tomates maduros rallados
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de chile dulce picante
- 3 ajos picados
- 2 cucharadas de puerro picado (opcional)
- 2 cucharadas de cebollino picado (opcional)
- 1 rollo grande de culantro
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- 2 cucharadas de salsa china
- 4 plátanos verdes grandes
- 4 cucharadas de aceite
- 1 limón ácido
- aceite para freír plátanos
- 2 zanahorias ralladas (parte gruesa del rallador)
- 1 cucharada de natilla por porción.

### Preparación

Pelar los plátanos y ponerlos un rato en agua con limón ácido, para quitarles la mancha.

Picar la cebolla, chile dulce, ajos, cebollinos y puerro finamente y freírlos en las 3 cucharadas de aceite. Agregar el tomate y la zanahoria rallados, el tomillo sin las ramitas (solo las hojas), las hojas de albahaca picaditas, el agua, los consomés y el resto de ingredientes, excepto los plátanos y el culantro. Poner a fuego bajo a que hierva.

Ecurrir los plátanos, partirlos como para patacón, en rodajas gruesas y freírlos. Cuando comienzan a dorar, se sacan, se escurren y se

majan con la tablita especial para patacones o con la de hacer tortillas o, en su defecto, con un mazo de cocina. Se parten en 4 ó 6 pedazos cada rodaja y se vacían en el caldo hirviendo.

Rectificar sabores, agregar sal si es necesario y el culantro finamente picado. Dejar hervir alrededor de 10 o 15 minutos hasta que el caldo espese.

Servir bien caliente, con un poquito de culantro picadito y 1 cucharadita de natilla.

(Rinde 12 porciones).

# Sopa de quelites mixtos (Ganadora)

Magdalena Artavia Mena (Tía Nena)  
Santa Ana

## Ingredientes

- ¾ kilo de quelites de ayote, chayote, tomate y flores de ayote
- 1 chayote
- 1 litro de leche
- 2 huevos
- 1 taza de masa de maíz
- 1 cebolla grande picada
- 1 rollo de culantro coyote
- 2 tazas de agua
- sal y ajo al gusto

## Preparación

Se cocina todo por 20 minutos y con la masa y los huevos se hace una tortilla bien asadita, y se le pone a la sopa por 3 minutos.



Sopa de patacones

# Tamales de cerdo

María Fernández Solís  
San Antonio, Escazú

## Ingredientes

- 2 kilos de masa
- 3 kilos de carne de cerdo
- 3 chiles dulces
- 1 cabeza de ajo
- 1 rollito de culantro
- 1 mata de apio pequeña
- sal o consomé
- ½ kilo de zanahoria
- 3 tazas de arroz
- achiote al gusto
- 3 kilos de hojas y amarras

## Preparación

La zanahoria se cocina en rodajitas. La carne en trocitos, el culantro, la cebolla, los ajos, el apio, todo se pica fino y se fríe todo junto.

La carne se cocina con suficiente agua, el arroz se prepara con el achiote.

La masa se revuelve con el caldo de la carne, que quede bien húmeda.

Se envuelve en las hojas y se amarran en piñas. Luego se cocinan por 2 horas en suficiente agua.

# Tamales de cerdo

Inés Madrigal Durán  
Santa Ana

## Ingredientes

- masa
- manteca
- sal o comino
- ajos
- cebollas
- carne de cerdo
- arroz
- achiote
- chile dulce
- zanahorias
- vainicas
- hojas de plátano

*Nota: las vainicas y las zanahorias se deben cocinar antes de la preparación*

## Preparación

Se mezcla la masa con agua hasta que quede sin pelotitas, se le agregan la sal al gusto o algún comino. Se licúa cebolla y ajos al gusto y se le agrega a la masa, se mezcla todo bien.

Se coloca en el fuego, se le agrega manteca al gusto y se revuelve constantemente hasta que se cocine, quedando espesa y haciendo piruchitos. El arroz se cocina con achiote quedando suelto. Luego se preparan los ingredientes picados como son chile dulce, zanahoria, vainica y la carne; se procede a envolver los tamales, luego de envueltos se procede a cocinar durante unas 2 horas. (Todo a fuego de leña).

# Tortas de hojas de remolacha

Marlen Jiménez Villegas  
Mora

## Ingredientes

- hojas de remolacha al gusto
- 2 ramas de apio
- 1 rollo de culantro
- 1 chile dulce
- 1 cebolla mediana
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de aceite

## Preparación

Se somallan las hojas de remolacha y luego se pican, se sofríe la cebolla, chile, apio y culantro con el aceite. Se mezclan las hojas de remolacha, se batan los huevos y se ponen a cocinar.

*Somallar: pasar por el fuego o calor.*

*Torta de hojas de remolacha*



# Escazú, Santa Ana y Mora Bebidas



## Agua fresca

Magdalena Artavia Mena  
Piedades, Santa Ana

### Ingredientes

dulce de tapa  
naranja agria  
agua

### Preparación

Para cada vaso de agua, una naranja y 3 cucharadas de dulce.

## Chicha

Patricia Badilla Álvarez  
Mora

### Ingredientes

dulce de tapa  
agua  
jengibre  
arroz

### Preparación

Poner a reposar el arroz en agua 2 días.

Hervir el dulce de tapa con el jengibre, dejar enfriar a temperatura ambiente.

Licuar el arroz y mezclar con el jengibre, dejar reposar hasta que se fermente.

Servir bien frío.

## Chicha

Flory I. Madrigal Marín  
Escazú

### Ingredientes

1 tapa de dulce  
1 cucharada de harina  
clavos de olor  
2 litros de agua

### Preparación

Se pone a hervir el agua dulce y el clavo de olor; cuando está hirviendo se disuelve la harina en poquito de agua fría y se va agregando, mover para que no se haga pelota, una vez fría se pasa por un colador fino y se espera que se fermente dos o tres días.



Chicha

## Chicha de maíz (Ganadora)

Guiselle León Araya  
Piedades, Santa Ana

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 2 rollitos de jamaica
- 2 tapas de dulce
- 3 manitas de jengibre
- 1 paquetito de clavo de olor

### Preparación

Se debe cocinar el maíz a un término medio, luego se muele y se deposita en un recipiente con 5 galones de agua y se pone a hervir.

En otro recipiente con 4 galones de agua se agrega la jamaica, el jengibre, el clavo de olor y el dulce.

Luego de hervir se deja reposar por 24 horas y se depositan ambas mezclas en el recipiente a utilizar (barril o tinaja) y se deja fermentar con 2 tapas de dulce por 8 días (se debe colar la mezcla que contiene jamaica).

Para servir se endulza con tapa de miel al gusto.

## Chicha de maíz

María de los Ángeles Pérez Sánchez  
Quitirrisí, Mora

### Ingredientes

- 2 kilos de maíz
- 1 tamuga de dulce

### Preparación

Se pone el maíz en agua por tres días, luego se saca y se coloca en capas de hoja de plátano en un recipiente por ocho días. Luego se saca, se verifica que esté el grano con tallito y se quiebra en la máquina de moler maíz.

Una vez que tenemos la masa, ésta se cocina con agua. Se deja enfriar y se coloca junto con el dulce y se deja nuevamente por tres o cuatro días. Entre más tiempo permanezca en el calabazo, más se fermenta, depende de los gustos de la persona cuánto quiere fermentar.

## Crema de cacao a la tica (Ganadora)

Marlen Jiménez Villegas  
Mora

### Ingredientes

- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 lata de dulce de leche
- 4 cucharadas de cacao en polvo licor al gusto

### Preparación

Se licúa todo junto y se le pone bastante hielo.



Crema de cacao a la tica

## Fresco de cas

Flory I. Madrigal Marín  
Escazú

### Ingredientes

- 2 cases
- 1 botella de agua
- miel de tapa o azúcar

### Preparación

Se majan o se licúan los cases, un rato antes de tomarlo se enfría.

## Fresco de cas con menta

Margit Backole  
Mora

### Ingredientes

- 2 cases
- 1 rama de menta
- azúcar
- agua
- hielo

### Preparación

Se licúan los cases, menta, azúcar y el agua. Se le agrega el hielo.

## Fresco de limón, naranjilla y dulce

Flory I. Madrigal Marín  
Escazú

### Ingredientes

- 1 botella de agua
- 2 limones
- 2 naranjillas
- dulce

### Preparación

Se mezcla el jugo de los limones y de las naranjillas con agua y se le agrega el dulce.



Chicha, fresco de cas y fresco de limón naranjilla

## Hiel (agua'e sapo)

Stephanie Charpentier Jiménez  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- 1 galón de agua
- 250 gramos de jengibre
- 1 taza de jugo de limón

### Preparación

En una olla deje hervir la tapa de dulce partida hasta que se disuelva, junto con el jengibre cortado y en pedazos.

Deje enfriar y pase por el colador. Luego agregue limón y el resto del agua.

Mezcle bien y sirva bien frío.

Rinde aproximadamente 12 vasos grandes.

## Horchata

Estrella Castro Zamora  
Salitral, Santa Ana

### Ingredientes

- ½ kilo de arroz
- 4 astillas de canela
- 7 clavos de olor
- 1 cuarto de maní sin cáscara
- 1½ taza de azúcar
- 3 cajas de leche

### Preparación

Se pone el arroz a hervir 15 minutos, luego que esté suave se licúa, se cuela el arroz, se pone la canela, los clavos de olor, el maní, se vuelve a licuar todo de nuevo y de último se le pone azúcar al gusto.



Hiel

## Refresco de arroz

Rosa María Ureña Aguilar  
Ciudad Colón, Mora

### Ingredientes

- ½ taza de arroz
- canela en astilla
- clavo de olor
- cáscara de limón ácido

### Preparación

Cocinar media taza de arroz en suficiente agua con canela en astilla, clavo de olor y un poco de cáscara de limón ácido. Cuando el arroz esté bien reventado, retirarlo del fuego, dejarlo enfriar.

Luego se licúa, se le agrega leche y se cuela, agregarle azúcar, suficiente hielo y un puntito de sal.

Tomar bien frío.

## Refresco natural

Sinay Arley Vargas  
Mora

### Ingredientes

cas  
carambola  
azúcar al gusto

### Preparación

Se licúan juntos, se pasan por un colador y se sirve con hielo.

## Refresco natural

Sinay Arley Vargas  
Mora

### Ingredientes

piña  
arroz  
sirope

### Preparación

Se licúan la piña y el arroz, se disuelve el sirope y se le pone hielo al gusto.

## Resbaladera escazuceña

Maritza Marín Arias  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

½ taza de arroz  
3 cucharadas de cebada  
3 astillas de canela  
3 cascaritas de naranja  
1 leche condensada

### Preparación

Cocinar la cebada por 20 minutos con un litro de agua, luego agregar el arroz lavado, dejar cocinar otros 20 minutos con la canela y las cáscaras de naranja.

Dejar enfriar y sacar la cáscaras y astillas de canela, licuar agregando la leche condensada y mucho hielo al gusto.



# Rompopo

Ana Ligia Badilla Álvarez  
Mora

## Ingredientes

- 3 cajas de leche
- 2 paquetes de canela en astilla
- 1 paquete de nuez moscada
- 3 tazas de azúcar
- 1 caja de Vitamaíz
- 2 huevos
- ½ litro de licor

## Preparación

Se pone a hervir la leche con la canela, la nuez moscada y se le agrega el azúcar.

Después se baten los huevos con la fécula de maíz y se le agrega la leche hirviendo hasta que se espese y por último se agrega el licor y se deja enfriar.

Rinde 10 porciones.

# Rompopo

Marcela Vargas  
San Antonio, Escazú

## Ingredientes

- 2 litros de leche
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 6 yemas
- 1 taza de ron
- azúcar al gusto
- 1 astilla de canela
- 4 cucharaditas de Maicena
- ¼ cucharadita de sal
- 1 ralladura de nuez moscada
- canela en polvo

## Preparación

En una olla se pone a hervir las tres leches, azúcar al gusto, astilla de canela, hasta que hierva completamente. En una tacita poner las yemas y el resto de azúcar y sal, agregarle la Maicena, revolver bien. Se le agrega la leche hirviendo de un solo golpe y se bate bien. Se pone a cocinar de nuevo hasta que espese, sin dejar de mover, agregar el ron y la nuez moscada.

A la hora de servir se le rocía canela.





*Escazú, Santa Ana y Mora*  
*Panes y Postres*



## Arroz con leche

Ilse Castro Aguilar  
Salitral, Santa Ana

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- astilla de canela (al gusto)
- clavos de olor (al gusto)
- 2 litros de leche líquida
- 1 yema de huevo
- 1 cáscara de limón criollo
- 1 cuarto de lactocrema
- 1 tarro de leche condensada
- 1 tarro de leche evaporada
- azúcar (al gusto)

### Preparación

Se pone el arroz con canela, cáscara de limón y clavos de olor, a reventar en leche. Se le va agregando más leche hasta consumir los 2 litros y que el arroz esté reventado, después le agrega la leche evaporada, la lactocrema y la yema de huevo batida en un poco de leche, dejar secar un poco hasta que tenga consistencia, luego se le agrega la leche condensada y azúcar al gusto.



Arroz con leche

## Ayote sazón en dulce

Carmen Matamoros León  
Escazú

### Ingredientes

- 1½ kilo de ayote sazón
- 1 taza de agua
- 1 tapa de dulce
- 1 astilla de canela (opcional)

### Preparación

Lave bien el ayote, sin quitarle la corteza y la hebrasidad donde vienen las semillas.

Pártalo en cuadros o triángulos regulares de 2 x 2 pulgadas. Coloque unos cuadros en el fondo, sobre éstos ponga pedazos de dulce y otra capa de ayote con la corteza para arriba, luego más dulce. Se añade el agua bañando el dulce y se tapa bien.

Se deja cocinar a fuego lento, hasta que el dulce espese.

Nuestras abuelas obsequiaban un pedazo de este dulce con un vaso de leche.

## Bizcocho

Mileidy Sandí Jiménez  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 3 kilos de maíz amarillo
- ½ kilo de queso para aliñar
- 2 cucharadas de sal
- 500 gramos de coco rallado
- 2 litros de leche agria
- 200 gramos de natilla

### Preparación

El día anterior se cocina el maíz con cal.

Cuando ya está suave se lava bien y se deja en agua hasta el otro día; el siguiente se lava y se muele en la máquina o molino.

Luego se agregan todos los ingredientes a la masa, hasta obtener una mezcla suave y de buen sabor.

Luego se forman las hojaldras y se colocan en hojas de plátano individualmente.

Se ponen en el horno de barro por 30 minutos.

En horno eléctrico se asan en bandejas por 25 minutos.

Cuando se sacan las hojaldras del horno se envuelven en hojas de plátano soasadas para mantener el sabor.

# Bizcocho

Carmen Matamoros León  
Escazú

## Ingredientes

- 1 kilo de masa
- 1 taza de natilla
- ¼ de kilo de polvo queso blanco
- ¼ de polvo queso amarillo
- 2 onzas de margarina derretida fría
- 1 cucharadita de sal
- 3 huevos

## Preparación

En un tazón se pone la masa, se le agrega la natilla, el queso blanco, la margarina, los huevos y la sal. Se revuelve todo con la mano. Después en una hoja de guineo, previamente soasada y limpia, se pone un poquito de esta mezcla, se rellena con un poquito de queso amarillo y se hace en forma de empanadilla, y se coloca en un molde engrasado.

La temperatura del horno es de 350 grados. Hornear, hasta que se vean dorados.

# Bizcocho

Virginia Arias Arias  
San Antonio, Escazú

## Ingredientes

- 1 kilo de maíz cascado
- 800 gramos de queso
- 1 bolsa de natilla
- ½ barra de mantequilla
- 3 cucharadas de coco
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 tazas de leche agria

## Preparación

Poner la masa del maíz en una batea o palangana y mezclar todo, hacer los bizcochos y hornear por 30 minutos.

# Bizcocho

María Fernández Solís  
San Antonio, Escazú

## Ingredientes

- 1 kilo de masa
- ½ kilo de queso
- 2 paquetes de coco rallado
- 1 litro de leche agria
- sal al gusto

## Preparación

A la masa se le agrega la leche agria, el queso, el coco y la sal al gusto.

Se amasa todo junto, se hace en hojaldres y se hornea.



Bizcocho

## Bizcocho casero

Flor María Sandí Arias  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz cascado
- 1 kilo de queso Turrialba
- ¼ kilo de queso Bagaces
- 3 tazas de leche agria
- 1 bolsa de natilla
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar

### Preparación

Se cocina el maíz. Se rallan las dos clases de queso y se mezcla todo.

Se cocina en un horno de leña.

Para obtener 10 porciones.

*Bizcocho casero especial*



## Bizcocho casero especial

Damaris Sandí Delgado  
Salitral, Santa Ana

### Ingredientes

- 1 kilo de masa bien seca como para hacer tortillas
- 750 gramos de queso semimaduro rallado
- 1 bolsa de natilla
- 1 taza de azúcar
- sal al gusto
- leche agria la necesaria
- ½ barra de margarina
- 3 yemas de huevo
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de leche en polvo
- hojas de plátanos

### Preparación

Coloque el kilo de masa en un tazón.

Agregue el queso, azúcar, sal, coco y leche en polvo. Mezcle con las manos.

Agregue los huevos, natilla, mantequilla y leche agria. Seguir mezclando hasta formar una masa no muy seca, pero tampoco aguada.

Forre por completo el molde con hojas de plátanos, sino agregue (engrase) manteca al molde. Forme las hojaldras (bizcocho) no muy delgadas y coloque en el molde.

Precaliente el horno a 300°C. Horneé hasta que se doren bien.

(Rinde para 15 personas).

## Buñuelos

Liliana Bermúdez Torres  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- harina
- polvo de hornear
- huevos
- tapa de dulce

### Preparación

Se baten las claras de huevo hasta alcanzar el punto de nieve. Se le agrega media cucharadita de polvo de hornear. Se agregan las yemas de huevo una por una.

Se vierten dos cucharadas grandes de harina. Se baten todos los ingredientes hasta que se forme una pasta cremosa.

En un comal con manteca se vierte esta pasta cremosa hasta que se cocine.

En una olla se derrite la tapa de dulce hasta que se cocine y se transforme en "punto".

Se colocan las tortas ya cocinadas en la olla con "punto" y se deja hasta que el dulce penetre en la torta.

## Buñuelos

Mileidy Sandí Jiménez  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 1 taza de agua
- 1 barra de mantequilla
- 1 taza de harina
- 5 huevos
- aceite para freír
- 1 tapa de dulce para la miel

### Preparación

Se pone en el fuego el agua con la mantequilla hasta que se derrita.

Luego se baja el fuego y se le agrega la harina. Cuando ya se ha mezclado bien, se le agregan los huevos uno a uno batiendo bien. Cuando todo está bien mezclado se pone en cucharadas a freír en aceite. Luego se van poniendo en papel absorbente.

Aparte se derrite la miel con clavos de olor y canela.

Cuando ya la miel está hirviendo se van poniendo los buñuelos por espacio de 25 minutos.

Luego se bajan del fuego y se dejan en la miel por varias horas.

Para servirlos se escurren un poquito y se sirven en hojas de naranja para dar mejor sabor.

## Buñuelos

Flory Isabel Madrigal Marín  
Escazú

### Ingredientes

- 7 huevos
- 4 cucharadas de harina
- 1 pizca de polvo de hornear
- 1 tapa pequeña de dulce
- astillas de canela o clavos de olor

### Preparación

Se baten los huevos a punto de nieve y se hacen las tortas pequeñas con la mezcla de la harina y el polvo de hornear.

Aparte se pone a hervir el dulce con astillas de canela o clavo de olor; cuando la miel está burbujeando se echan las tortillas 2 minutos y se sacan.



Buñuelos

## Buñuelos

Flor María Flores León  
Alto de las Palomas, Santa Ana

### Ingredientes

- 10 huevos
- 12 cucharaditas de polvo de maíz
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 tapa de dulce

### Preparación

Batir las claras a punto de nieve.

Luego se le agregan las yemas y el polvo de hornear.

Luego poco a poco la harina de maíz y se hace en pequeñas tortas.

Luego se pone en una olla por aparte a derretir el dulce y se colocan las tortitas en el dulce hasta que se absorba la miel y se ponen los olores, jamaica, canela, clavo de olor al gusto.

## Buñuelos

Marcela Vargas Becerril  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- ½ kilo de masa (o la necesaria)
- 3 tazas de miel de dulce espesa
- 6 huevos
- aceite para freír
- ½ taza de queso
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

### Preparación

Bata los huevos y agregue la masa poco a poco alternando con el queso, la ralladura de limón y el polvo de hornear. Amasarlo un poco, que quede consistencia de masa para tortilla.

Para hacer los buñuelos, se hace una bolita pequeña, se aplasta con dos tapas, que quede como tortilla.

Poner en un sartén aceite; cuando esté caliente se le agregan los buñuelos, hasta que estén dorados.

En una ollita, poner el dulce a derretir en un poco de agua, agregarle astillas de canela y vainilla. Cuando esté derretido se le van agregando los buñuelos para que se bañen de la miel.

## Buñuelos de naranja (Ganadora)

Rosa María Ureña Aguilar  
Barrio San Bosco, Mora

### Ingredientes

- masa de maíz
- huevos
- jugo de naranja
- ralladura de naranja
- polvo de hornear
- tapa de dulce
- aceite

### Preparación

Batir los huevos a punto de nieve, agregar la masa, jugo y ralladura de naranja, y el polvo de hornear.

Se fríen por cucharadas en aceite bien caliente, formando pequeñas tortitas.

Cuando estén listos se colocan en una miel que se hace con la tapa de dulce y se dejan hervir por unos minutos.

Se sirven sobre hojas de naranja.

## Confites de zanahoria

Luz Meri Mora Vindas  
Mora

### Ingredientes

- ½ kilo de zanahorias frescas
- ½ kilo de azúcar blanca
- 3 naranjas frescas

### Preparación

Pelar las zanahorias y rallar finamente.

Partir las naranjas a la mitad y exprimirlas el jugo.

En una olla mezcle las zanahorias, el azúcar y el jugo de naranja.

Ponga a hervir hasta que tome la consistencia deseada.

Baje el fuego y forme los confites en bolitas.

Bañe las bolitas en azúcar para que tengan apariencia granulada y disfrute de un sabroso postre.



Buñuelos de naranja

# Confites de zanahoria

Estrella Castro Zamora  
Salitral, Santa Ana

## Ingredientes

- 1 kilo de zanahoria
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de agua

## Preparación

Se lavan las zanahorias.

Luego se procede a rallar las zanahorias, conjuntamente se pone a hervir el azúcar con una ½ taza de agua, hasta que quede en almíbar. Luego se le vierte la zanahoria hasta que esté en su punto.

Una vez que se hayan enfriado se procede a coger aproximadamente una cucharadita (porción), y se hacen bolitas para luego rociarlas con azúcar.

# Corona de yuca

Olga Jiménez Villegas  
Puriscal

## Ingredientes

- 1½ kilos de yuca
- 2 barras de margarina
- 2 tazas de azúcar
- 4 huevos
- ¼ kilo de queso semiduro
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ taza de leche
- 2 ó 3 tazas de harina
- 3 cucharaditas de polvo de hornear

## Preparación

Rallar la yuca cruda, luego en la batidora creme las claras de huevo.

Luego de esto se le agregan las yemas.

Con el azúcar y la mantequilla (cuando esto esté bien cremoso), agregue la yuca, vainilla, leche y el polvo de hornear con la harina.

Bata bien y de último en forma envolvente agregue el queso rallado.

Llévelo al molde y horneé por 45 minutos a 250°C, hasta dorar bien.

# Cosposas de elote

María de los Ángeles Pérez Sánchez  
Quitirrisí, Mora

## Ingredientes

- 2 kilos de maíz tierno
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de sal

## Preparación

Se quiebra el maíz tierno, luego se le agrega el azúcar y la sal.

Se palmean las cosposas y se cocinan en comal.



Confites de zanahoria

## Empanadas de chiverre

Patricia Badilla Álvarez  
La Medalla Milagrosa, Mora

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- agua la necesaria
- mantequilla
- conserva de chiverre

### Preparación

Mezclar los ingredientes hasta formar una mezcla uniforme.

Formar círculos con la pasta.

Rellenar con la conserva y formar empanadas.

Hornear por 20 minutos aproximadamente. Servir frías.



Empanadas de chiverre

## Empanadas de chiverre

Maritza Marín Arias  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- ½ kilo de harina
- 1 cajita de crema dulce
- 1½ barras de mantequilla
- ½ kilo de chiverre preparado o dulce de chiverre

### Preparación

Mezcle en un tazón la harina, la crema dulce y la mantequilla.

Amase hasta que esté bien compacta.

Extienda la masa con un rodillo en una mesa enharinada, sáquele 20 porciones redondas.

Luego rellénelas con el chiverre y ciérrelas con un tenedor. Colóquelas en un molde engrasado y enharinado.

Precaliente el horno a 250° C y ponga a hornear las empanadas por 20 minutos aproximadamente hasta que doren.

(Rinde para 20 empanadas).

## Empanadas de piña y fresa

Sinay Arley Vargas  
Tabarcia, Mora

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 4 barras de margarina
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de sal

### Preparación

Se mezclan a mano la harina, dos barras de margarina, el azúcar y la sal. Se le hace un hoyo en el centro a la mezcla para ir incorporando el agua hasta dar el punto. Con un bolillo se extiende la masa un poquito y se marca en el centro con una cruz. En la marca se manipulan dos barras de margarina, que se van a tapar con las puntas de la pasta.

Se estira nuevamente la pasta con el bolillo, se hace una bola y se repite el procedimiento dos veces más. Una vez lista la pasta, se tapa y se deja en reposo de 1 a 2 horas, para posteriormente volver a estirar y hacer los círculos para las empanadas.

La pasta se rellena con mermelada de piña y/o de fresa. El horno se precalienta a 360 grados durante diez minutos y las empanadas se hornear de 15 a 20 minutos.

La pasta de estas empanadas, sirve para cualquier tipo de repostería, ya sea dulce o salada.

## Empanadas de plátano maduro

Marlene Jiménez Villegas  
Puriscal

### Ingredientes

- 5 plátanos bien maduros
- 1 barra de mantequilla queso al gusto
- 1 pizca de sal
- azúcar si se desea

### Preparación

Se majan los plátanos y la mantequilla hasta que quede una masa homogénea.

Se pone a calentar un recipiente con aceite.

Se raya el queso y se preparan las empanadas.

Se fríen hasta que queden doraditas.

Se le agrega más azúcar si se desea.

## Flan de ayote sazón

Stéfani Charpentier Jiménez  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- ½ taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharada de harina
- ½ taza de leche
- 2 kilos de ayote sazón en puré
- 1 lata de leche condensada

### Preparación

Caramelizar el azúcar y agregar en el fondo del recipiente en el que se va a preparar el flan.

Mezclar la leche condensada con el puré y poner a fuego lento; aparte mezclar las 3 yemas, la harina y la leche y agregar.

Licuar, verter en el pírex y llevar al horno por 20 minutos a 180 grados Fahrenheit.

Dejar enfriar y servir.

## Gelatinitas de naranja

Sandra Pérez Martínez  
La Margarita, Mora

### Ingredientes

- 50 naranjas
- 2 cajas de Maicena
- 2 kilos de azúcar
- canela al gusto

### Preparación

Se exprimen todas las naranjas.

Se cocina el jugo a fuego lento, cuando está bien caliente se le va poniendo la Maicena poco a poco hasta espesar, junto con el azúcar.

Se deja espesar o enfriar por completo en las cápsulas.

Nota: Se le puede poner colorante.



Gelatinitas- de naranja

## Mazamorra

María de los Ángeles Pérez Sánchez  
Quitirrisí, Mora

### Ingredientes

- 3 tazas de maíz tierno
- ½ taza de azúcar
- ¼ cucharada de sal
- 3 tazas de agua

### Preparación

Se quiebra el maíz, se le pone agüita y se cuele, una vez colado se le pone azúcar y una pizca de sal y se pone al fuego hasta que espese y se baja del fuego.

*Empanadas de  
plátano maduro*



## Mazamorra

Flor María Flores León  
Alto de las Palomas, Santa Ana

### Ingredientes

- 10 mazorcas de maíz tierno
- 1 tapa de dulce

### Preparación

Se muele el maíz y se deja de 2 a 3 días en agua.

Luego se cuele en una manta muy fina y se deja asentar por 6 horas.

Luego se le bota el agua y se coge lo que queda en el fondo del recipiente, luego se pone a cocinar ligeramente, moviéndolo por espacio de una hora y se le pone el dulce rallado o azúcar hasta que corte.

## Pan casero

Flory Isabel Madrigal Marín  
Escazú

### Ingredientes

- 2 kilos de harina
- 4 huevos
- 2 barras de mantequilla
- 1 cucharada de levadura  
azúcar

### Preparación

Se pone la levadura en agua tibia a crecer. La mantequilla a derretir a fuego. Luego se revuelve y se revuelve y se amasa. Se le va agregando manteca o aceite y poquitos de harina hasta que no se pegue en las manos.

Ya podemos hacer los bollitos, para después hornearlos.

## Pan casero

Virginia Arias Arias  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 1½ tazas de azúcar
- 2 barras de mantequilla
- 4 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de levadura
- ½ taza de agua tibia

### Preparación

Mezclar harina, azúcar, mantequilla derretida y huevos previamente batidos con la vainilla. Disolver la levadura en el agua tibia y agregar a lo anterior. Amasar. Reposar 15 minutos y volver a amasar. Hacer los bollos y dejar crecer 2 horas. Hornear.



## Pan casero

Patricia Badilla Álvarez  
La Medalla Milagrosa, Mora

### Ingredientes

- 6 huevos
- 250 ml. de leche
- 3 tazas de azúcar
- 2 kilos de harina
- 3 barras de mantequilla
- 3 cucharadas de levadura
- 1 vaso de agua tibia
- anís al gusto

### Preparación

Poner a esponjar la levadura. Amasar todos los ingredientes. Mezclar con la levadura. Dejar crecer 1 hora aproximadamente. Hacer los bollitos. Dejar crecer 1 hora. Hornear por 30 minutos aproximadamente a 300 grados.

## Pan casero

Nora Delgado Araya  
San Miguel, Escazú

### Ingredientes

- 2 kilos de harina
- 3 barras de margarina
- 3 tazas más dos cucharadas de azúcar
- 2 tazas de leche
- 3 cucharadas de levadura corriente o 2 cucharadas de levadura instantánea
- 2 cucharadas de anís de pan
- 8 huevos (5 enteros y 3 yemas)
- 1½ taza de agua tibia

### Preparación

En un tazón grande se cierne la harina. En una olla se pone a derretir la mantequilla, el anís y la leche. Esta preparación tiene que estar de tibia a caliente. Después, en otro tazón grande, se pone la levadura más 2 cucharadas de azúcar. Se le agrega el agua tibia y se deja crecer 10 minutos, tapado. Mientras, al preparado de la mantequilla y la leche, se le agrega el azúcar y los huevos. Esto se le agrega a la levadura, que tiene que estar a una temperatura similar.

Luego se va agregando poco a poco la harina. Una vez que está bien mezclada, se pasa a la mesa, se amasa y se deja crecer 20 minutos. Se pone a precalentar el horno 20 minutos a 200 grados.

Se engrasan 1 o 2 bandejas. A la masa se le da un puñetazo para sacarle al aire y se forman los bollos al gusto. Se hornea de 20 a 30 minutos por abajo y por encima hasta dorar. Se sacan y se dejan enfriar.

## Pan casero

Damaris Sandí Delgado  
Salitral, Santa Ana

### Ingredientes

- 2 cucharadas de levadura instantánea
- 3 tazas de azúcar
- 2 tazas de leche
- 1 taza de leche en polvo
- 1 cucharada de sal
- ¼ de margarina
- ¼ de mantequilla
- 10 huevos
- 12 tazas de harina

### Preparación

Mezclar los ingredientes secos: harina, levadura instantánea, sal, azúcar y leche en polvo. En un tazón batir la leche, los huevos y la mantequilla. Colocar la mezcla en una palangana y agregarle la mezcla de ingredientes secos. Formar una bola, sacar de la palangana y dejar reposar por 20 minutos.

Engrase los moldes, haga bollitos y deje crecer.

Luego horneé a 300 C, durante 20 minutos mínimo. (La temperatura varía según el tipo de horno.)

Rinde para 15 personas.

## Pan casero

Mileidy Sandí Jiménez  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 2 kilos de harina
- 6 tazas de azúcar
- 6 barras de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 5 cucharadas de levadura
- 2 cucharadas de azúcar
- 6 huevos
- 3 tazas de agua tibia

### Preparación

En un tazón de aluminio se mezclan el agua tibia, la levadura y las dos cucharadas de azúcar. Se tapa y se deja reposar por 10 minutos, hasta que la levadura se reviente y empiece a crecer.

Aparte, en una batea de madera, se pone la harina, se le hace un hoyo en el centro y se va poniendo el azúcar, el polvo de hornear, los huevos y la mantequilla. Empezamos a mezclar y poco a poco se le va poniendo la mezcla de la levadura. Cuando se ha mezclado todo, se amasa la mezcla por 10 minutos hasta lograr que la pasta se sienta bien suave. Se coloca en un tazón, se tapa y se deja reposar 30 minutos, para que la pasta crezca el doble aproximadamente.

Cuando la pasta ha crecido, se forman los bollos de pan del tamaño y forma deseados, se ponen sobre hojas de guineo o plátano, individualmente, y se dejan reposar por tiempo aproximado de 1 hora y media para que crezca el doble del tamaño elegido. Luego se llevan al horno de barro, que es mi tradición, de 30 a 35 minutos, hasta que doren. Rinde para 12 bollos de pan grande.

Si se desea hornear el pan en horno eléctrico, se pone en bandejas de aluminio y se hornea de 35 a 40 minutos.

## Pan casero

Carmen Matamoros León  
Escazú

### Ingredientes

- 1 barrita de margarina
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche
- ½ taza de agua tibia
- 4 cucharadas de levadura
- 4 huevos enteros
- 6 tazas de harina aproximadamente (de panadería)

### Preparación

En un recipiente se pone a hervir la margarina, el azúcar y la leche. Una vez que hierva, se baja del fuego y se deja entibiar. Mientras se entibia lo que se bajó del fuego, se pone a crecer la levadura en agua tibia, a la que se agrega una cucharadita de azúcar.

Hay que esperar a que se vean burbujitas, aproximadamente cinco minutos después. Luego se mezcla la leche, la levadura, los huevos y la harina.

Se amasa y se deja crecer por 1 hora en un recipiente hondo, donde no le de el chiflón. Una vez que crezca se hacen los bollitos de la forma deseada, colocándolos en moldes previamente engrasados. Se deja crecer por una hora y luego se hornea.

## Pan casero

Mayela Vargas Marín  
Tabarcia, Mora

### Ingredientes

- 3 tazas de harina
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de levadura
- ½ taza de queso Bagaces molido
- 1 huevo
- 3 cucharadas de manteca
- 1 barra de margarina
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de vainilla

### Preparación

Se mezcla ½ taza de harina con la levadura, agua tibia y una cucharadita de azúcar. Se pone a crecer en una olla tapada durante ½ hora. Luego se echa en la mesa de repostería y se mezcla todo poco a poco, mientras se está amasando. Luego se trabajan los rollitos y se hornean en horno de leña hasta que doren.

## Pan casero

Flor María Sandí Arias  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 2 kilos de harina
- 6 huevos
- 2 barras de margarina
- 1½ caja de leche
- 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

Se mezclan la leche y los huevos. Se derrite la mantequilla. Se mezclan todos los ingredientes. Se obtienen 10 porciones.



## Pan casero

María Fernández Solís  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 2 huevos
- 2 barras de mantequilla
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de levadura
- ½ taza de azúcar

### Preparación

La levadura se disuelve en agua hirviendo con el polvo de hornear, una pizca de sal y otra de azúcar.

A la harina se le agregan los huevos, la mantequilla y la media taza de azúcar, luego la levadura ya disuelta.

Se amasa todo junto, luego se separa por bollitos, se dejan crecer y se hornean.

## Pan casero

Marielos Madrigal Mesén  
Salitral, Santa Ana

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 2 barras de margarina
- 6 huevos
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 cucharadas de levadura
- 2 cucharaditas de vainilla
- azúcar al gusto
- sal al gusto

### Preparación

En un recipiente se agrega la harina, el polvo para hornear, la sal, el azúcar, la mantequilla derretida, los huevos, la levadura y la vainilla, y se mueve hasta que la pasta esté suave para cortar con cuchillo y formar los bollitos. Hornear.

## Pan casero

Eida Ureña Montoya  
Uruca, Santa Ana

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 6 huevos
- 2 barras de mantequilla
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de vainilla
- 2 cucharadas de anís
- 2 cucharadas de levadura
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ½ taza de agua

### Preparación

En ½ taza de agua se pone a crecer la levadura. En una taza honda se agregan los huevos, la mantequilla, el azúcar, la vainilla y el anís. Todo se revuelve y se agrega la levadura con la harina y el polvo de hornear hasta dar consistencia. Esta masa se deja reposar, luego se corta en bollitos y se hornea a 250 grados por 20 minutos.

## Pan casero

Giselle León Araya  
Piedades, Santa Ana

### Ingredientes

- 5 tazas de harina
- 2 barras de mantequilla
- 5 huevos
- 1 taza de leche
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza y media de agua tibia
- 1 cucharada y media de levadura

### Preparación

En un recipiente con tapa, se pone a crecer la levadura con el agua tibia con media cucharadita de azúcar; mientras crece, aparte se derrite la mantequilla con la leche en otro recipiente.

En un tazón grande se pone la harina y el azúcar, se forma un círculo donde se incorporan los huevos enteros, luego se agrega la mantequilla ya desecha y la levadura espumosa. Se mezcla todo con una cuchara grande, se sigue agregando harina hasta que la mezcla no se pegue en el recipiente (aproximadamente 2 tazas para amasar y estirar). Cuando ya no se pegue en los dedos se tapa con un limpión y se deja reposar una hora. Pasada la hora se forman los bollitos o el bollo grande y se deja crecer una horas más, luego se hornea.

*Nota: Esta pasta una vez estirada se puede utilizar para rellenarse al gusto, en este caso con chiverre o con higos.*

## Pan de elote

Guadalupe Jiménez Villegas  
Puriscal

### Ingredientes

- 7 elotes tiernos pelados y rallados
- 1 lata de leche condensada grande
- 1 crema dulce
- 5 huevos
- 1 taza de harina cernida
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de royal  
pizca de sal
- 1 barra de mantequilla

### Preparación

Licuar los elotes rallados con la crema dulce.

Luego en un recipiente aparte, batir los demás ingredientes juntos con la mezcla de elotes y la crema dulce, hasta que quede una masa similar.

Hornear a una temperatura de 350° grados durante 30 minutos.



*Pan de especias*

## Pan de especias

Nidia García Brenes  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 2 tazas de chile dulce
- 2 tazas de queso
- 2 tazas de cebolla
- 1 taza de culantro
- 3 tazas de jamón
- 3 cucharadas de sal
- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 1 taza de natilla
- 2 huevos
- 1 taza de levadura instantánea
- 3 barras de mantequilla
- 2 tazas de agua

### Preparación

Se echa en un recipiente la harina, la sal, la levadura, la mantequilla y el azúcar.

Luego se van agregando el queso, la cebolla, el culantro, el chile dulce, el jamón, la natilla y los huevos, revolviendo continuamente.

De último se le agregan las 2 tazas de agua y se amasa durante 5 minutos.

Se hornea por 15 minutos a 350°C.

## Pan de olores

Patricia Morales Villegas  
Río Oro, Santa Ana

### Ingredientes

- 6 tazas de harina
- 220 gramos queso crema (caja mediana)
- 3 barras de margarina fría
- 3 cucharadas de agua fría
- ¼ cucharadita de sal
- 4 cucharadas de polvo de hornear
- 1 chile dulce
- 1 mata de apio
- 4 ajos

### Preparación

Se ralla la margarina y se le incorpora a la harina cernida, junto con el queso crema.

Se fríen los olores y se le agregan a la harina. Se agrega el agua, la sal y el polvo de hornear.

Se bate todo y cuando está incorporado, se procede a amasar.

Se forman los bollitos y se meten al horno 20 minutos a temperatura media, en una bandeja engrasada.

Rinde aproximadamente 50 unidades.

## Pan de yuca

Sara Porras Madrigal  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 4 huevos
- 1 taza de azúcar
- 2 barras de margarina
- 1 tazón de harina natilla
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 tarro de leche condensada

### Preparación

Rallar la yuca lo más fino que salga, luego en un tazón mezclar la yuca, la harina, azúcar, huevos, margarina derretida y la natilla. Se coloca en un molde y se hornea.



Pan de yuca

## Pan de yuca

Consuelo Azofeifa Castro  
Escazú

### Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 1 taza de harina
- 1 bolsa de natilla
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 2 barras de lactocrema
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 lata de leche condensada (para el final)

### Preparación

La yuca se ralla cruda, se incorporan poco a poco todos los ingredientes.

Se hornean por 30 minutos, cuando introduzca un cuchillo y éste salga seco, se saca del horno y se le pone la leche condensada.

Se introduce nuevamente a dorar por 10 minutos; tener cuidado de que la leche condensada no se queme.

## Pan dulce casero

Consuelo Azofeifa Castro  
Escazú

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 6 huevos
- 2 barras de mantequilla
- 1½ tazas de azúcar
- 2 cucharadas de levadura
- ½ taza de agua tibia
- 1 taza de agua a temperatura ambiente
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear

### Preparación

Se mezcla la levadura con la ½ taza de agua tibia y 1 cucharada de azúcar, se tapa y se deja fermentar por 10 minutos.

Se mezclan poco a poco los ingredientes.

El azúcar con la mantequilla para cremar líquidos y harina hasta amasar.

Se forman los bollos y se dejan crecer en una bandeja engrasada con manteca.

En una taza con agua se coloca una pequeña bolita de masa para que en el momento que suba, el pan ha crecido. Se hornean por 15 minutos a 350 grados.

## Pan relleno casero

Maritza Marín Arias  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- ½ kilo de harina
- ½ taza de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- 3 huevos
- 1 cucharadita rasa de levadura
- 1 cucharadita de vainilla

### Relleno

- 300 gramos de toronja picada fina en almíbar
- 3 higos picados finos en almíbar
- 1 cucharada de pasas picadas finas

### Preparación

Mezclar harina, azúcar, mantequilla derretida, huevos previamente batidos con la vainilla.

Aparte se revuelve la levadura con el agua tibia y una vez que crezca se revuelve con la mezcla anterior.

Amasar y reposar la masa unos 15 minutos. Volver a amasar y hacer los bollos, agregándole el relleno.

Dejar crecer por 2 horas. Hornear.

## Papín

Liliana Bermúdez Torres  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- maíz seco
- leche de vaca (recién ordeñada)
- azúcar al gusto
- canela

### Preparación

Se cocina el maíz que quede semiduro. Se muele el maíz. Se pasa por un colador de manta a una olla.

Se deja reposar aproximadamente 15 horas.

Se quita el agua dejando la fécula de maíz que queda en el fondo colocando la fécula en una olla de hierro o de barro.

A la fécula se le agrega leche, azúcar, y canela.

Se pone a fuego lento por tres horas hasta que espese.

Cuando espese, se vacía en una batea de madera cubierta por hojas de guineo.

Debe de esperar tres horas más para que quede duro para poder cortarlo.

## Postre de naranja

Magdalena Artavia Mena  
Piedades, Santa Ana

### Ingredientes

- 10 naranjas
- 10 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de Maicena

### Preparación

Las naranjas se parten a la mitad, se les saca el jugo y se reservan las cáscaras. Se pone a hervir el jugo y después se le pone el azúcar y la Maicena. Se mueve hasta que corte. A las mitades de las cáscaras se les saca la pulpa y el postre se sirve en ellas.

Papín



## Pudín de elote

Lidia Ramírez Guillén  
Ciudad Colón, Mora

### Ingredientes

- 1 lata de leche condensada grande
- 1 barra de margarina o mantequilla
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 3 huevos
- 150 gramos de maíz tierno rayado o
- 1 lata pequeña de maíz dulce
- pizca de sal
- vainilla al gusto

### Preparación

Se licúa todo junto, se pone en el molde engrasado y se mete al horno por 25 minutos a fuego medio. Apagar cuando esté doradito.

Ideal como postre o también para acompañarlo con un cafecito.

## Tamal asado

María de los Ángeles Pérez Sánchez  
Quitirrisí, Mora

### Ingredientes

- 2 kilos de masa
- ½ kilo de queso molido
- 3 tazas de azúcar
- 1 bolsa de natilla
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharada de vainilla
- ¼ taza de mantequilla
- 1 litro de leche agria

### Preparación

Se muele el maíz, una vez que tenemos la masa le agregamos todos los ingredientes.

En una olla colocamos hojas de plátano colocamos la masa, cubrimos con hojas de plátano y horneamos en fuego de leña.

## Tamal asado

Giselle León Araya  
Piedades, Santa Ana

### Ingredientes

- 6 tazas de masa
- 2 barras de mantequilla
- 1 bolsa de natilla
- ¼ kilo de queso
- 2 litros de leche agria
- ½ coco rayado
- 2 tazas de azúcar

### Preparación

En una palangana se incorporan todos los ingredientes y se amasa hasta que no se sienta nada de grumos. Cuando la masa esté fina se pone en el molde y al horno hasta que se cocine.



Tamal  
asado

## Tamal asado aliñado (Ganadora)

Silvia Vásquez Araya  
San Rafael, Santa Ana

### Ingredientes

- ½ kilo de maíz cascado blanco o amarillo
- 3 huevos
- 250 gramos de natilla casera (criolla)
- 1 taza de leche agria (criolla)
- 1 barra de mantequilla
- 1 caja de crema dulce
- 1 paquete pequeño de coco deshidratado
- 2 tazas de harina de maíz, preferiblemente amarillo
- ½ cucharadita de sal
- 350 gramos de queso en polvo Bagaces
- 1½ taza de azúcar

### Preparación

Se cocina el maíz con suficiente agua, cuando esté suave se quita del fuego y se lava con agua fría hasta que el agua salga transparente; se muele ya sea en la casa con la maquinita de moler maíz, o se lleva al molino a que lo muelan.

Aparte se pone al microondas la barra de mantequilla un minuto para que quede líquida, se le agrega al maíz junto con los demás ingredientes; se va batiendo con una cuchara y cuando todo esté listo, se engrasa una bandeja para hornear de tamaño medio, a la que se le agrega la mezcla.

Ya lista se pone al fuego a 450°C por 2 horas hasta que dore por arriba. Para saber si está cocido por dentro, se le mete un cuchillo hasta que salga limpio. Se puede servir caliente o frío.

## Tamal asado campesino

Bertilia Martínez Villalobos  
La Margarita, Mora

### Ingredientes

- 2 kilos de maíz blanco
- 1 kilo de queso
- 1 bolsa de natilla
- ¼ mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 2 litros de leche agria
- canela en polvo al gusto

### Preparación

Se mezclan todos los ingredientes hasta formar la pasta como puré y se hornea por 30 minutos.

## Tamal asado en cocina de leña

Ana María Pérez Angulo  
Mora

### Ingredientes

- 1 paquete de masa
- 1 litro y medio de leche agria
- 1 coco y medio rallado fino
- 1 taza y media de azúcar
- 2 barras de mantequilla
- 1 cuarto de kilo de queso molido

### Preparación

Mezcle muy bien todos los ingredientes.

En una olla de hierro bien seca agregue un kilo de ceniza fría sin carbón, cubra con suficientes hojas de plátano o de guineo (unas 3 capas), de manera que éstas salgan de la olla para cubrir la mezcla una vez agregada.

Agregue la mezcla.

Tape muy bien con las hojas y coloque encima medio kilo de ceniza.

Tape la olla con una lata lisa y coloque encima poquitos de leña.

Cocine a fuego moderado durante tres horas.



## Tamal de elote

Patricia Badilla Álvarez  
La Medalla Milagrosa, Mora

### Ingredientes

- 4 elotes
- 1 caja de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 barra de margarina
- 2 tazas de harina
- 2 huevos

### Preparación

Licuar todos los ingredientes.

Colocar en un molde o recipiente anteriormente engrasado. Hornear hasta que dore.

Dejar enfriar y servir.

## Tamal de yuca con queso

Sara Porras Madrigal  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- ½ kilo de yuca pelada y rallada
- ½ kilo de queso rallado
- 4 huevos separados
- 1 taza de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- 1 barra de mantequilla derretida
- ¼ taza de harina
- 3 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- 2 tazas de leche
- ½ taza de pasas

### Preparación

Precaliente el horno. Engrase un pyrex.

En un recipiente mezcle muy bien la yuca y el queso.

Batir las claras a punto de nieve, agregar el azúcar y la sal, luego las yemas una a una a la mezcla de yuca y seguir batiendo. A la mezcla de yuca y de queso, agregar la mantequilla derretida, las pasas y las claras, poco a poco, alternando con los ingredientes secos y la leche. Hornear hasta que esté dorado.

## Tamales de elote

Mayela Vargas Marín  
Tabarcia, Mora

### Ingredientes

- 15 elotes tiernos y 20 tuzas
- 3 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de sal

### Preparación

Se ralla el elote, se muele bien fino en la máquina de moler maíz, se le agregan los otros dos ingredientes. Las tuzas se lavan y se secan, luego se coloca una cucharada y media de esta preparación, se dobla la tuza de forma que quede un tamalito pequeño; se amarran en pares con pabito, se cocinan en una olla que tiene agua hirviendo por 20 minutos y listo. Son más ricos añejos.



Tamal de elote

## Toronja en miel

Maritza Marín Arias  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 2 toronjas medianas peladas
- ½ tapa de dulce
- 1 pizca de bicarbonato
- 7 clavos de olor
- 1 astilla de canela

### Preparación

En una olla se pone a hervir la toronja pelada en tiritas al gusto, por diez minutos, con suficiente agua y una pizca de bicarbonato. Se bota el agua y se lava varias veces, luego se escurre bien con las manos.

Se derrite el dulce en una olla, se le agregan los clavos de olor y la canela, luego se pone la toronja bajo calor por unos 45 minutos hasta que se absorba la miel. Luego se retira del fuego y se deja enfriar.



## Toronja rellena

Estrella Anchía Ureña  
Uruca, Santa Ana

### Ingredientes

- toronja
- azúcar
- canela
- leche en polvo
- mantequilla

### Preparación

Se pela la toronja, se pone a hervir, luego se saca del agua caliente y se pone a enfriar para pasarla por el almíbar.

**Relleno:** Con taza y media de azúcar y una de taza agua y canela, se hace un almíbar, se le agrega la leche en polvo y se mueve hasta dar consistencia. Luego se rellena la toronja y se deja enfriar.

Toronja rellena

## Torta de arroz

Estrella Castro Zamora  
Salitral, Santa Ana

### Ingredientes

- 3 tazas de arroz
- 1 caja de leche
- 2 tarros de leche evaporada
- 3 barras de mantequilla
- 1½ taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de achiote
- ½ tacita de clavo de olor
- 1 limón ácido
- 2 onzas de pasas
- 1 ramita de canela

### Preparación

Se pone a cocinar el arroz con la cáscara de limón, los clavos de olor y la canela (se le debe de estar dando vuelta, para que no se pegue). Una vez que esté cocinado (que reviente), se le vierte la caja de leche y dos tarros de leche evaporada. Se mezcla y se le agregan las barras de mantequilla, los 2 huevos, el achiote y las pasas. Se mezclan bien hasta que se compacte, luego se pasa a un molde y se introduce al horno por unos 15 minutos.

## Torta de arroz

Marjorie Herrera Rodríguez  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- 1 taza de arroz y 1 taza de agua  
(se deja en reposo por 4 horas)
- 1 astilla de canela
- 5 clavos de olor
- 3 tazas de leche
- 1 crema dulce
- 1 yema de huevo
- 1 $\frac{1}{3}$  taza de azúcar
- 6 cucharadas de Maicena  
achiote al gusto

### Preparación

Se pone el arroz a cocinar con el agua, clavo de olor, canela y azúcar por 15 minutos.

Luego se le agrega la leche y se cocina hasta que el arroz reviente.

Cuando revienta, se agrega el achiote, para que le de color, y la crema dulce.

Luego se derrite la Maicena, yema de huevo en un poco de leche y se le agrega al arroz.

Se mueve constantemente hasta que espese, se vierte en una bandeja engrasada y se hornea hasta que dore.

## Torta de arroz

Mileidy Sandí Jiménez  
San Antonio, Escazú

### Ingredientes

- $\frac{1}{4}$  kilo de arroz
- $\frac{1}{4}$  kilo de azúcar
- 120 gramos de mantequilla
- 3 huevos batidos
- 2 litros de leche
- astillas de canela
- clavos de olor
- achiote al gusto

### Preparación

Lave ligeramente el arroz y póngalo a reventar en el agua con canela y los clavos de olor.

Una vez reventado agréguele la leche, los huevos batidos, el azúcar, la mantequilla y el achiote.

Deje al fuego lento hasta que se seque. Ponga a dorar el arroz en un molde forrado con hojas de plátano (para darle mejor sabor), durante 30 minutos en horno de barro, de 20 a 25 minutos en horno eléctrico. Dejar enfriar antes de partirlo.

## Tortillas con queso

María de los Ángeles Pérez Sánchez  
Quitirrisí, Mora

### Ingredientes

- 2 kilos de masa
- $\frac{1}{2}$  kilo de queso rallado
- 1 cucharadita de sal

### Preparación

Se amasa la masa junto con el queso y la sal y luego se palmea para hacer las tortillas.



# *Cocina Tradicional Costarricense*

## *Zona de Los Santos*





# Zona de Los Santos

## Comidas



## Almuerzo envuelto en hoja

Olga Zamora Navarro  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

tortillas caseras  
torta de huevo  
frijoles majados  
papa sancochada con achiote  
arroz  
hojas de plátano

### Preparación

Todo se cocina junto envuelto en hojas de plátano acompañado con leche agria.

## Arracache

Milagro Cruz Cruz y Teresita Fallas Camacho  
Copey de Dota

### Ingredientes

arracache  
manteca  
sal  
achiote  
ajos  
culantro  
chile  
condimentos

### Preparación

Pelar el arracache y luego picarlo bien fino. Escurrirlo hasta quedar bien seco (secadora). Cocinarlo con los ingredientes antes mencionados a fuego lento. Es un excelente acompañamiento para platos fuertes.

## Ceviche de pejibaye

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

1 kilo de pejibayes  
½ taza de jugo de limón agrio  
½ taza de mayonesa  
1 cucharada de cebolla picada  
1 cucharada de chile picado  
1 cucharada de culantro picado  
sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla con agua cocine los pejibayes, con un poco de sal durante 30 minutos. Cuando estén cocinados botar el agua. Dejar enfriar. Pelarlos y picarlos en cuadritos. Agregar la mayonesa, limón, cebolla, chile, culantro, sal y pimienta al gusto. Refrigerar.



Escabeche de  
pejibaye

## Ceviche de plátano

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 5 plátanos verdes
- ½ taza de vinagre
- ½ taza de jugo de limón agrio
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile picado
- 2 cucharadas de culantro picado
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla con agua cocinar los plátanos, con un poco de sal. Cuando estén cocinados, bota el agua. Picar los plátanos bien finos en cuadritos, agregar el vinagre, limón, cebolla, chile, culantro, sal y pimienta al gusto. Refrigerar.

## Chanquetas de chayote

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 3 chayotes sazones
- ½ kilo de carne
- ½ taza de queso rallado
- 2 huevos
- 2 ajos picados
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chile picado

### Preparación

Partir los chayotes a la mitad. En una olla con agua agregar los chayotes y la sal. Cuando estén cocinados sacar la pulpa del chayote con una cuchara y machacar. En un sartén coloque el aceite y sofria el ajo, la cebolla y el chile con la carne por 15 minutos. Después agregue el chayote y el culantro. Freír por 5 minutos más. Batir los huevos con un poquito de sal. Coloque en las cascaras del chayote el puré, el huevo batido y el queso rallado. Hornear hasta que el queso se derrita y se dore.

## Cubases

Julia Hernández Camacho  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 1 kilo de cubases
- 2 plátanos verdes
- apio
- culantro
- chile dulce
- orégano
- tomillo
- ajos

### Preparación

Se cocinan los cubases con los olores. Cuando se han suavizado se les incorpora el plátano en rodajas y se deja hervir hasta que éstos se cocinen bien. Luego de bajarse del fuego se le agrega el apio y el culantro finamente picados.



Chanquetas de chayote

## Ensalada de berros

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2 tazas de berros
- 2 rábanos
- 1 pepino
- 2 tomates
- 1 cebolla en rodajas
- 1 chile en rodajas
- sal y limón al gusto

### Preparación

Se pican los berros, se les agrega sal y limón al gusto. Luego se colocan en un molde y se decoran con cebolla, chile, pepino, rábano y tomate.

## Ensalada de chayote

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 3 chayotes grandes
- ½ taza de mayonesa
- 3 huevos duros picados
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chile picado
- sal al gusto

### Preparación

En una olla con agua coloque los chayotes, picados en cuadritos, con un poco de sal. Cuando estén cocinados botar el agua. Dejar enfriar, agregue la mayonesa, mostaza, cebolla, chile, culantro y sal al gusto. Agregar los huevos duros picados en cuadritos a la ensalada. Refrigerar.

## Ensalada de mango

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2 mangos grandes verdes
- 2 cucharadas de jugo de limón agrio
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chile picado
- 1 cucharada de culantro picado
- sal al gusto

### Preparación

Pelar los mangos y picarlos en cuadritos. Agregar limón, vinagre, cebolla, chile, culantro y sal al gusto. Refrigerar.



*Escabeche de mango*

## Escabeche de guineo

Isabel Camacho Camacho  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 1 kilo de guineos verdes cocinados y en trocitos
- 1 chile dulce
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cebolla
- culantro
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1 taza de vinagre

### Preparación

En un recipiente mezclar el vinagre, la sal, el azúcar, la mostaza, la cebolla y el chile picado. Dejar en reposo por 2 horas. Agregar los guineos fríos y poner culantro al gusto.

## Escabeche de pejibaye

Sonia Araya Navarro  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 15 pejibayes cocinados y pelados
- sal al gusto
- cebolla
- culantro
- ajos
- apio
- chile dulce
- pimienta
- aceite
- vinagre

### Preparación

Mezclar todo y dejar reposar en refrigeración.

## Gallina casera enjarrada

María Isabel Mora Camacho  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 1 gallina
- culantro
- ajonjolí
- achiote
- papas
- cebolla
- ajos
- huevos duros
- hojas de guineo

### Preparación

Se cuece la gallina entera. Se fríe la cebolla, el culantro, los ajos, el achiote, los huevos duros, las papas y la gallina. Se envuelve en hojas de guineo.

Deben ser dos pintas de hojas, una para cada lado, junto con las tortillas caseras.



Escabeche de guineo

## Gallo pinto

Olga Zamora Navarro  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

arroz  
frijoles negros  
cebolla  
chile dulce  
culantro  
manteca

### Preparación

Todo frito en manteca y acompañado con tortillas caseras.

## Gallos de arracache

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

1 kilo de arracache picado a mano  
10 tortillas  
3 dientes de ajo picado  
1 cucharada de cebolla  
1 cucharada de chile  
1 cucharada de culantro  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada de achiote  
sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla con agua hervida, coloque el arracache por 15 minutos. Lavarlo en un colador hasta que esté frío, luego se escurre bien hasta que quede seco. En una sartén colocar el aceite, cuando está caliente se sofríe el ajo, la cebolla y chile, agregar el arracache, el culantro, la sal y pimienta al gusto. Colocar en las tortillas el arracache para obtener los gallos.

## Gallos de chिकासquil\*

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

2 tazas de chिकासquil picado y cocinado  
¼ de chorizo  
10 tortillas  
5 huevos  
1 ajo picado  
1 cucharadita de cebolla  
1 cucharadita de chile picado  
1 cucharadita de culantro picado  
¼ cucharadita de achiote  
1 cucharada de aceite  
sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una sartén agregue el aceite y sofría el ajo, cebolla, chile, achiote y chorizo por 10 minutos. Luego agregue el chिकासquil y el culantro y sazone con sal y pimienta al gusto. Cocine durante durante 5 minutos. En una tortilla coloque chिकासquil para obtener los gallos.

\* *Chिकासquil (Cnidoscolus aconitifolius)*: árbol de hojas comestibles, sumamente nutritivas



Gallo pinto

## Gallos de cubases

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- ½ kilo de cubases
- 10 tortillas
- 5 huevos
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 3 dientes de ajos picados
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de chile
- 1 cucharada de culantro
- ½ taza de aceite
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla cocinar los cubases por 40 minutos. Colocar en un sartén 2 cucharadas de aceite y cuando esté caliente sofreír ajo, cebolla y chile. Luego agregue los cubases machacados, el culantro, salsa, sal y pimienta al gusto. Batir en una olla los huevos y hacer las tortas. Coloque en las tortillas cubases y la torta de huevo para obtener los gallos.



Gallos de cubases

## Gallos de frijoles

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- ½ kilo de frijoles
- 10 tortillas
- 5 huevos
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 3 dientes de ajos picados
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de chile
- 1 cucharada de culantro
- ½ taza de aceite
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla cocinar los frijoles por 30 minutos. Colocar en un sartén 2 cucharadas de aceite y cuando esté caliente sofreír ajo, cebolla y chile. Luego agregue los frijoles, el culantro, salsa, sal y pimienta al gusto. Batir en una olla los huevos y hacer las tortas. Colocar en las tortillas los frijoles y la torta de huevo para obtener los gallos.

## Guineos en salsa de tomate (Ganadora)

Zoila Rosa Brenes Brenes  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 10 guineos
- ½ kilo de tomate
- 1 rollo de culantro
- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de apio
- 1 chile dulce
- consomé al gusto
- 2 huevos
- aceite para freír

### Preparación

Se cocinan los guineos en agua con un poquito de sal. Se les vacía el agua y se dejan enfriar. Se pican todos los ingredientes que hay que picar, se ponen al fuego para hacer la salsa. En un sartén o comal se fríen los guineos pasados por el huevo batido, se vacían a la salsa, se hierven por 10 minutos todos juntos y se sirven.



## Huevos rancheros

Lidieth Gamboa Jiménez  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

tortillas  
huevos  
frijoles  
salsa de tomate  
queso

### Preparación

La salsa de tomate se hace al gusto. Los frijoles se muelen, se licuan o se arreglan al gusto. Se le pone a las tortillas los frijoles, el huevo frito, la salsa de tomate y el queso rallado encima.

## Lomo

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

1 kilo de carne molida  
½ kilo de Maicena  
¼ kilo de papas cocinadas con achiote  
4 huevos duros  
4 huevos batidos  
1 chile dulce  
2 zanahorias cocinadas  
1 taza de arroz cocinado con achiote  
1 taza de masa

### Preparación

Se prepara la carne con 4 huevos batidos, la Maicena, la masa, la cebolla, el culantro, el apio, el chile dulce bien picado, tres consomé de res, sal y pimienta al gusto. Se amasa y se extiende, se rellenan con la papa, huevos duros, arroz y zanahoria, se enrolla en hoja de plátano soasada y se amarra bien. Se cocina por una hora, se deja enfriar, se corta y se fríe con achiote.

## Lomo de carne

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

#### Masa

1 kilo de carne de res molida  
½ taza de masa  
2 huevos  
1 taza de caldo de consomé de res  
sal y pimienta al gusto

#### Relleno

2 papas cocidas con sal,  
partidas en tiritas  
4 huevos cocidos partidos en tiritas  
1 chile partido en tiritas  
3 hojas de plátanos grandes  
½ taza de aceite  
1 cucharada de achiote

### Preparación

En un tazón grande coloque la carne, la masa, los 2 huevos, el caldo del consomé, la sal y la pimienta al gusto. Amasar muy bien. Dividirlo en tres porciones, coloque en la hoja de plátano una porción formando una tortilla grande y rellene con huevo, papa y chile, arrollando en la hoja y amarrando con un cordón. Cocinarlo en una olla con agua por 25 minutos. Cuando ya estén cocinados y fríos cortarlos en rodajitas. Freírlos en aceite y achiote hasta que queden doraditos.



Lomo de carne

## Lomo relleno

Marianela Sánchez Ureña  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 2 kilos de lomo de res
- arroz con achiote
- huevos duros
- zanahoria
- chile
- papa
- culantro
- pimienta
- ajos
- orégano

### Preparación

Se relaja la carne (se hacen aberturas para estirla), se condimenta con la pimienta y los ajos picados. Ya estirada se coloca el arroz y encima de esta los huevos, zanahoria, chile, papa y culantro, todos partidos en tiras. Se coloca una cantidad suficiente para poder cerrarlo, para lo cual se necesita hilo pabito. Se hace un nudo en uno de los extremos y se continúa enrollando por todo el lomo, hasta que se quede bien socado, para evitar que se abra, al momento de cocinarlo. Para cocinarlo, se coloca en un perol con agua condimentada con sal, ajos y orégano.

## Lomo relleno

Nidia Fallas Vargas  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- lomo de cerdo condimentado tres días antes
- huevos duros
- zanahoria
- vainicas

### Preparación

Se prepara el relleno con zanahorias, vainicas y huevos duros. Luego se extiende la carne, se le coloca el relleno, se amarra con pabito y se hierva. Se hornea y ya frío se hacen las tajadas.

## Lomo relleno

Olga Zamora Navarro  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- carne de res condimentada con especias naturales
- huevo
- arroz
- papa
- chile dulce

### Preparación

Se cocina todo junto envuelto en hojas de plátano.



## Lomo relleno

Gerardo Arroyo Vargas  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 2 kilos de lomo de res
- ½ kilo de carne molida de res
- sal al gusto
- 2 chiles dulces
- 3 huevos duros
- ¼ kilo de zanahoria
- 10 dientes de ajo

### Preparación

Condimentar el lomo con los ajos y la sal y dejarlo reposar por cinco horas. Lavar, pelar la zanahoria junto con los chiles dulces y cortarlos en tiras. Extender el lomo y sobre él la carne molida. Colocar el huevo partido, la zanahoria y los chiles dulces. Hacer un rollo con la carne y amarrar con un pabilo. Cocinar en el horno a temperatura de 250 grados centígrados por un tiempo de dos horas. Revisar y darle vuelta al lomo. Dejar que enfríe y cortarlo en rebanadas. Decorar con papa rellena en salsa de hongos y chile relleno.

## Lomo relleno

Julia Hernández Camacho  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 1 lomo
- 3 papas
- 4 huevos
- 2 tazas de arroz
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- pimienta
- ajos
- chile dulce

### Preparación

Se cocinan los huevos, las papas, las zanahorias en agua de sal. Se cocina el arroz, se lava el lomo, se extiende y se le agregan los condimentos, poniéndosele una capa de arroz, otra de papas, otra de zanahorias y finalmente otra de huevo. Luego se pone al horno hasta que esté dorado, junto con la salsa de tomate.

Lomo tico bañado



## Lomo tico bañado

Elizabeth Jiménez Gamboa  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- ¾ kilo de lomo de res
- ¾ taza de polvo de pan
- 2 kilos de tomate más una taza de pasta de tomate
- 1 cebolla rallada
- 1 rollo de culantro
- 1 lata pequeña de petit pois
- 1 cabeza de ajo
- 3 huevos
- ½ taza de arroz cocido con achiote
- 1 chile dulce
- 1 barra de margarina
- 1 lechuga
- sal al gusto
- hilo para cocer
- ½ cucharadita de azúcar

### Preparación

Se muele la carne junto con el ajo. Luego se le agrega una cucharadita de margarina, sal, pimienta y polvo de pan. Se mezcla todo muy bien. Luego se pone la carne sobre un papel encerado, se estira en forma de tortilla y se coloca el arroz, los huevos duros y el chile dulce en tiritas. Se hace un arrollado en hojas de guineo, se amarra con hilo y se pone a hervir en una cacerola con agua. Aparte se hace una salsa con el tomate licuado, el resto de la margarina, la pasta de tomate, la cebolla, el culantro picado, la sal, la pimienta y el azúcar. Se agrega la salsa al lomo, una vez que se sirve.

## Lomos

Alicia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 3 kilos de carne molida
- ½ bolsa de masa
- 1 cebolla
- 6 ajos
- 2 ramas de apio
- ½ kilo de hojas
- 2 papas
- 1 zanahoria
- ½ kilo de huevos
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una palangana grande se coloca la carne, la masa y los condimentos. Se revuelve bien todo. Luego se forma una tortilla grande y se le colocan las papas, la zanahoria y el huevo duro todo en tiritas. Después se va enrollando y socando bien en las hojas, se amarran y se cocinan por 45 minutos aproximadamente. Luego de ser cocinados se dejan enfriar y se fríen. Alcanza para 10 lomos medianos.

## Lomos rellenos

Irene Mora Fernández y Emilia Mora Fernández  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- |              |                |
|--------------|----------------|
| masa         | <b>Relleno</b> |
| carne molida | huevos         |
| cebolla      | zanahoria      |
| ajo          | papa           |
| culantro     | chile          |
| apio         |                |
| sal          |                |
| pimienta     |                |

### Preparación

Se mezclan la masa, la carne, la cebolla, el ajo, el culantro y el apio picado finamente. Se le pone sal y pimienta al gusto. Luego se amasa bien y se divide en porciones, las cuales se extienden para colocar el relleno. Con cada uno, se hace un rollo envuelto en hoja y se colocan en agua hirviendo por cuarenta minutos aproximadamente.

## Olla de carne

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de costilla de res
- 1 kilo de posta de res
- 1 kilo de papas
- 1 kilo de ayote
- 1 kilo de zanahoria
- 1 kilo de yuca
- 1 kilo de camote
- 3 chayotes
- 3 elotes
- 4 dientes de ajo picado
- ½ chile picado
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de tomillo
- 1 cucharada de culantro
- 1 rama de apio
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla grande coloque la carne a cocinar por una hora. Luego agregue las verduras en pedazos. Condimentar con el culantro, orégano, ajo, chile, apio y tomillo. Cocine durante 20 minutos y agregue sal y pimienta al gusto.



## Papas rellenas

Yerly Durán Salazar  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de papas
- 5 huevos
- 1 barra de mantequilla
- ½ taza de leche
- 1 consomé
- 1 lechuga
- 1 tomate
- ¼ de chile
- ¼ de cebolla

### Preparación

Cocinar los huevos enteros. Pelar las papas y cocinarlas con un poquito de sal y consomé. Seguidamente se machacan las papas y se les agrega la mantequilla y la leche; hasta formar un puré de papa. Se forma una tortilla con el puré de papa en el cual se envuelve el huevo duro, se le agrega huevo crudo y pan molido como amarre de la masa. Finalmente se pone a freír.

## Picadillo de arracache

Flora Barrios Zúñiga  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- arracache
- chorizo
- carne molida
- cebolla
- tomillo
- chile
- culantro
- consomé
- achiote
- sal

### Preparación

Se pela el arracache, se muele y se seca con un pascón estrujándolo. Se fríen en aceite caliente, la cebolla, el tomillo, el chile, el culantro, el achiote y el consomé. Luego se mezclan el chorizo y la carne previamente fritos, por último se agrega el arracache.

## Picadillo de arracache

Marianela Sánchez Ureña  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 2 kilos de arracache
- achiote
- ajos
- manteca
- sal
- chicasquil
- chile
- pimienta negra

### Preparación

Se sancocha el arracache, se coloca en una manta y se echa a escurrir en la secadora. En un perol caliente se coloca la manteca, achiote, ajos y el chile, luego se vierte el arracache, se mezcla con el chicasquil (estas hojas se licúan y luego se escurren) y se le agrega la pimienta y la sal al gusto.



Gallos de chicasquil  
y arracache

## Picadillo de arracache

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- 4 kilos de arracache lavado y molido
- 1 kilo de posta de cerdo
- 1 taza de cebolla bien picada
- 2 chiles dulces
- 2 rollos de culantro
- 10 ajos
- 2 ramas de apio
- sal al gusto

### Preparación

Todos estos ingredientes se fríen en una cazuela con manteca vegetal y achiote. Se le agrega la carne previamente cocida y bien picadita y el arracache por 20 minutos, y tendrás un delicioso y rico picadillo de arracache, un platillo criollo.

## Picadillo de arracache

Alicia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 3 kilos de arracache
- 1 cebolla
- 1 rollo de culantro
- 2 ramas de apio
- 8 ajos
- 1 chile
- sal, pimienta y manteca al gusto

### Preparación

Se pela el arracache, se pica y se deja en agua. Al día siguiente se hierve por cinco minutos y luego se seca. En una cazuela se echan todos los ingredientes junto con el arracache. Se revuelven bien. Alcanza para 40 personas.

## Picadillo de arracache

Irene Mora Fernández y Emilia Mora Fernández.  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- arracache
- achiote
- aceite
- ajo
- culantro
- chile
- sal
- pimienta

### Preparación

El arracache se lava bien, luego se pela y se tajadea para dejarlo en agua. Al día siguiente se muele y se cocina en agua hirviendo hasta que cambie de color.

Seguidamente se debe enfriar muy bien (ya que de lo contrario corre peligro de que se agrie). Por último se escurre. Luego, en un sartén caliente se coloca el aceite, el achiote y se fríen el ajo y el chile. Se coloca el arracache y se le agrega sal y pimienta al gusto, junto con el culantro.

## Picadillo de arracache

Julia Hernández Camacho  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 1 kilo de arracache
- 2 cucharadas de manteca
- 2 paquetes de comino
- sal al gusto
- culantro
- apio
- chile dulce
- achiote al gusto

### Preparación

Se pela el arracache, se muele en la máquina, se lava y se pone a sancochar de manera que no se recocine mucho. Cuando esté sancochado se baja del fuego y se lava de nuevo en una manta limpia y resistente.

En la manteca se fríen los condimentos, en un recipiente grande se revuelven éstos con el arracache, se tapa y se pone al horno, se debe tener cuidado de estarlo moviendo para que se cocine parejo. Cuando vea que esté bien cocinado se sirve.

## Picadillo de cáscaras de plátano

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- cáscaras de 5 plátanos verdes
- 2 huevos
- 2 ajos picados
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chile picado
- ½ cucharadita de achiote
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla con agua coloque las cáscaras de plátano por 15 minutos o hasta que estén cocinadas. Botar el agua. Picar las cáscaras bien finas en cuadritos. En un sartén colocar el aceite y sofreír el ajo, la cebolla y el chile con el achiote. Después agregar las cáscaras de plátanos y el culantro y freír por 5 minutos más. Agregar los huevos y condimentar. Cocinar por 5 minutos más.

## Picadillo de cáscaras de plátano

Alicia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 15 plátanos
- 1 cebolla
- 1 rollo de culantro
- 2 ramas de apio
- 1 chile
- sal, pimienta y achiote al gusto

### Preparación

Se pican las cáscaras de los plátanos. En una cazuela se echan todos los ingredientes y las cáscaras y se revuelve bien. Alcanza para 20 personas.



*Picadillo  
de papa  
con carne*

## Picadillo de chayote

Teresita Ureña Valverde  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- ½ taza de agua
- 5 chayotes medianos
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1 cucharadita de culantro
- 1 ajo picado
- 1 poquito de consomé
- 1 poquito de achiote
- 1 tarro pequeño de maíz dulce

### Preparación

Precalentar el agua, agregar el chayote bien picado, agregar todos los ingredientes. Se debe estar moviendo hasta su punto de cocinado.

## Picadillo de guineo con carne

Ana Vita Vega Rojas  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 20 guineos
- ½ kilo de carne de res
- 1 cebolla picada finamente
- ½ chile picado
- 1 rollo de culantro picado
- 1 ramita de perejil
- 2 ajos picados
- 1 hojita de albahaca, tomillo, laurel y orégano
- ½ taza de apio picado
- sal al gusto
- 1 pizca de ajinomoto
- 1 pizca de achiote
- ¼ de cucharadita de curri
- 1 paquete de consomé de res
- 1 tomate grande picado finamente
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de salsa inglesa

### Preparación

En una olla grande caliente el aceite y ponga a sofreír todos los condimentos junto con la carne picada finamente. Agregue el agua, la sal, el tomate, la salsa inglesa y cocine a fuego medio hasta que la carne este suave. Pique los guineos finamente y agréguelos a la carne. Cocine por unos minutos hasta que estén suaves.

Picadillo de chayote

## Picadillo de papa con carne

Lidieth Gamboa Jiménez  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de carne molida
- 1 kilo de papas
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile dulce
- 1 rollito de culantro
- pimienta al gusto
- polvo de ajo al gusto
- 1 consomé
- ½ kilo de tomate
- 2 tazas de agua

### Preparación

Se fríe la carne con la cebolla. Luego se le coloca el chile y las papas en cuadritos. Luego se pelan los tomates y se ponen en la licuadora con el agua, la pimienta, el consomé y el ajo y se licúa. Se le pone a la carne con el resto de ingredientes. Se cocina a fuego lento. Se sirve en tortillas.



## Picadillo de papa con carne

Floribeth León Ramos  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 3 kilos de papa
- 1 kilo de cecina de res
- ¼ kilo de manteca
- 1 cabeza de ajo
- 3 chiles dulces
- 1 rama de apio
- 1 cebolla grande
- 3 cubitos
- 3 consomés de res
- 2 rollos de culantro castilla  
sal al gusto
- comino en grano (molido) al gusto
- 1 cucharada de achiote

### Preparación

Se pone a cocinar la carne en trozos con el chile, ½ cabeza de ajo, la cebolla, el apio, el culantro y se le añade la sal. Cuando ya está suave, se saca, se deja enfriar y se desmenuza. Se cocinan las papas, se pelan y se pican en trocitos. En una olla bien caliente se pone a freír en la manteca, ½ cabeza de ajo triturada y el achiote. Se colocan las papas picadas, la carne y se agrega el comino, los cubitos y el consomé. Se revuelve constantemente hasta que hierva por cinco minutos más. Alcanza para 25 personas.



## Picadillo de papaya verde

Sonia Araya Navarro  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- papaya verde
- chile dulce
- cebolla
- ajo
- carne molida
- achiote
- pimienta

### Preparación

Cocinar la papaya pelada y picada. Escurrir bien. Aparte freír el chile dulce, la cebolla, el ajo y la carne molida. Agregar la papaya, el achiote y la pimienta. Revolver y servir.



*Picadillo de papa con carne*

## Picadillo de plátano

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- 10 plátanos verdes
- ½ kilo de chorizo picante
- ½ kilo de carne molida
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de chile dulce picado
- 2 ramas de apio
- 1 rollo de culantro
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- achiote y sal al gusto
- 2 tomates picados

### Preparación

Se cocinan los plátanos con cáscara por media hora, se pelan y se pican bien fino. Se pone en una cazuela a freír la cebolla, apio, etc. con las carnes, luego se agrega el plátano y así obtendremos un platillo fuerte para su mesa y paladar.

## Picadillo de plátano

Teresita Ureña Valverde  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- 1 docena de plátanos medianos
- ½ kilo de carne molida
- 1 rama de apio pequeño
- ½ rollito de culantro
- 1 cebolla pequeña
- 2 ajos
- ½ chile pequeño verde
- sal
- aceite

### Preparación

Se cocinan los plátanos con un poquito de sal y se dejan enfriar. Se pone a freír la carne en un poquito de aceite con todos los ingredientes. Se agregan los plátanos bien picados y sal al gusto. Se debe sudar por cinco minutos a fuego lento.

## Picadillo de plátano

Alicia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 15 plátanos
- 1 cebolla
- 1 rollo de culantro
- 2 ramitas de apio
- 1 chile
- sal, pimienta y achiote al gusto

### Preparación

Se pelan los plátanos, se cocinan hasta que estén suaves y se pican bien finos. En una cazuela se echan todos los ingredientes y se revuelven bien. Alcanza para 20 personas.



Picadillo de plátano

## Picadillo de turno

Yerly Durán Salazar  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2 kilos de papas
- ½ kilo chorizo, carne molida o desmechada
- 1 paquete de frijoles blancos
- 1 chile
- 1 cebolla
- 1 rollo de culantro
- 1 ajo
- sal
- consomé
- salsa inglesa
- mantequilla

### Preparación

Se cocinan los frijoles sólo con sal. Se pelan y pican las papas y se cocinan con sal y consomé. El chorizo se sofríe y se seca en un sartén aparte. Se pica la cebolla, el chile y el culantro. Se coloca en una olla la carne con aceite, mantequilla, cebolla, chile y ajo. Luego se agrega la papa y por último los frijoles. Se mezcla todo y se le pone el culantro, la salsa inglesa y el consomé. Listo para servir en tortillas caseras.

## Plátanos a la gloria

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 5 plátanos maduros
- ½ taza de miel de tapa
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 1 taza de queso rallado
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ taza de natilla
- ½ barra de mantequilla

### Preparación

En un sartén derrita la mantequilla. Luego pele los plátanos y colóquelos en la mantequilla para que se doren. Partirlos a la mitad y agregarle el dulce de tapa, la leche, el queso, la natilla y por último el azúcar. Coloque en un molde los plátanos y horneé hasta que derrita el queso y se doren.

## Pollo enjarrado

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- 1 pollo limpio y bien lavado
- 4 huevos duros
- 6 papas medianas cocinadas
- 5 ajos bien picados
- 8 tortillas caseras
- manteca o margarina

### Preparación

Se cocina el pollo entero con dos paquetes de consomé de gallina y se adoba con ajos, chile y apio al gusto. Se deja escurrir en una cacerola con margarina o manteca bien caliente y se dora con achiote. Luego se pone en hojas de plátano soasadas y se rellena con las papas, los huevos duros y las tortillas alrededor. Este es un plato típico de nuestras abuelas.

## Pozol

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 1 kilo de carne de cerdo
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de chile dulce
- 1 cucharada de culantro
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla coloque el maíz con agua de ceniza o cal, para que al maíz se le pele la cáscara. Cuando ya esté cocinado, se lava muy bien con agua. Coloque de nuevo el maíz en la olla y cocine hasta que el grano reviente. Picar la carne en cuadritos y agregarlo al maíz. Sazonar con ajo, cebolla, chile y culantro. Condimentar con sal y pimienta al gusto.

# Pozol

Carmen Lidia Monge Fallas  
San Marcos de Tarrazú

## Ingredientes

- 2 tazas de cal
- 1 kilo de maíz amarillo
- ½ kilo de posta de cerdo
- ½ kilo de falda de cerdo
- ajos, culantro y consomé

## Preparación

Se pone a hervir el maíz con la cal para pelarlo. Luego se lava bien y se pone a hervir con suficiente agua hasta que se reviente. Se añade la carne, los ajos y el culantro. Se hierve hasta que suavicen bien, luego se añade el consomé.

# Pozol

Marianela Palacios Gómez  
San Pablo de León Cortés

## Ingredientes

- 1 libra de maíz cascado
- 1 cucharadita de orégano en hojas
- 10 ajos triturados
- ½ taza de salsa inglesa
- 1 hoja de laurel
- 1 libra (460 gramos) de pellejo de cerdo
- 1 pata de cerdo
- 1 kilo de posta de cerdo
- ½ kilo de costilla de cerdo
- 4 cubos grandes de consomé de res
- 2 cucharaditas de pimienta
- achiote
- 1 pasta de tomate

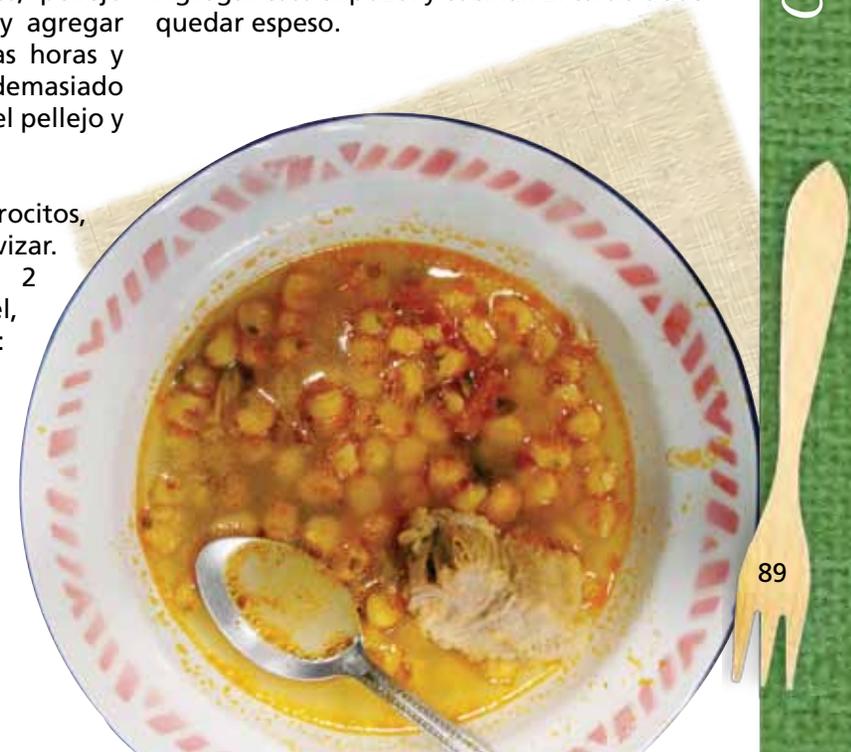
## Preparación

Remojar la víspera el maíz. Escurrir al día siguiente y poner en una olla grande con suficiente agua, orégano, ajos, 1/2 taza de salsa inglesa, laurel, cubos de res, pellejo y pata de cerdo. Dejar suavizar y agregar más agua. Dura suavizando varias horas y hay que procurar que no quede demasiado suave y con suficiente caldo. Picar el pellejo y la carne de la pata de cerdo.

La posta de cerdo se parte en trocitos, pone en una olla y se deja suavizar. Se agrega la costilla de cerdo, 2 cucharadas de salsa inglesa, laurel, tomillo y el culantro. Licuar juntos: hojas de apio, dos cebollas, 2 cucharaditas de pimienta, 5 ajos picados, dos chiles, achiote, pasta de tomate y agua. Juntar el maíz y la carne, hervir por ½ hora con caldo hasta que lo cubra. Hacer un refrito de 2 cucharadas de la

grasa de la carne y dos cebollas, una taza de apio picado.

Agregar esto al pozol y cocinar. El caldo debe quedar espeso.



## Pozol

Marianela Sánchez Ureña  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

maíz blanco  
carne de cerdo (costilla y pezuñas)  
chile  
culantro  
pimienta negra  
sal  
cal

### Preparación

Tres días antes de la preparación se pone el maíz a cocinar en agua con un poquito de cal, para pelarlo. Luego de que está cocinado se lava al menos cuatro o cinco veces para retirar la cal. Ya listo se pone a cocinar otra vez pero con la carne, para que se reviente. Se le agregan condimentos que son: pimienta negra al gusto, chile, culantro y sal. Se le agrega un poquito de masa para espesar un poco.

## Pozol

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

1 kilo de maíz  
½ kilo de carne  
1 kilo de pellejo  
1 rama de apio  
culantro  
1 chile dulce  
orégano  
sal

### Preparación

Se cocina el maíz un día antes con cal. Luego se deja en agua. Al día siguiente se cocina con el pellejo y la carne. Por último se le echan los condimentos.

## Pozol

Alicia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

3 kilos y medio de maíz  
3 kilos de carne  
1 cebolla  
1 rollo de culantro  
2 ramas de apio  
1 cabeza de ajo  
sal y pimienta al gusto

### Preparación

Se cocina el maíz con ceniza o cal hasta que se pele el maíz. Luego se lava. Al día siguiente se pone a reventar el maíz. Se cocina la carne y se parte en pedacitos y se revuelve con el maíz. Luego se le agrega cebolla, culantro, apio, sal y pimienta al gusto y se hierva todo junto. Alcanza para 40 porciones.



Pozol

# Pozol

Nidia Fallas Vargas  
Santa María de Dota

## Ingredientes

maíz  
carne de cerdo  
sustancia de jarrete  
chile dulce  
culantro  
apio  
ajos  
especias

## Preparación

Se revienta el maíz con el caldo de jarrete de cerdo, luego se coloca la carne de cerdo (posta), y se revienta bien el maíz. Luego se le incorporan todas las especias y está listo para servir.

# Pozole

Olga Zamora Navarro  
San Marcos de Tarrazú

## Ingredientes

maíz amarillo  
costilla de cerdo  
patas de cerdo  
chile dulce  
ajos  
culantro  
culantro coyote  
orégano

## Preparación

Todo cocinado junto y condimentado con especias naturales.

# Rollo de carne

Alejandra Matamoros Cordero  
San Marcos de Tarrazú

## Ingredientes

- 1 kilo de lomo partido para rellenar (se puede sustituir por lomo molido)
- 3 huevos duros
- 1 huevo  
zanahoria  
chile dulce en tiritas al gusto  
salsa inglesa  
hilo para cocer o pábilo

## Adobo de la carne

Dos o tres días antes adobar la carne con tomillo, ajos picados, sal, salsa inglesa, albahaca o cualquier olor que se desee. Es importante recordar que el ajo es fundamental para darle sabor a la carne.

## Preparación

Se toma el lomo y se extiende para agregarle los huevos, la zanahoria y el chile dulce. Luego se enrolla y se cose con pabito o manila\*. Se envuelve en hojas de plátano y se sancocha por 45 minutos. Luego se saca de la olla y se pone en un molde para llevarlo al horno por 40 minutos a 350°F. Antes de meterlo al horno es necesario quitarle las hojas de plátano. Al terminar de hornearlo, sacarlo y quitarle el hilo con el cual se cosió.

*\* El huevo se bate bien y antes de cocinar el lomo en el agua hirviendo, se barniza en los bordes, con el fin de cerrar cualquier abertura por la que se pueda meter el agua. Las hojas de plátano son para ese fin. Se pueden sustituir por papel aluminio, sin embargo; le quita el sabor campesino tradicional.*

## Sopa de guineo

Vanessa Vargas Fallas y Sandra García Fallas  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 1 guineo cele
- 1 kilo de tomate
- 2 cebollas pequeñas
- 1 rollo de culantro
- 1 ramita de orégano
- 1 lata de atún
- 2 dientes de ajo
- sal al gusto

### Preparación

Se cocina el guineo en agua, luego de cocido se bota el agua y se pone a hervir nuevamente, agregándosele todos los ingredientes bien picados, junto con el atún y la sal hasta que todo esté bien cocinado.

## Sopa de mondongo

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2 kilos de mondongo
- ½ kilo de jarrete
- ½ kilo de papas
- ½ kilo de yuca
- ½ kilo de zanahoria
- 1 chayote
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de chile dulce
- 1 cucharada de culantro
- 1 cucharada de apio
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla coloque el mondongo y el jarrete en 3 litros de agua y cocine por una hora. Cuando el mondongo esté cocinado se parte en tiritas, igualmente la verdura. Agregar todo el caldo. Sazonar con ajo, cebolla, chile, apio y culantro. Condimentar con sal y pimienta al gusto.

## Sopa de tortas de arroz

Sarita Ureña Mata  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 1 botella de leche
- ½ kilo de papas
- 2 chayotes
- 1 zanahoria
- 4 tazas de arroz cocinado
- 4 huevos
- sal, cominos, culantro, cebolla
- chile, achiote.
- 2 botellas de agua

### Preparación

Se coloca el agua en una olla con los olores, la sal, las papas, el chayote y las zanahorias en tiritas, la leche y el achiote.

Aparte en un tazón agregue el arroz, los huevos y se revuelve bien. En un sartén con aceite bien caliente, agregue la mezcla anterior y cocínela. Una vez terminado córtela en pedazos y échela en la olla junto con la leche y las verduras.



Sopa de mondongo

# Tamales

Margarita Umaña Zamora  
San Marcos de Tarrazú

## Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 1 kilo de posta de cerdo
- 2 ramas de orégano
- 4 chiles dulces
- 1 rama de apio
- 1 cabeza de ajos
- 2 cucharadas de sal
- ¼ kilo de zanahoria
- 1 rama de perejil
- 1 cucharadita de achiote
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- hojas de plátano
- tiras de tolo
- pimienta al gusto

## Preparación

Primero se cocina la carne con suficiente agua, después se agregan el apio, el orégano, los ajos, el perejil y la sal. Luego se cuele la masa con la manteca y la pimienta hasta que hierva. Después se extiende la hoja y se le agrega una cucharada de masa. Se le pone la zanahoria, el chile y la carne. Por último, se amarra el tamal con las tiras de tolo y se cocina.

# Tamales de cerdo

Milagro Cruz Cruz  
Copey de Dota

## Ingredientes

- 1 kilo de manteca de cerdo
- 2 kilos de maíz cascado
- 1 kilo de arroz
- ½ kilo de carne
- 2 chiles grandes
- ½ kilo de vainica
- ½ kilo de zanahoria
- 3 cabezas de ajo
- culantro, apio y sal al gusto
- hojas de guineo

## Preparación

Cocinamos el maíz. Ya cocido, lo molemos y lo colamos. Ya procesado le adicionamos condimentos, caldo de carne y la manteca. Seguidamente cocinamos el arroz con un procesamiento normal, simplemente sin adicionarle condimentos en exceso. Luego, a la vainica y a la zanahoria le daremos un escaldado por quince minutos y se procede a picarlas aproximadamente en trozos de tres centímetros.

El chile lo picaremos con la medida antes mencionada. Se alistan las hojas, colocamos la masa en la hoja y le adicionamos el arroz, la carne, el chile, la vainica y la zanahoria. Se envuelve y se procede a cocinarlos. El tiempo de cocción es de una hora y media aproximadamente.

# Tamales de cerdo

Flora Barrios Zúñiga  
San Antonio de León Cortés

## Ingredientes

- maíz
- hojas de plátano
- mecate
- carne
- zanahoria
- chile dulce
- culantro
- cebolla
- ajo
- sal
- pimienta al gusto
- consomé al gusto

## Preparación

Se cocina el maíz hasta que reviente, se lava, se muele y se cuele hasta que quede el asiento. Se cocina la carne, se le echan los ingredientes que desee, se cocina la masa hasta que hierva, se echa una cucharada grande en las hojas y encima se echan la carne, la zanahoria, el chile, etc. Y listo.



## Tamales de cerdo

Alicia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 3 kilos y medio de maíz
- 3 kilos de carne
- 3 kilos de hojas
- 1 kilo de zanahoria
- 3 chiles dulces
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla grande
- 5 rollos de culantro  
sal, pimienta, manteca  
y achiote al gusto
- tiras de saco para amarrar los tamales

### Preparación

Se cocina el maíz, luego se muele, se cuela la masa y se deja asentar hasta el otro día. Luego se le bota el agua hasta que se vea lo que está asentado. Se pone a cocinar la carne con una cabeza de ajo y sal. Se cocina la masa con un poquito de sustancia de la carne cocinada. Se le echa una cucharada de manteca, sal y pimienta al gusto. Se arregla la carne con cebolla y achiote.

Luego se colocan las hojas soasadas y limpias y se coloca una cucharada de masa sobre las hojas y se le pone la carne, la zanahoria y el culantro. Posteriormente se envuelven, se amarran y se cocinan a fuego fuerte durante media hora, en una olla con agua hirviendo. Alcanza para 75 tamales.

## Tamales de cerdo

Floribeth León Ramos  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- |                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| 2 kilos de carne de cerdo             | 1 cabeza de ajo                  |
| 1 ½ kilos de masa                     | 1 rama de apio                   |
| 3 kilos de hoja de guineo             | 1 cebolla grande                 |
| 1 rollo de cuerda                     | 3 cubitos                        |
| 300 gramos de Maicena                 | 3 consomés de pollo              |
| ½ kilo de manteca                     | 2 rollos de culantro de castilla |
| 3 tazas de arroz cocido (con achiote) | salsa inglesa                    |
| ½ kilo de zanahoria                   | sal                              |
| ½ kilo de vainica tierna              | 1 lata de petit pois             |

### Preparación

Se alistan las hojas, se soasan, se limpian y se parten según el tamaño deseado. Se alistan las amarras según el largo que se desee. En una olla se pone a cocinar la carne con el ajo, la cebolla, el chile dulce, el culantro, el apio y la sal hasta que esté suave. Después que la carne esté cocida se parte en trocitos.

En una olla grande se cuela el caldo de la carne y se revuelve con la masa, el consomé, los cubitos y la Maicena hasta que todo esté incorporado. Se pone al fuego, se le agrega la manteca, se está revolviendo constantemente (para que no se ahúme). Durante este proceso

se le agrega la salsa inglesa y la sal al gusto y si la masa se seca mucho antes de que hierva se le va agregando más caldo y se continúa revolviendo hasta que la masa hierva.

En dos trozos de hoja se coloca una cucharada grande de masa, se le pone una cucharadita de arroz, un trocito de carne, la tirita de chile, petit pois, una tajadita de zanahoria y un trozo de vainica. Luego todo esto se envuelve y se amarra el tamal en piña. Alcanza para 100 tamales. En una olla con agua caliente se colocan las piñas de tamal y se dejan hervir de unos 10 a 15 minutos.

# Tamales mudos

Olga Zamora Navarro  
San Marcos de Tarrazú

## Ingredientes

maíz amarillo molido  
frijoles molidos o arreglados  
especias naturales  
hojas de plátano

## Preparación

La masa se rellena con frijoles molidos o arreglados con especias naturales. Se envuelve en hojas de plátano.



# Tamales típicos navideños

Isabel Rivera Vargas  
San Martín de San Lorenzo, Tarrazú

## Ingredientes

1 kilo de masa de maíz	2 zanahorias pequeñas
½ kilo de manteca vegetal	1 chile maduro
½ kilo de Maicena	1 rollo de culantro
5 sobrecitos de consomé	1 taza de arroz con achiote
5 dientes de ajo	¼ de kilo de vainica
½ kilo de carne de cerdo	1 kilo de hojas de banano

## Preparación

### De la masa

En una olla grande se coloca en agua fría la masa de maíz junto con la maicena, se mezclan y se cocinan hasta su punto ideal (que es cuando la masa empieza a hacer burbujitas). En el proceso de cocinado se le agrega la manteca vegetal, los sobrecitos de consomé, la sal al gusto y los cinco dientes de ajo bien picaditos. Todo se mezcla constantemente hasta que alcance un adecuado espesor

### De la carne de cerdo

El día anterior a la realización de los tamales la carne de cerdo se adoba con ajos, consomé y sal y se guarda en un lugar seguro. Al día siguiente se cocina y se corta en trocitos.

### De los otros ingredientes

Se pica la zanahoria en rueditas, la vainica en trocitos, el chile en fajitas y el culantro en hojitas. (La zanahoria y la vainica deben estar previamente cocinadas antes de hacer los tamales.)

### De los tamales

Con la masa preparada y los otros ingredientes se realizan los tamales. En una hoja de banano escogida y preparada previamente, se coloca una cucharada grande de masa cocinada, sobre ella se coloca una cucharadita de arroz con achiote y sobre él un pedacito de carne de cerdo y a los lados de estos un trocito de zanahoria, chile, vainica y una hojita de culantro. Luego, con mucho cuidado, se dobla la hoja de banano con la masa y los ingredientes, para después amarrarlos en piñas y cocinarlos en agua hirviendo.

### Cocinar los tamales

En una olla grande con agua hasta la mitad, se pone a hervir y cuando el agua hierve se colocan las piñas de tamales por espacio de treinta minutos. Después se sacan del agua caliente y se dejan enfriar y ya puedes disfrutar de su sabor.

Con esta receta se pueden preparar 50 tamales.

## Tortas de yuca

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés



### Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de chile
- 1 cucharada de culantro
- 2 cucharadas de harina
- 1 taza de queso
- 1 barra de margarina
- sal y pimienta al gusto

### Preparación

En una olla con agua cocine la yuca, con un poco de sal. Cuando esté cocinada, bote el agua. Machaque la yuca, agregue el queso, harina, ajo, cebolla, chile, culantro, sal y pimienta al gusto. Amase todo para formar las tortas. Bata los huevos con un poco de sal. Pase las tortas por el huevo y sofríalas en la margarina hasta que doren.

## Tortilla de maíz

Marianela Sánchez Ureña  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

maíz  
sal

### Preparación

Se cocina el maíz, se muele y se le agrega un poco de sal. Se hace una pelotita y se palmea. Se pone en un comal para que se cocine.

## Tortillas

Julia Hernández Camacho  
Santa María de Dota

### Ingredientes

½ paquete de masa  
agua y sal al gusto

### Preparación

Se mezcla hasta formar una pasta manejable y se forman las tortillas.



## Tortillas con arracache

---

Ana María Vargas Navarro  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

arracache  
comino en grano  
ajos  
manteca  
achiote

### Preparación

Se hiere el arracache, después se le filtra el agua hasta secar, se coloca en un sartén con manteca y achiote. Luego de 3 minutos de cocción se le agregan los demás ingredientes y se cocina por 10 minutos. Se le añade sal al gusto. Se sirve en tortillas.

## Tortillas de maíz

---

Alicia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

1 kilo de maíz  
ceniza  
sal  
agua

### Preparación

Se cocina el maíz con la ceniza. Luego el grano se lava, se quiebra y se moja con agua. Se le echa la sal. Alcanza para 25 tortillas.

## Tortillas de maíz cascado

---

Sonia Araya Navarro  
Santa María de Dota



### Ingredientes

masa de maíz cascado  
agua  
2 cucharadas de margarina

### Preparación

Amasar la masa con el agua y la margarina hasta que quede compacta. Hacer las tortillas y asarlas.



## Trucha rellena

Diego Vargas Padilla  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 1½ kilo de trucha entera
- 10 dientes de ajo
- sal al gusto
- 250 centímetros cúbicos de aceite
- 50 centímetros cúbicos de mostaza
- 250 gramos de jamón
- 200 gramos de queso
- 2 unidades de tomate
- 30 centímetros cúbicos de salsa tártara
- 1 chile dulce
- 1 cebolla

### Preparación

El pescado se condimenta con el aceite, los dientes de ajo, la sal y la mostaza por 3 horas. Se fríe la trucha en abundante aceite. Se le coloca el jamón y el queso y se deja hasta que tome sabor. Se decora con tomate, cebolla, chile dulce y la salsa tártara.



# Los Santos Bebidas



## Café frío con mora

María Isabel Mora Camacho  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- ¼ taza de leche evaporada
- 1 expreso
- ¼ taza de jugo de mora
- 2 bolas de helado

### Preparación

Se licúan todos los ingredientes. Se decora con crema chantillí, jugo de mora y 1 mora.



## Chicha

Milagro Cruz Cruz y Teresita Fallas Camacho  
Copey de Dota

### Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- ½ kilo de maíz
- 3 tazas de caldo de caña
- 3 tazas de agua

### Preparación

Picar el maíz en crudo, se le añade el dulce en trozos, el caldo de caña y el agua. Se deja fermentar 8 días aproximadamente.

## Fresco de naranja agria con tapa de dulce

Sarita Ureña Mata  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- dulce de tapa
- naranja agria
- agua

### Preparación

Se exprimen las naranjas, se raspa el dulce con un cuchillo bien afilado para que las raspas sean finas. Se mezclan con el agua y listas para servir.

## Guaro "sunrise" (Ganadora)

Marianela Palacios Gómez  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 onza de guaro
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 onza de sirope

### Preparación

Poner primero el guaro, luego el jugo y por último el sirope. Decorar con limón y cerezas.



Guaro "sunrise"

## Jugo de berenjena (Ganadora)

Teresita Ureña Valverde  
León Cortés

### Ingredientes

- 12 berenjenas
- 2 tazas de azúcar
- 2 litros de agua

### Preparación

Se lavan bien las berenjenas, luego se parten en mitades y se ponen a hervir en dos litros de agua por 30 minutos. Luego se retiran del fuego, se dejan enfriar, se licúan con el azúcar. Se debe pasar por el colador y se le agrega el hielo.

## Mozote

Zoila Rosa Brenes  
San Lorenzo de Tarrazú

### Ingredientes

- 3 palitos de mozote

### Preparación

Se deja en agua la víspera. Se cuela y se le agrega el azúcar.



## Néctar de berenjena con arroz para hacer fresco

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de El General

### Ingredientes

- 10 berenjenas criollas lavadas, peladas y cortadas en pedacitos
- 2 tazas de arroz

### Preparación

Las berenjenas se ponen a hervir por 30 minutos, se dejan enfriar, luego se licúan, junto con el arroz cocido, se agrega el agua y el azúcar.

## Pasión de maní

Marianela Palacios Gómez  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- ¼ taza de maní o mantequilla de maní
- ½ taza de leche evaporada
- ½ taza de crema dulce
- 1 onza de ron
- 2 onzas de sirope blanco
- hielo

### Preparación

Licuar todo junto.

## Piña colada

Marianela Palacios Gómez  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- ½ taza de jugo de piña
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ taza de crema de coco
- 1 onza de ron
- hielo
- piña y cerezas para decorar

### Preparación

Licuar todo junto.



*Pasión de maní*

## Ponche casero

Teresita Ureña Valverde  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- 2 litros de agua
- 1 litro de leche de vaca
- 6 huevos
- 350 gramos de leche en polvo
- 3 tazas de azúcar
- 2 cajitas de Vitamaíz pequeñas
- 2 cajitas de rompopo
- 1 pachita de licor

### Preparación

En una olla grande, preferiblemente de hierro, se pone a calentar el agua, luego se revuelve la leche líquida, la leche en polvo, los huevos, el azúcar, el Vitamaíz y el rompopo. Se le agrega el agua caliente se mueve con molinillo hasta dejar hervir, luego se retira del fuego y se le agrega el licor.

## Ponche casero

Guiselle Vega Sánchez  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 2 litros de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 yemas de huevo
- 1 ½ taza de azúcar
- unas astillas de canela
- licor al gusto
- frutas al gusto

### Preparación

Hervir la leche con las yemas de huevo, mover constantemente. Cuando hierve le agregamos el azúcar, la vainilla y la canela.

Al finalizar le agregamos el licor y lo dejamos enfriar.

## Purítico rompopo

Elizabeth Jiménez Gamboa  
San Carlos de Tarrazú

### Ingredientes

- 3 botellas de leche
- 9 yemas de huevo
- canela, clavos de olor y nuez moscada al gusto
- ½ taza de azúcar
- 3 cucharadas de Vitamaíz
- ½ botella de ron (al gusto)
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharada de vainilla

### Preparación

Se pone la leche, el azúcar, la canela, la vainilla, los clavos de olor y la nuez moscada al fuego. Cuando está hirviendo se le agregan las yemas y el Vitamaíz licuados en un poquito de leche. Luego se retira del fuego, se le agrega la leche condensada y se deja enfriar. Se cuela. Después se le agrega el ron y se refrigera por 3 horas. (Para 30 personas).



Rompopo

## Refresco de berenjena con arroz

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- ½ kilo de berenjena
- 2 tazas de azúcar
- 2 litros de agua

### Preparación

Pelar las berenjenas y partirlas en pedazos.

En una olla con un litro de agua cocinar el arroz y las berenjenas por 20 minutos.

Cuando esté frío, licuar y colar.

Agregue azúcar y agua al gusto.

## Refrescos de cáscaras de piña con arroz

Lidieth Gamboa Jiménez  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 3 litros de agua
- 1 piña
- 1 taza de arroz
- 2 tarros de leche condensada
- azúcar al gusto

### Preparación

Se pela la piña y se ponen a cocinar las cáscaras con el arroz. Se deja enfriar, luego se le sacan las cáscaras y se licúa con la leche y el azúcar. Se cuela y se sirve bien frío.

## Refresco de dulce con limón agrío

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- 10 limones
- 3 litros de agua

### Preparación

En una olla con un litro de agua derretir la tapa de dulce. Cuando esté frío, agregue el jugo de limón y el agua al gusto.



## Refresco de resbaladera

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de clavos de olor
- 1 cucharada de vainilla
- agua al gusto

### Preparación

En una olla con un litro de agua cocinar el arroz con canela, nuez moscada, vainilla y clavos de olor.

Cocinar por 20 minutos. Cuando esté frío, licuar y colar.

Agregue azúcar y agua al gusto.

## Resbaladera

Olga Martha Concepción Concepción  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- azúcar
- arroz
- piña
- canela
- nuez moscada
- vainilla
- leche evaporada
- leche entera

### Preparación

Se cocina el arroz con la piña, la canela y todos los ingredientes, luego se licúa con las leches, el azúcar y el hielo.



Resbaladera



# Los Santos

## Panes y Postres



## Arroz con leche

Olga Martha Concepción Concepción  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

arroz  
leche entera  
leche condensada  
leche evaporada  
azúcar  
canela  
clavo de olor  
vainilla  
mantequilla  
pasas

### Preparación

Se cocina el arroz con la leche, la canela, la vainilla y demás ingredientes. Se le da el punto, al final se le agrega un poquito de mantequilla.

## Arroz con leche

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

2 tazas de arroz  
1 caja de leche  
1 lata de leche evaporada  
1 taza de leche en polvo  
canela al gusto  
clavos de olor al gusto  
½ barra de margarina  
1 taza de azúcar

### Preparación

En una olla cocine el arroz con la leche, clavos de olor y canela.

Cuando esté casi cocinado, agregue el azúcar, la margarina y la leche evaporada. Cocinar por 5 minutos más.

Por último, agregue la taza de leche en polvo para darle el punto final.

## Arroz con leche

Carmen Lidia Monge Fallas  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

1 taza de arroz  
1 litro de leche  
1 barra de mantequilla  
2 tazas de leche en polvo  
canela y azúcar

### Preparación

Se pone a hervir el arroz con un poco de leche y se va añadiendo poco a poco el resto de leche y mantequilla. Se bate la leche en polvo en agua y se va añadiendo con la canela y al final se agrega el azúcar.



Arroz con leche

## Arroz con piña

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de piña picada en cuadritos
- clavos de olor al gusto
- canela al gusto
- 1 taza de azúcar
- colorante al gusto

### Preparación

En una olla con un litro de agua cocine el arroz y la piña.

Agregue canela y clavos de olor al gusto.

Cocinar a un término medio.

Coloque el azúcar y un poquito de colorante al arroz.

Cocinar por 5 minutos más hasta que espese.

## Arroz de leche

Milagro Cruz Cruz  
Copey de Dota

### Ingredientes

- 1 kilo de arroz
- 3 litros de leche
- 2 paquetes de canela
- 2 paquetes de clavo de olor
- ½ barra de margarina
- 1 paquete de pasas
- 1 caja de Vitamaiz
- una pizca de sal
- azúcar al gusto

### Preparación

Cocinar el arroz con la leche, a la mitad de la cocción agregar azúcar, pasas y demás ingredientes.

Consumir preferiblemente caliente.

## Ayote con dulce

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de ayote sazón
- 1 tapa de dulce
- ½ taza de agua
- canela y clavos de olor al gusto

### Preparación

En una olla agregue la tapa de dulce en pedazos con el agua, canela y clavos de olor hasta que se disuelva. Coloque el ayote en pedazos. Cocinar a fuego lento por 30 minutos hasta que esté el ayote en su punto con la miel.



## Bizcocho

Flora Barrios Zúñiga  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

maíz  
queso  
leche agria  
margarina  
sal  
natilla

### Preparación

Se quiebra el maíz. Se revuelve la masa con los ingredientes, se hace una tortilla y se le echa queso. Se dobla y se hacen empanadas.

Se doran en el horno por 30 minutos.

*Bizcocho*



## Bizcocho

Dulce María Mora Mora y Coralía Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

1 kilo de masa  
2 tazas de queso rallado  
2 tazas de natilla  
2 tazas de leche agria  
1 cucharada de manteca  
1 barra de margarina  
1 cucharada de azúcar  
sal al gusto

### Preparación

En un tazón grande coloque la masa, la margarina, una taza de queso, una taza de natilla y las dos tazas de leche agria.

Amasar bien.

### Relleno

Coloque en un tazón una taza de queso, una taza de natilla, la cucharada de azúcar y sal al gusto. Batir bien.

Formar una tortilla con la masa, agregue una cucharadita del relleno formando una empanada, engrasar un molde con la manteca. Colocar las empanadas y con el mismo relleno untar por encima a las empanadas.

Llevarlas al horno por 30 minutos hasta que doren.

## Bizcocho

Milagro Cruz Cruz  
Teresita Fallas Camacho  
Copey de Dota

### Ingredientes

maíz  
queso  
natilla  
margarina  
leche  
sal

### Preparación

Se cocina el maíz y se muele. Se mezclan el maíz molido, el queso, la natilla, la margarina, la leche y así obtendremos la masa.

Se le da la forma común del bizcocho y se hornea a 350 grados centígrados.

# Bizcocho

Margarita Umaña Zamora  
San Marcos de Tarrazú

## Ingredientes

- 1 kilo de masa de maíz amarillo
- 1 taza de natilla
- ½ kilo de queso
- 1 botella de leche agria
- 1 cucharadita de sal

## Preparación

Se amasa la masa con un poco de natilla y leche agria. Luego se forma una pasta con el queso, la natilla y la leche agria. Después se forma la tortilla, se le pone el queso y se hornea por 45 minutos.

# Bizcocho

Sonia Araya Navarro  
Santa María de Dota

## Ingredientes

- 1 kilo de maíz cascado
- 1 kilo de queso
- 2 vasos de natilla
- 2 vasos de leche
- sal al gusto
- hojas de plátano

## Preparación

Mezclar todos los ingredientes hasta que quede una masa manejable. Hacer los bizcochos y hornear en hojas de plátano.

# Bizcocho original de la zona

Claudia Mena Marín  
Santa María de Dota

## Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 2 kilos de queso
- sal al gusto
- natilla para amasar

## Preparación

Después de cocinar el maíz, se muele y le agregamos la sal y la natilla, hasta formar una masa. Se muele el queso y se le agrega natilla. Se hacen bolitas, se les echa queso y se forman los bizcochos.



Bizcocho

## Bizcocho típico de la abuela

Mayra Garro Blanco  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 905 gramos de masa
- 1¾ tazas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 750 gramos de natilla
- ½ taza de Maicena
- 1½ barras de margarina
- 1 taza de leche agria
- 1 kilo de queso rallado finamente (½ kilo para la masa y ½ kilo para la mezcla del relleno)
- ¼ taza de ralladura de tapa de dulce

### Preparación

En un tazón grande plástico se revuelven los ingredientes. Amasar firmemente, hasta conseguir una pasta homogénea, luego se hacen bolitas de masa del tamaño deseado.

Se prepara la mezcla del relleno. Se mezcla ½ kilo de queso rallado, una taza de natilla, sal y azúcar al gusto. Debe quedar suavcita.

Se fabrican 2 pañuelitos de manta para hacer la tortillita. Se coloca la mezcla encima de la manta. Luego se hace la tortillita y se rellena con la mezcla y se forma el bizcocho tratando de que quede abombadito porque si no sería una empanada corriente.

Se le unta de la mezcla por encima y se le echa ralladura del dulce de tapa (se precalienta el horno a 300 grados centígrados antes de echar los bizcochos). Forramos las bandejas con hojas de guineo y se hornea hasta dorar.

## Bocado de reina

Sarita Ureña Mata  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 1 botella de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina
- canela en polvo

### Preparación

Disuelva la harina en media taza de leche, agregue después las yemas batiendo muy bien. Ponga a cocinar el resto de la leche, cuando esté a punto de hervir, agregue el azúcar, la vainilla y las claras de huevos bien batidas.

Deje cocinar hasta que espese. Coloque en una dulcera, cuando enfríe, espolvorear la canela en polvo sobre él.



Bocado de reina

## Cajeta de la paciencia

Ana María Núñez Hernández  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- ¼ kilo de camote
- 12 tazas de leche
- 6 tazas de azúcar
- ¾ de mantequilla
- cáscaras de una naranja pintona
- vainilla al gusto
- 5 rollos de canela

### Preparación

Cocine en poquita agua el cuarto de kilo de camote.

Una vez cocinado, quítele la cascara y conviértalo en puré.

Ponga la leche y el azúcar en una olla grande. Cuando esté hirviendo agréguele la canela, la vainilla y el puré de camote.

Déjelo en fuego término medio hasta que empiece a espesar, luego añada la mantequilla.

Cuando esté en el punto, agregue la cáscara de naranja cortada en pequeños trozos.

Engrase la tabla donde chorreará la cajeta y déjela endurecer.

## Cajetas con zanahoria y naranja agria

Ana Vita Vega Rojas  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 3 tazas de zanahoria rallada finamente  
ralladura de 1 naranja agria
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharadas de margarina
- 1 astilla de canela  
clavos de olor
- 1 cucharadita de vainilla

### Preparación

Pele las zanahorias y rállelas en el hueco más fino del rallador. Exprima todo el jugo que soltó la zanahoria al ser rallada. En una olla a fuego medio, coloque el agua, la canela, los clavos y el azúcar y cocine hasta que forme un hilo.

Agregue la zanahoria y deje en el fuego hasta que vuelva a formarse el punto de hilo. Añada la ralladura de naranja, la margarina y la vainilla y mezcle bien.

Sobre una tabla humedecida o sobre papel encerado, vuelque la preparación y extiéndala.

Coloque encima de la mezcla un trozo de papel encerado y con una tabla compacte bien.

Deje enfriar para que se endurezca.

Corte en rombos o cuadritos.

## Cajetas de coco

Mayra Garro Blanco  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 bolsa de leche en polvo
- 1 bolsita de coco molido
- 1 barra de mantequilla
- 1 huevo
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua

### Preparación

Se hace un almíbar, se agrega la mantequilla, la leche en polvo y luego el huevo. Se mueve hasta dar el punto con una cuchara de madera.

## Cajetas de coco

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2 tazas de dulce de tapa
- 1 taza de coco
- 1 cucharada de margarina  
canela y clavos de olor al gusto

### Preparación

En una olla con ½ taza de agua, coloque el dulce, canela, coco y clavos de olor al gusto.

Dejar hervir por 30 minutos.

Luego agregar la margarina, seguir moviendo por 10 minutos más para obtener su punto.

Colocar en un molde. Cuando este frío cortar para obtener las cajetas.



Cajetas de zanahoria y naranja agria

## Cajetas de coco

Isabel Camacho Camacho  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 1 coco rallado
- 1 tapa de dulce
- 1 taza de leche en polvo

### Preparación

Se pone a derretir el dulce en ½ taza de agua.

Se le agrega el coco moviendo constantemente, se aparta del fuego y se agrega la leche.

Se extiende sobre una tabla de picar y se deja enfriar para cortar las cajetas.



Cajetas de coco

## Cajetas de leche

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de leche en polvo
- 1 cucharada de margarina
- ½ taza de leche  
canela y clavos de olor al gusto

### Preparación

En una olla con ½ taza de leche, ponga el azúcar, canela y clavos de olor al gusto.

Dejar hervir por 30 minutos.

Luego agregar la leche en polvo para darle el punto final.

Colocarlo en un molde. Cuando este frío cortar para obtener las cajetas.

## Cajetas de requesón (Ganadora)

Xenia Fallas Cruz  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- requesón
- leche condensada
- tapa de dulce
- clavos de olor
- leche en polvo

### Preparación

Se cocina a fuego lento el requesón, hasta que se libere el suero, el cual se elimina. Se le agregan los demás ingredientes y se sigue cocinando. Si al sacar "la prueba", corta, se extiende, se deja enfriar y se corta en trozos.

## Cajetica cafetico

Ana Lidia Jiménez Gamboa  
Ligia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 2 tazas de leche líquida
- 2 tazas de azúcar
- 2 cucharadas de café molido
- ½ taza de leche en polvo

### Preparación

Se agrega la leche líquida y el azúcar en un recipiente y se pone en el fuego, moviendo constantemente. Se le da el punto de prueba, se baja del fuego, se bate y se le agrega la leche en polvo y el café, se vacía en una tabla húmeda y se corta.

*Nota: La prueba se hace echando una cucharada de la mezcla en un poco de agua fría, si se junta, ya está en su punto.*

## Cajetica chayote

Ana Lidia Jiménez Gamboa  
Ligia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 3 tazas de chayote rallado
- 5 tazas de azúcar
- 5 tazas de leche líquida

### Preparación

Se coloca todo en un recipiente, se lleva a fuego, cuando está a punto de prueba, se vacía en una tabla húmeda, se deja enfriar un poco y luego se corta.

*Nota: La mezcla debe moverse constantemente. La prueba se hace colocando una cucharada de la mezcla en agua de fría, cuando se junta, está en su punto.*

## Cajetica dulce de coco

Ana Lidia Jiménez Gamboa  
Ligia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 2 tazas de leche líquida
- 3 tazas de dulce raspado
- ½ coco rayado
- 1 hoja de higo
- 1 raspadura de limón ácido

### Preparación

Se colocan todos los ingredientes en un recipiente, se pone al fuego y moviendo constantemente, se da su punto de prueba. Se bate y se coloca en una tabla húmeda y se corta.

*Nota: La prueba se hace colocando una cucharada de la mezcla en agua de fría, cuando se junta, está en su punto.*

## Cajetica linaza

Ana Lidia Jiménez Gamboa  
Ligia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

2½ tazas de leche líquida  
2½ tazas de azúcar  
⅛ taza de linaza en grano

### Preparación

La leche y el azúcar se colocan en un recipiente, cuando está a punto de prueba se le agrega la linaza, se vacía en una tabla húmeda y se corta.

*Nota: Durante su cocimiento debe mezclarse constantemente. La prueba se hace colocando una cucharada de la mezcla en agua de fría, cuando se junta, está en su punto.*

## Cajetica plátano

Ana Lidia Jiménez Gamboa  
Ligia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

2 plátanos maduros rallados  
4 tazas de leche líquida  
4 tazas de azúcar

### Preparación

Se cocina todo en un recipiente, moviendo constantemente, hasta punto de prueba. Se coloca una cucharada directamente en el recipiente de envoltura.

*Nota: A punto de prueba, se hace colocando una cucharada de la mezcla en agua fría, cuando ésta se junta, está su punto.*

## Cajetica remolacha

Ana Lidia Jiménez Gamboa  
Ligia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

1 remolacha  
2 tazas de jugo de naranja  
4 tazas de azúcar  
½ taza de leche en polvo

### Preparación

Se cocina todo junto en un recipiente y cuando esté a punto de prueba, se deja enfriar, se forman los caramelos y se pasan por la leche en polvo.

*Nota: Durante su cocimiento debe moverse constantemente. La prueba se hace colocando una cucharada de la mezcla en un poco de agua fría, si la mezcla se junta, está en su punto.*

Cajetica remolacha



## Cajetica sabores

Ana Lidia Jiménez Gamboa  
Ligia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 3 paquetes de galletas María desmenuzada
- 4 tazas de azúcar
- 4 tazas de leche
- 65 gramos de pasas
- 1 taza de cereal
- $\frac{1}{8}$  leche en polvo

### Preparación

Se coloca la leche y el azúcar al fuego. Cuando está a punto de prueba, se bate y se agregan las pasas, las hojuelas y la galleta desmenuzada. Se vacía en una tabla húmeda y se corta.

*Nota: La prueba se hace colocando una cucharada de la mezcla en agua de fría, cuando se junta, está en su punto.*

## Cajetica zanahoria

Ana Lidia Jiménez Gamboa  
Ligia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  kilo de zanahoria
- $\frac{1}{2}$  litro de jugo de naranja
- 4 tazas de azúcar
- $\frac{1}{2}$  taza de leche en polvo

### Preparación

Se pone todo junto a cocinar en un recipiente. Cuando ya está en punto de prueba se deja enfriar, se forman los caramelos y se pasan por leche en polvo.

*Nota: La prueba se hace colocando una cucharada de la mezcla en agua de fría, cuando se junta, está en su punto.*

## Cangrejos

Mayra Garro Blanco  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 1 barra de lactocrema
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de levadura
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de queso crema

### Preparación

Se ponen todos los ingredientes en un tazón, se extiende con un rodillo y se rellena con queso. Se forma el cangrejo y se hornea a fuego moderado.



## Caramelo de chiverre

Mayra Garro Blanco  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 chiverre
- 3 kilos de azúcar
- hojitas de limón y de higo
- canela al gusto
- clavos de olor al gusto

### Preparación

El chiverre se pela y se le sacan las semillas. Se hacen cuadritos y se cocina a fuego moderado con los otros ingredientes hasta dar el punto.



Carlota de café y chocolate

## Caramelos de chiverre (Ganadora)

Sandra Blanco Meza  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 chiverre
- azúcar según el tamaño del chiverre
- hojas de higo
- 1 taza de cal

### Preparación

Se pela el chiverre y se corta en cuadros. Éstos se ponen en agua de cal durante 1 hora, se lavan y se secan. Luego se llevan al fuego poniendo el azúcar en partes; se les pone las hojas de higo para que de el sabor, dejando en el fuego por horas hasta que sequen.

## Carlota de café y chocolate

Marianela Palacios Gómez  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 lata de leche evaporada
- 2 tazas de leche
- $\frac{3}{4}$  taza de azúcar
- 3 cucharadas de Maicena
- 3 cucharadas de chocolate en polvo
- 2 onzas de mantequilla
- galletas María
- 1 taza de café (fuerte)
- nueces
- 1 crema dulce (para decorar)
- $\frac{1}{4}$  taza de ron

### Preparación

Poner a hervir la lata de leche evaporada con  $\frac{1}{2}$  taza de café,  $\frac{1}{4}$  taza de azúcar y espesar con 1 cucharada de Maicena.

Hervir 2 tazas de leche con  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar, 3 cucharadas de chocolate y espesar con 2 cucharadas de Maicena. Apartar y agregar mantequilla.

Las galletas María se mojan con la otra  $\frac{1}{2}$  taza de café con el ron.

En una copa poner crema de café, luego galleta, nueces. Poner crema de chocolate, galleta y nueces así sucesivamente.

Decorar con crema chantillí.

## Chorreadas

Flora Barrios Zúñiga  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

elotes  
leche  
margarina  
azúcar  
sal

### Preparación

Se rallan los elotes y se muelen. Después se le agregan todos los ingredientes.

Se revuelve bien y se doran.

## Chorreadas

Yerly Duran Salazar  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

25 elotes  
1 bolsa de natilla  
¼ queso derretido  
¼ taza de dulce rallado  
1 caja de leche

### Preparación

Pelar, raspar y moler todos los elotes. Agregar a la mezcla de los elotes, todos los demás ingredientes (natilla, queso derretido, leche y dulce rallado) hasta formar una masa. Cocinar a fuego lento en un sartén. Servir en un platito con un poquito de natilla.



Chorreada

## Chorreadas de elote

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

3 tazas de elote raspado  
½ taza de leche  
½ taza de natilla  
½ taza de queso  
1 taza de harina  
1 taza de azúcar  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
1 barra de mantequilla derretida  
sal al gusto

### Preparación

En una licuadora licuamos el elote.

Después coloque en un tazón para agregar leche, natilla, queso, margarina, polvo de hornear, sal, y poco a poco la harina.

En un sartén con margarina coloque dos cucharadas grandes de masa, esparcirla para formar la chorreada.

Dorar por ambos lados hasta que esté lista.



## Cosposa

Flora Barrios Zúñiga  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

cospó\*  
leche  
polvo de hornear  
bicarbonato  
leche en polvo  
sal  
azúcar  
dulce de tapa

### Preparación

Se muele el cospó y se echan todos los ingredientes. Se hacen y se cuecen las cosposas bien doradas.

\*Maíz entre seco y tierno.

## Delicias de coctel de frutas

Marianela Palacios Gómez  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

1 leche condensada  
3 cremas dulces  
1 lata de coctel de frutas  
2 sobres de gelatina blanca sin sabor  
1½ tazas de agua

### Preparación

Licuar la leche condensada con las cremas dulces, el jugo de las frutas y una taza de agua. Disolver la gelatina en ½ taza de agua y agregar a lo anterior. Poner las frutas por cucharadas en las copas y verter el líquido. Poner a enfriar. Después poner un beso de crema chantillí arriba para decorar con una cereza.



Delicias de coctel de frutas

## Dulce pan

Ana Lidia Jiménez Gamboa y Ligia Jiménez  
Gamboa, San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

8 tazas de harina  
2 barras de margarina  
1 taza de leche  
½ taza de azúcar  
1½ cucharadas de levadura

### Relleno

1 taza de leche en polvo  
3 cucharadas de Vitamaíz  
2 tazas de azúcar

### Preparación

Se amasa la harina junto con la margarina, la leche y el azúcar. Se le agrega la levadura, previamente disuelta en agua y con 2 horas de reposo.

### Preparación del relleno

En una olla se agregan 2 tazas de agua junto con la leche y las 3 cucharadas de Vitamaíz, 1 taza de agua. Luego se le agrega la leche, se deja hervir por 2 minutos. Se deja enfriar.

# Empanadas de chiverre

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

## Ingredientes

- 3 tazas de harina
- 1 taza de chiverre
- 1 taza de leche
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 barra de mantequilla  
sal al gusto

## Preparación

En un tazón cernir harina, polvo de hornear y sal.

Coloque en un tazón mantequilla y bata hasta que quede cremosa, agregue el azúcar, alternando con una cucharada de harina, leche y huevo, hasta formar la pasta.

Luego haga una tortilla y agregue una cucharadita de miel de chiverre para formar la empanada.

Enharinar un molde con manteca y colocar las empanadas. Hornear de 20 a 25 minutos hasta que doren.

# Empanadas de chiverre

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de León Cortés

## Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 3 cucharadas de polvo de hornear
- 2 barras de margarina
- 1 taza de leche

## Preparación

Se revuelve la harina con la azúcar, la margarina y el polvo de hornear. Se bate, se hace la pelotita y se forma la empanada. Se rellena con chiverre y se hornea.

# Empanadas de chiverre

Claudia Mena Marín  
Santa María de Dota

## Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 1½ kilos de azúcar
- 2 barras de margarina
- 2 tazas de leche tibia
- 3 cucharadas de levadura
- 2 huevos  
preparado de conserva de chiverre

## Preparación

Poner a crecer la levadura en leche tibia. Agregar los demás ingredientes. Mezclar todo y formar una masa que no quede muy dura. Formar las empanadas, poniéndoles la conserva de chiverre como relleno. Hornear.



Empanadas de chiverre

## Empanadas de chiverre

Margarita Umaña Zamora  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 1 cucharadita de levadura en grano
- 1 taza de agua tibia
- 1 taza de leche tibia
- 2 cucharadas de manteca vegetal
- 2 huevos
- ½ taza de azúcar
- 5 tazas de harina  
miel de chiverre

### Preparación

Primero agregamos el agua con la levadura y dejamos reventar por 10 minutos. Luego se deshace la manteca con la leche y el azúcar, y se agregan los huevos batidos. Después se forma una tortilla y se le agrega el chiverre, se cierra y se hornea por 25 minutos.

## Empanadas de chiverre

Mayra Garro Blanco  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- conserva de chiverre
- 1 kilo de harina
- 2 cucharadas de levadura
- 1 taza de leche
- 2 barras de margarina
- 3 huevos
- 1 taza de azúcar

### Preparación

Se agregan todos los ingredientes secos en un tazón. Se amasa todo junto y se deja crecer medio tazón. Se extiende con un bolillo, se hacen las empanaditas y se hornean.

## Gelatina de aguacate con crema de café

Marianela Palacios Gómez  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 3 aguacates (no muy maduros)
- 1 lata de leche condensada
- 250 ml de crema dulce
- 300 ml de leche
- 100 gramos de gelatina blanca sin sabor
- 130 ml de crema de café
- 50 gramos de mantequilla
- 20 hojas de hierbabuena
- 100 gramos de azúcar

### Preparación

Se licúan el aguacate y la leche.

Se licúan la leche condensada, la crema dulce y la crema de café.

Se disuelve la gelatina en ½ taza de agua tibia. Después se revuelve todo.

Poner por capas y decorar con crema chantillí.

Para el adorno se cristalizan las hojas de hierbabuena. Se mojan en mantequilla, se meten al refrigerador y cuando ya están congeladas, se repite la operación y se revuelve con azúcar.



*Gelatina de aguacate con crema de café*

## Jalea naranja

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- 30 naranjas dulces
- 2 kilos de Maicena
- 1 color natural naranja
- 1 kilo de azúcar

### Preparación

Se exprimen las naranjas bien y se pone el jugo a cocinar con el azúcar. Cuando está hirviendo se le echa la Maicena previamente mezclada con agua, se revuelve hasta que vuelva a hervir y se le agrega el color. Se extiende hasta que se enfríe y se corta.

## Jalea de naranja

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 5 naranjas grandes
- 1 taza de Maicena
- 2 tazas de agua
- 1 taza de azúcar

### Preparación

Partir las naranjas a la mitad. Escurrir el jugo. Con una cuchara sacar la pulpa de la naranja. Lavar las cáscaras y secarlas bien. En una olla agregue el agua, jugo de naranja y azúcar hasta que hierva. Mezclar la Maicena con un poquito de agua y agregarla a la olla, moviendo constantemente hasta que espese la jalea. Coloque en las tajadas de naranja la jalea y refrigerar para que corten.

## Jalea de naranja

María Elena Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 paquete de Maicena
- 30 naranjas
- ½ kilo de azúcar

### Preparación

Se parten las naranjas a la mitad, se exprimen con cuidado para no romper las cáscaras, se pone a hervir el jugo, luego se le agrega el azúcar y poco a poco la Maicena hasta que hierva.

Todo se deja enfriar y se coloca en las cáscaras de naranja.



Jalea naranja

## Mazamorra

Sarita Ureña Mata  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 8 elotes sazones
- 2 tazas de agua
- azúcar al gusto

### Preparación

Se pelan y se desgranán los elotes y se muele el maíz; se pasa por un pascón para separar las partículas gruesas, esto se hace agregándole poquitos de agua. Esta mezcla se deja reposar hasta el otro día. Por último, se cocina junto con el azúcar y se mueve constantemente hasta que espese.

## Mazamorra

Flora Barrios Zúñiga  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- cospó\*
- azúcar
- dulce de tapa
- bicarbonato

### Preparación

Se muele el cospó\*, se le echan los ingredientes. Se cocina a fuego fuerte durante una hora.

*\*Maíz entre seco y tierno.*

## Mazamorra

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz cospó\*
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 barra de mantequilla

### Preparación

Moler el maíz.

Coloque en una olla con agua la masa de maíz.

Disolver muy bien para después colarlo bien fino.

Dejar el agua con el maíz reposar un día.

Botar el agua clara que se asienta y el resto hervirlo en una olla.

Coloque azúcar, leche y mantequilla hasta que espese la mazamorra.

*\*Cospó: maíz entre seco y tierno*



Mazamorra

## Miel de chiverre

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 1 chiverre
- 2 tapas de dulce

### Preparación

Se pela el chiverre, se muele y se pone a cocinar. Luego se le agrega el dulce.

## Miel de plátano

Dulce María Mora Mora y Coralía Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 5 plátanos maduros
- 1 taza de miel de tapa
- ½ taza de leche en polvo
- ¼ taza de queso  
clavos de olor y canela al gusto

### Preparación

En una olla coloque el dulce de tapa a derretir con canela y clavos de olor. Cuando hierva añada los plátanos partidos en rodajas.

Por último, se le agrega la leche y el queso, dejando hervir por 5 minutos hasta que espese.

## Miel de tacacos

Sarita Ureña Mata  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 12 tacacos
- ½ tapa de dulce
- ½ taza de leche  
canela

### Preparación

Sancochar los tacacos, pelarlos y extraerles la semilla. Poner a cocinar en un recipiente el dulce, la leche y la canela, cuando esté hirviendo le agregamos los tacacos, esperamos que hierva un poco más, los retiramos y los servimos.



Miel de tacacos



## Pan casero

Flora Barrios Zúñiga  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

harina  
azúcar  
huevos  
leche en polvo  
leche de vaca (o leche entera)  
natilla  
polvo de hornear  
levadura  
dulce de tapa  
vainilla  
ralladura de naranja  
jugo de 2 naranjas  
barra de margarina

### Preparación

Se echan los huevos en una palangana. Se echa azúcar, dulce y todos los ingredientes. Se amasa todo, se mezcla hasta que de punto. Se hacen rueditas. Se asan una media hora.

## Pan casero

Mayra Garro Blanco  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

1 kilo de harina  
2 barras de margarina  
3 huevos  
1 taza de leche  
1 cucharadita de levadura  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 taza de azúcar

### Preparación

Se colocan todos los ingredientes en un tazón, se mezclan y se amasan hasta darle el punto.

Se hacen los bollitos y se hornean a fuego lento.

## Pan de Banano

Yerly Durán Salazar  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

banano  
harina  
huevos  
mantequilla  
polvo de hornear  
sal

### Preparación

Mezclar los ingredientes secos (harina, sal y polvo de hornear). Seguidamente agregar las yemas de huevos y mezclar. Agregar los bananos triturados. Agregar las claras de huevo batidas a punto de nieve. Mezclar todos los ingredientes. Hornear a fuego lento.



Pan casero

## Pan de elote

Yerly Durán Salazar  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

elotes  
queso  
natilla

### Preparación

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa.

Hornear a fuego lento.

Pan de elote



## Pan de zanahoria

Verónica Montoya Vega  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 2 barras de mantequilla a temperatura ambiente
- $\frac{3}{4}$  de taza de azúcar
- 3 huevos enteros a temperatura ambiente
- 3 tazas de harina
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- $1\frac{1}{2}$  cucharaditas de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de zanahoria rallada gruesa y exprimida

### Preparación

Crema en la batidora la mantequilla con el azúcar hasta blanquear y deshacer bien el azúcar. Aproximadamente 5 minutos. Agregar los huevos uno a uno, hasta incorporar totalmente. Cernir la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato y la sal, al menos dos veces, luego revolver bien. Incorporar los ingredientes secos a la batidora alternando con la zanahoria, agregar poco a poco. Limpiar los bordes del tazón y luego seguir revolviendo manualmente. Verter en molde engrasado y enharinado.

Llevar al horno a 350 grados hasta cocinar y dorar. Introducir un palillo hasta que salga limpio, así se demostrará que el horneado está completo. Refresque, desprenda orillas con una espátula, desmolde y decore con hojas de menta.

## Pan tanelas

Sarita Ureña Mata  
Santa María de Dota



### Ingredientes

- 1 kilo de masa
- ½ vaso de natilla
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche
- sal al gusto

### Preparación

A la masa se le agrega la natilla, la sal, el azúcar y la leche, se revuelve todo bien. Se hornea en hojas de plátano colocadas en latas en la cual se estira la masa bien, si se quiere se hace gruesa o delgada.

## Pañuelos

Mayra Garro Blanco  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 1 taza de mantequilla
- 1 barra de margarina
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de leche
- ½ kilo de queso

### Preparación

Se ponen todos los ingredientes en una taza y se mezclan. Se amasa, se distiende en la mesa con un rodillo. Se hacen los pañuelos y se hornean.

## Postre de café

Sonia Araya Navarro  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 50 gramos de margarina
- ½ taza de café fuerte
- ½ taza de azúcar
- crema chantillí
- canela
- granos de café tostado

### Preparación

Batir la harina, la margarina y el azúcar. Agregar el café fuerte y hornear a 250 grados centígrados. Sacar y dejar enfriar. Decorar con crema chantillí, astillas de canela y granos de café tostado. Porción para 8 personas.

# Postre de fresas

María Elena Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

## Ingredientes

- |                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| 6 claras de huevo | 1 cucharadita polvo de hornear |
| 6 yemas de huevo  | 1 cucharadita de sal           |
| 1¼ taza de azúcar | ½ taza de jugo de naranja      |
| 1½ taza de harina |                                |

## Preparación

Bata las claras y cuando están a punto de nieve agregue el azúcar poco a poco. Aparte, corte las fresas en cuadritos y revuelva lo que licuó con las fresas.

Bata las yemas a mano y agréguele el jugo de naranja.

Cierne la harina con el polvo de hornear y la sal.

Cuando todo esté listo, agregue a las claras en forma envolvente, la harina, las yemas y el jugo de naranja simultáneamente, pero poco a poco. Se coloca en un recipiente engrasado y enharinado y se hornea por 15 minutos aproximadamente a una temperatura de 350 grados.

## Relleno

## Ingredientes

- 1 queso crema grande
- 1 lata de leche condensada
- 1 canasta de fresas
- 4 limones ácidos

## Preparación

Ponga en la licuadora el queso crema, la leche condensada y el jugo de los limones y licúe.

## Almíbar

## Ingredientes

- 1 taza de azúcar
- 1 taza de jugo de fresas

## Preparación

Mezcle los ingredientes y cocine hasta que hiervan por cinco minutos. Retire del fuego. Deje enfriar.

## Lustre

## Ingredientes

- 2 cajas de crema dulce
- 1 cucharadita de vainilla
- 5 cucharadas de azúcar

## Preparación

Bata la crema dulce con el azúcar y la vainilla hasta que haga chantillí (la crema dulce debe estar bien fría).

# Postre de frutas

Lidieth Gamboa Jiménez  
San Antonio de León Cortés

## Ingredientes

- 1 tarro de coctel de frutas
- 1 tarro de leche condensada
- 1 tarro de leche evaporada
- 1 cajita de crema dulce
- 2 paquetes de gelatina sin sabor
- 1 paquete de gelatina de frutas
- 1 paquete de crema chantillí

## Preparación

Se escurre el coctel, el líquido. Se pone en la licuadora, se ponen las leches, la crema dulce y la gelatina sin sabor se deshace en media taza de agua caliente y se echa en la licuadora. Se licúa. En un molde se pone la fruta escurrida, se le coloca el licuado y se pone al refrigerador hasta que corte. Se hace la gelatina, se deja enfriar y se le pone encima. Se hace la crema chantillí y se le pone.

Postre de fresas



## Postre de higos

Mayra Garro Blanco  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 bolsa de pan cuadrado
- 2 cajas grandes de flan
- 1 cajita de higos
- 1 caja de leche

### Preparación

Se hierva la leche con el flan. En un plrex se echa el caramelo del flan, se coloca una capa de pan, una de higos. Luego el mismo procedimiento y se rocía con la leche. Se deja enfriar y se refrigera.

## Pudín de yuca

Zoila Brenes Brenes  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- ½ kilo de yuca
- ¼ kilo de queso
- 1 taza de natilla
- 1 huevo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar

### Preparación

Se ralla la yuca y el queso. Se agregan todos los ingredientes. Se mezclan bien. Se engrasa un pírex y se hornea 30 a 35 minutos.

## Queque de ayote

Xinia Fallas Cruz  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- ayote
- leche
- clavos de olor
- canela molida
- leche evaporada
- leche condensada
- huevos
- margarina
- polvo de hornear
- harina

### Preparación

Se cocina el ayote a fuego lento en la leche, hasta que esté suave, se deja enfriar. Se le agrega la harina, polvo de hornear, margarina y los demás ingredientes y se hornea a fuego lento por 60 minutos, o hasta que dore. Se deja enfriar y desmoldar.



*Pudín de yuca*

## Queque de chayote

Ana Lidia Jiménez Gamboa  
Ligia Jiménez Gamboa  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 1 taza de harina
- 1 taza de chayote
- 1 ½ cucharadita de polvo de hornear
- 2 huevos
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- ½ taza de hojuelas de maíz
- ½ taza de aceite
- 1 taza de azúcar

### Preparación

Se baten los 2 huevos. La harina, se mezcla con el polvo de hornear y se le va agregando poco a poco el huevo. Se bate y se le agrega la ralladura de naranja y el chayote. Se le vierte el aceite y las hojuelas y se pone en un molde engrasado.



## Queque de pejibaye

Lidieth Gamboa Jiménez  
San Antonio de León Cortés

### Ingredientes

- 4 tazas de pejibaye cocido y picado en trocitos
- 1 taza de azúcar corriente
- 1 taza de natilla
- ½ taza de harina de trigo cernida
- 2 barras de mantequilla
- 4 huevos
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharada de vainilla
- ¼ cucharadita de sal

### Preparación

Bata la mantequilla hasta que esté cremosa, agregue poco a poco el azúcar y continúe batiendo. Agregue los huevos, la natilla y la vainilla. Después incorpore poco a poco el pejibaye y continúe removiendo. Agregue la harina cernida junto con el polvo de hornear para obtener una pasta homogénea. Vacíe la mezcla a un molde engrasado y enharinado y hornee hasta que dore.

Queque de pejibaye

## Queque frío (pan batido con ponche casero)

Guiselle Vega Sánchez  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 3 tazas de harina de trigo
- 3 cucharadas de polvo de hornear
- 6 huevos caseros
- 2 barras de margarina
- 3 naranjas dulces (½ taza)
- ¼ taza de licor
- 1½ tazas de azúcar
- 2 cucharaditas de vainilla

### Preparación

Separar yemas y claras y batir las claras hasta formar picos. Batir la margarina hasta que esté bien cremosa, agregar azúcar poco a poco y las yemas una por una.

Revolver el jugo de naranja, licor, vainilla, harina y le agregamos las 3 cucharaditas de polvo de hornear.

Cuando está bien batido, le agregamos la harina alternando con el jugo, poco a poco.

Agregamos las claras con cuchara de madera, echamos la mezcla en los moldes y horneamos hasta que se cocinen.



## Queque seco con pasas y almendras

Marianela Palacios Gómez  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 5 huevos
- ½ cucharadita de crémor
- 1¼ tazas de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- 2¼ tazas de harina
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ taza de aceite
- 6 cucharadas de agua o jugo de naranja
- ½ taza de pasas
- ¼ taza de almendras

### Preparación

Batir las claras a punto de nieve, agregar azúcar y las yemas. Revolver a mano los ingredientes secos con el agua, el aceite y la esencia de vainilla. Agregar pasas y almendras. Poner al horno precalentado en 350 grados centígrados por 25 minutos.

## Rollos de banano

Diego Vargas Padilla  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 2 tortillas de harina
- 3 bananos
- 25 gramos de azúcar
- 20 gramos de azúcar fina
- 3 moras
- 15 centímetros cúbicos de mermelada de mora

### Preparación

Cocinamos los bananos con el azúcar y hacemos un almíbar. El almíbar lo colocamos en una tortilla y hacemos unos rollos. Los cocinamos en abundante aceite. Decoramos el plato con azúcar fina, moras y mermelada.

## Rosca casera

Claudia Mena Marín  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 1½ kilos de azúcar
- 2 barras de margarina
- 2 tazas de leche tibia
- 3 cucharadas de levadura
- 2 huevos

### Preparación

Poner a crecer la levadura en leche tibia. Agregar los demás ingredientes. Mezclar todo y formar una masa que no quede muy dura. Formar las rosas. Hornear.



## Tamal asado

Margarita Umaña Zamora  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz amarillo
- 1 litro de leche agria
- 2 tazas de natilla
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharada de sal
- brasas de asar
- hojas de plátano

### Preparación

Primero se muele el maíz. Luego se le va agregando la sal, el azúcar, la natilla y la leche. Luego se pone a cocinar. Después de cocinarlo se le ponen las hojas y las brasas y lo dejamos asar hasta que la brasa se apague.

## Tamal asado

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2 tazas de maíz amarillo (o blanco)
- 1¼ tazas de azúcar
- 1 taza de leche agria
- 1 taza de leche dulce
- ½ taza de queso
- 1 barra de margarina
- 1 taza de natilla
- 1 cucharada de vainilla
- 2 cucharadas de Maicena
- sal al gusto

### Preparación

En una olla agregue el maíz, sal, maicena, leches, queso, azúcar, natilla y vainilla.

Batir bien y poner al fuego sin dejar de mover hasta que espese, para que no se pegue.

Verter en un molde engrasado. Hornear hasta que dore por 40 minutos.

Desmoldar hasta que esté frío.

## Tamal asado

Marianela Palacios Gómez  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2½ tazas de leche
- 1 taza de harina de maíz
- 1 barra de margarina derretida
- 2 huevos
- ¼ taza de azúcar
- ¼ taza de natilla
- 100 gramos de queso

### Preparación

Se licúan todos los ingredientes. Vaciar en un molde engrasado. Cocinar al horno en 350 grados hasta que corte.

Tamal asado



## Tamal de elote

Marianela Palacios Gómez  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 leche condensada
- 3 elotes
- 5 huevos
- ½ taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 barra de margarina derretida

### Preparación

Poner todos los ingredientes en la licuadora y luego verter sobre un molde engrasado. Cocinar a 350 grados centígrados por más o menos 25 minutos.

## Tamal de Maicena

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- 2 botellas de leche
- 1 kilo de Maicena
- 2 paquetes de natilla casera
- ½ kilo de queso rallado
- ½ kilo de azúcar

### Preparación

Se cocinan todos los ingredientes y se prepara la Maicena con un poquito de leche, cuando el resto está hirviendo se agrega la Maicena, se cocina y luego se pone a asar por 15 minutos.

## Tamal mudo

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 500 gramos de masa
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 tarro de frijoles molidos
- sal y pimienta al gusto
- hojas de plátano

### Preparación

En un tazón grande coloque la masa con sal y pimienta al gusto. Amasar con el caldo de pollo hasta se revuelvan bien. En una hoja de plátano forme una tortilla con la masa. Rellene con una cucharadita de frijoles. Arrollarlos en la hoja, amarrarlos con cordón y cocinar en una olla con agua por 20 minutos.

*Tamal mudo*



## Tamales de elote asados

Margarita Umaña Zamora  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 20 elotes
- 2 tazas de harina
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- 3 cucharadas de manteca derretida
- 1 taza de natilla  
leche si es necesario

### Preparación

Primero rallamos los elotes y los molemos. Luego agregamos la natilla, la sal, el azúcar, la manteca y por último los ingredientes secos.

Luego se pone una cucharada de la mezcla en la hoja, se doblan y se asan por 40 minutos.

## Tamales de elote en agua

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 3 tazas de elote raspado
- ½ taza de leche
- ½ taza de natilla
- ½ taza de queso
- 1 taza de harina
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 barra de mantequilla derretida  
sal al gusto  
hojas de plátano asadas

### Preparación

En una licuadora licuamos el elote.

Después coloque en un tazón leche, natilla, queso, margarina, polvo de hornear, sal, y poco a poco la harina.

Coloque una cucharada grande de masa sobre una hoja de plátano.

Envolverlo bien y amarrarlo en piñas.

En una olla con agua cocinamos los tamales por 20 minutos.

## Tamalitos de elote

Claudia Mena Marín  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 10 elotes aproximadamente
- 1 barra de margarina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de azúcar

### Preparación

Moler los elotes. Se le agregan los demás ingredientes. Envolver en hojas y cocinar.



Tamalitos de elote

## Tanela

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2 tazas de masa
- ½ taza de queso
- 2 huevos
- ¼ cucharadita de canela
- 1 taza de natilla
- 2 cucharadas de harina
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 taza de azúcar
- sal al gusto
- hojas de plátano

### Preparación

En un tazón agregue la masa, azúcar, huevos, queso, natilla, sal, harina, canela y vainilla. Batir todos los ingredientes hasta formar una masa blanda. En una hoja de plátano colocar 4 cucharadas para formar la tanela. Hornear 20 minutos por ambos lados.



## Torta de arroz

Alejandra Matamoros Cordero  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 1 kilo de arroz
- 2 latas de leche condensada
- ½ barra de mantequilla
- 1 paquete de pasas
- canela, vainilla y clavo de olor al gusto
- ½ taza de azúcar
- ½ litro de leche
- 2 cucharadas de Maicena
- 1 huevo
- 3 cucharaditas de canela molida
- coco rallado

### Preparación

Cocinar el arroz a fuego lento con las especias y la Maicena; cuando se encuentre casi seco agregar 1 lata de leche condensada y revolver, agregar ¾ partes de la otra lata lentamente (antes de la leche condensada agregar la mantequilla). Luego agregar las pasas, cuando la leche condensada se haya secado ir agregando la leche líquida y el azúcar. Cuando se encuentre lista ponerla en un molde, el cual se recomienda engrasar, para hornearlo por 40 minutos a 300 grados, después de barnizar con una clara de huevo batida a punto de nieve. Una vez horneado, se baña con la leche condensada restante (el ¼ lata reservado) y el coco rallado. De último rociar la canela molida. Dejar enfriar.

Esta torta también es conocida como torta de novios ya que antes no se utilizaba queque para una boda, sino esta torta.

## Torta de arroz

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 1½ tazas de azúcar
- 3 tazas de leche
- ½ taza de queso
- ½ barra de margarina
- ½ cucharada de achiote
- 1 cucharada de vainilla
- 4 yemas de huevo
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de clavos de olor
- sal al gusto

### Preparación

En una olla agregue 2 tazas de agua con el arroz, canela y clavos de olor. Cocinar hasta que el arroz reviente.

Después agregue la leche, sal, azúcar, achiote, mantequilla, nuez moscada y queso.

Cocinar hasta que el arroz esté casi seco. Agregar las yemas batidas con la vainilla, moviendo el arroz por 5 minutos.

Coloque el arroz en un molde engrasado con manteca, rociar un poco de queso encima, hornearlo hasta que dore.

Partirlo en cuadritos cuando esté frío.

## Torta de arroz

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- ½ kilo de arroz
- 2 litros de leche
- 2 barras de margarina
- ½ kilo de queso
- ½ kilo de azúcar
- 1 huevo
- achiote
- canela en polvo

### Preparación

Se cocina el arroz en la leche hasta que esté bien reventado y después se le agrega la margarina, queso, huevo y azúcar. Por último, se le agrega el achiote y la canela.



Torta de níspero

## Torta de arroz al horno caliente

Elizabeth Jiménez Gamboa  
San Carlos de Tarrazú

### Ingredientes

- 3 tazas de arroz
- 2 botellas de leche
- 1 tarro de leche evaporada
- 1 taza de azúcar
- canela, nuez moscada y clavos de olor al gusto
- 1 cucharada de achiote
- 1 barra de margarina
- ½ taza de agua

### Preparación

Se pone el arroz a reventar en un poquito de agua junto con la leche. Cuando ya ha reventado, se le agregan todos los demás ingredientes, hasta dar una consistencia un poco seca. Luego se engrasa un molde y se mete al horno media hora bien caliente hasta que dore.

## Torta de níspero

Jorge Mauricio Leiva Madrigal  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 1 molde de 13 pulgadas
- 1 barra de margarina
- 2 tazas de dulce molido nísperos pelados
- 2 barras de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 6 huevos
- 3 tazas de harina
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de níspero licuado
- 1 onza de ron

### Preparación

Se engrasa el molde. Luego se hace una mezcla de 1 barra de margarina y las 2 tazas de dulce molido, para formar una masa que se coloca en el fondo del molde, donde se acomodan los nísperos pelados juntos y hacia abajo.

Luego, en otro recipiente, se prepara la pasta: a las 2 barras de mantequilla se le agregan 2 tazas de azúcar, luego uno a uno se le van poniendo 6 huevos. Se le agregan 3 tazas de harina más 3 cucharaditas de polvo de hornear, 1 taza de níspero licuado con agua más 1 onza de ron.

Se vacía al molde y se coloca en el horno previamente recalentado a 350 grados y luego que se prueba con un cuchillo y éste no salga humedecido, se saca del horno, se reposa 5 minutos y se vuelca en un plato extendido.



## Torta de novios

Julia Hernández Camacho  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 10 tazas de agua
- 2 astillas de canela grandes
- 10 clavos de olor
- 10 gramos de jamaica
- 3 tazas de arroz
- 3 cucharadas de achiote
- 230 gramos de mantequilla
- 8 tazas de leche
- 2 tazas de azúcar
- 1 lata de leche condensada
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- ¼ taza de queso molido
- 4 huevos

### Preparación

En una olla grande de fondo grueso, poner agua a hervir, agregar canela, clavo de olor y jamaica en una mallita. Añadir arroz, bajar el calor, dejar reventar a calor bajo, aproximadamente por 30 minutos.

Agregar achiote, mantequilla, 4 tazas de leche y azúcar, revolver constantemente al empezar a hervir, ir agregando el resto de la leche poco a poco, siempre revolviendo y raspando el fondo. Al espesar añadir la leche condensada, vainilla y fécula de maíz disuelta en un poco de la misma leche, mezclar bien. Al pasar la cuchara por el fondo de la olla y ver que la mezcla se separa en dos, es el punto ideal. Apartar del calor, verter en dos moldes de 30 centímetros de diámetro engrasados. Precalentar el horno y hornear a 350 °F por 40 minutos.

## Torta de novios (torta de arroz)

Verónica Montoya Vega  
San Marcos de Tarrazú

### Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 ½ litros de leche
- 5 astillas de canela
- 5 clavos de olor
- 1 barra de mantequilla
- 1 taza de azúcar
- ½ taza de dulce rallado
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 4 cucharadas de Maicena
- 1 pizca de achiote
- ¼ taza de agua de fría
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de jamaica
- 2 yemas de huevo
- ¼ taza de leche
- 1 lata pequeña de leche condensada (100 g)
- 1 lata pequeña de leche evaporada (167 g)
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de coco
- ½ taza de pasas

### Preparación

Lavar el arroz y dejar en remojo durante 1 hora. Coloque a fuego medio en una olla el arroz, la leche, la canela y los clavos de olor. Cuando ha reventado agregar la mantequilla, el azúcar, el dulce rallado y la pizca de sal, revolver bien. Incorporar la pizca de achiote y la ralladura de naranja.

Aparte disolver la Maicena en el agua con batidor de globo y adicionar al arroz dejando hervir para que la Maicena se cocine y espese. Agregar luego la nuez moscada, la jamaica

y las yemas de huevo disueltas en la leche, batidas con batidor de globo.

Dejar secar. Incorporar la leche condensada, la leche evaporada, la vainilla y por último el coco y las pasas, revolver bien.

Verter en molde enmantequillado. Llevar al horno a 350 grados hasta dorar, sólo por encima. Refrescar, desmoldar y decorar con hojas de menta.

## Tortas de arroz

Sarita Ureña Mata  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- 2 litros de leche
- 1 taza de arroz
- 1 tapa de dulce  
clavos de olor al gusto

### Preparación

Se coloca al fuego, en una olla, a reventar el arroz en la leche. Cuando el arroz esté bien reventado le echamos el dulce y la canela.

Colocamos hojas de tollo\* en una lata y echamos esta mezcla a hornear. Cuando dore la sacamos y esperamos que se enfríe para cortarla.

\*Plátano

## Tortilla de queso

Zenit Núñez Badilla  
Santa María de Dota

### Ingredientes

- masa de maíz
- queso
- natilla
- sal

### Preparación

Se mezclan los ingredientes.

Se hace la tortilla.

Se cocina en un sartén.

## Tortillas de queso

Dulce María Mora Mora y Coralia Mora Mora  
San Pablo de León Cortés

### Ingredientes

- 2 tazas de masa
- ½ taza de queso
- ½ taza de leche agria
- ½ taza de natilla
- 2 cucharadas de harina
- sal al gusto

### Preparación

En un tazón revuelva la masa, queso, natilla, sal y harina.

Agregue poco a poco la leche agria hasta obtener una masa consistente.

Formar las tortillas y asar en un sartén hasta que doren por ambos lados.



## Turrón de maíz

Teresita Ureña Valverde  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- 1 kilo de maíz
- 1 tapa de dulce
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de leche líquida

### Preparación

Se tuesta el maíz hasta quedar bien moreno. Se deja enfriar, luego se pasa por la máquina de moler maíz. Luego se hace la miel agregando 2 tazas de agua y la tapa de dulce.

Cuando esté lista la miel se debe agregar la vainilla y en poquitos el maíz molido hasta espesar bien la miel. Se agrega la taza de leche, se deja por 5 minutos más y se retira del fuego. Vaciar en una tabla bien limpia y humedecida, cuando esté fría se parte en cuadritos.

## Turrón de maíz

Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
San Isidro de León Cortés

### Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- 1 kilo de maíz

### Preparación

Se cocina el maíz con leña hasta que tueste y se muele a máquina hasta que quede como polvo. Por último, se derrite el dulce y se le agrega poco a poco el maíz ya molido.



Turrón de maíz

# Anexos



# Anexo 1

## CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES ESCAZU, SANTA ANA Y MORA 2006

### PARTICIPANTES

#### Comidas

Estrella Anchía Ureña  
Carmen Clara Arley Vargas  
Sinay Arley Vargas  
Magdalena Artavia Mena  
Grace Adelina Ávila Angulo  
Patricia Badilla Álvarez  
Jenny Bustamante Vargas  
Estrella Castro Zamora  
Stephanie Charpentier Jiménez  
Roxana Delgado Araya  
María Fernández Solís  
Ana María Flores León  
Flor María Flores León  
Nidia García Brenes  
Marjorie Herrera Rodríguez  
Ligia Jiménez Infante  
Guadalupe Jiménez Villegas  
Marlen Jiménez Villegas  
Olga Jiménez Villegas  
Lydia Lacayo Mena  
Inés Madrigal Durán  
Flory Isabel Madrigal Marín  
Marielos Madrigal Mesén  
Nuria Marín Venegas  
Karla Cristina Matamoros Camacho  
Luzmilda Matamoros Vargas  
Fabián Monge Badilla  
Ana María Pérez Angulo  
María de los Ángeles Pérez Sánchez  
Sara Porras Madrigal  
Flor María Sandí Arias

Damaris Sandí Delgado  
Guiselle Solís Matamoros  
Rosa María Ureña Aguilar  
Xinia Valverde Guerrero  
Mayela Vargas Marín

#### Panes y Postres

Estrella Anchía Ureña  
Virginia Arias Arias  
Sinay Arley Vargas  
Consuelo Azofeifa Castro  
Patricia Badilla Álvarez  
Liliana Bermúdez Torres  
Ilse Castro Aguilar  
Estrella Castro Zamora  
Stephanie Charpentier Jiménez  
Nora Delgado Araya  
María Fernández Solís  
Flor María Flores León  
Nidia García Brenes  
Marjorie Herrera Rodríguez  
Guadalupe Jiménez Villegas  
Marlen Jiménez Villegas  
Olga Jiménez Villegas  
Guiselle León Araya  
Flory Isabel Madrigal Marín  
Marielos Madrigal Mesén  
Maritza Marín Arias  
Bertilia Martínez Villalobos  
Carmen Matamoros León  
Luz Meri Mora Vindas  
Patricia Morales Villegas

Magdalena Artavia Mena  
Ana María Pérez Angulo  
Sandra Pérez Martínez  
María de los Ángeles Pérez Sánchez  
Sara Porras Madrigal  
Lidia Ramírez Guillén  
Flor María Sandí Arias  
Damaris Sandí Delgado  
Mileidy Sandí Jiménez  
Rosa María Ureña Aguilar  
Eida Ureña Montoya  
Marcela Vargas Becerril  
Mayela Vargas Marín  
Silvia Vásquez Araya

#### Bebidas

Sinay Arley Vargas  
Magdalena Artavia Mena  
Margit Backole  
Ana Ligia Badilla Álvarez  
Patricia Badilla Álvarez  
Estrella Castro Zamora  
Stephanie Charpentier Jiménez  
Marlen Jiménez Villegas  
Guiselle León Araya  
Flory Isabel Madrigal Marín  
Maritza Marín Arias  
María de los Ángeles Pérez Sánchez  
Rosa María Ureña Aguilar  
Marcela Vargas Becerril

# Anexo 2

## CERTAMEN DE COMIDAS Y BEBIDAS TRADICIONALES ZONA DE LOS SANTOS 2008

### PARTICIPANTES

#### Comidas

Irene Mora Fernández  
Emilia Mora Fernández  
Alicia Jiménez Gamboa  
Isabel Rivera Vargas  
Floribeth León Ramos  
María Isabel Mora Camacho  
Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
Milagro Cruz Cruz  
Nidia María Fallas Vargas  
Elizabeth Jiménez Gamboa  
Marianela Sánchez Ureña  
Yerly Durán Salazar  
Teresita Ureña Valverde  
Ana Vita Vega Rojas  
Marianela Palacios Gómez  
Sarita Ureña Mata  
Dulce María Mora Mora  
Coralía Mora Mora  
Alejandra Matamoros Cordero  
Zoila Rosa Brenes Brenes  
Gerardo Arroyo Vargas  
Sonia Araya Navarro  
Diego Vargas Padilla  
Lidieth Gamboa Jiménez  
Carmen Lidia Monge Fallas  
Margarita Umaña Zamora  
Ana María Vargas Navarro  
Olga Zamora Navarro

Flora Barrios Zúñiga  
Vanessa Vargas Fallas  
Sandra García Fallas  
Isabel Camacho Camacho  
Julia Hernández Camacho  
Teresita Fallas Camacho

#### Panes y Postres

Olga Martha Concepción Concepción  
Claudia Mena Marín  
Mayra Garro Blanco  
Ana Lidia Jiménez Gamboa  
Ligia Jiménez Gamboa  
María Elena Mora Mora  
Jorge Mauricio Leiva Madrigal  
Milagro Cruz Cruz  
Teresita Fallas Camacho  
Ana María Núñez Hernández  
Elizabeth Jiménez Gamboa  
Teresita Ureña Valverde  
Sandra Blanco Meza  
Marianela Palacios Gómez  
Verónica Montoya Vega  
Ana Vita Vega Rojas  
Sarita Ureña Mata  
Alejandra Matamoros Cordero  
Zoila Brenes Brenes  
Diego Vargas Padilla  
Dulce María Mora Mora

Coralía Mora Mora  
Guiselle Vega Sánchez  
Carmen Lidia Monge Fallas  
Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
Lidieth Gamboa Jiménez  
Margarita Umaña Zamora  
Sonia Araya Navarro  
Xenia Fallas Cruz  
Yerly Durán Salazar  
Isabel Camacho Camacho  
Xenia Fallas Cruz  
Zenit Núñez Badilla  
Julia Hernández Camacho  
Flora Barrios Zúñiga

#### Bebidas

Olga Martha Concepción Concepción  
Asociación de Mujeres de San Isidro (AMSI)  
María Isabel Mora Camacho  
Milagro Cruz Cruz  
Teresita Ureña Valverde  
Elizabeth Jiménez Gamboa  
Marianela Palacios Gómez  
Sarita Ureña Mata  
Zoila Rosa Brenes Brenes  
Dulce María Mora Mora  
Coralía Mora Mora  
Lidieth Gamboa Jiménez  
Guiselle Vega Sánchez



## Anexo 3

### JURADO CALIFICADOR DE ESCAZÚ, SANTA ANA Y MORA

#### Comidas

Ricardo J. Méndez Alfaro  
Mercedes Cordero Mora  
Luis Naranjo Vargas  
María Enriqueta Castro Castro

#### Panes y Postres

Ana Victoria Haug Espeleta  
Ana Cecilia Ureña Ureña  
Alfredo Haug Espeleta  
María Luisa Blanco Zúñiga

#### Bebidas

Lourdes Castillo Umaña  
Alexis Alvarado Castro  
Zaida Valverde Montero

## Anexo 4

### JURADO CALIFICADOR DE LA ZONA DE LOS SANTOS

#### Comidas

Ricardo J. Méndez Alfaro,  
María Enriqueta Castro Castro

#### Panes y Postres

Ana Victoria Haug Espeleta  
Ana Cecilia Ureña Ureña  
Alfredo Haug Espeleta  
María Luisa Blanco Zúñiga

#### Bebidas

Lourdes Castillo Umaña  
Alexis Alvarado Castro  
Zaida Valverde Montero

