

Els passats dissabtes 23 i 30 d'Octubre, la Mancomunitat Plana Alta, amb la col·laboració de l'Ajuntament i del Ministeri de Treball i d'Immigració, va organitzar un taller de Cuina Internacional. L'activitat es va realitzar en dues jornades on van participar primerament Colòmbia i Equador i per a concloure França i Espanya.

La iniciativa va tindre una gran acollida per part de la població de les Coves de Vinromà contant amb més de 25 assistents de diverses nacionalitats i entre 5 i 10 persones que cuinaven. A més a més, els assistents van expressar obertament la seua satisfacció amb l'activitat i el seu interès en que es realitzaren més jornades on altres nacionalitats presentaren els seus menjars.

ACÍ TENIU EL RECULL DE RECEPTES QUE ES VAN ELABORAR

COLOMBIA

EMPANADA COLOMBIANA

INGREDIENTES: Harina de maiz, carne desmechada, patata, cebolla, tomate, pimiento, sal, Ave crem y agua.

PROCEDIMIENTO: Se cuece la carne y el agua en la que se cocina se guarda para remojar la harina de maiz hasta formar una masa de consistencia dura, la carne se desmecha; se cocina la patata y se tritura, se realiza una fritura y se mezcla a la patata y la carne.

Con ayuda de un rodillo se realiza una hoja de masa a la que se le añade el relleno de patata con carne y con el borde de una tasa se le da la forma de la empanada; se fritura en aceite caliente.

BUÑUELO COLOMBIANO

INGREDIENTES: Harina para buñuelos, queso molido, sal, azúcar, leche y yema de huevo.

PROCEDIMIENTO: Se mezclan todos los ingredientes y se remojan con leche hasta obtener una masa suave y manejable que no queda adherida a la piel. Se toma un poco de masa con las manos y se le da forma redonda y se frien en aceite caliente.



EQUADOR

CEVICHE DE CAMARONES (Gambas)

INGREDIENTES: 1 kilo de camarones (Gambas), 2 cebollas coloradas, 2 pimientos, Culantro (cilantro) al gusto, 6 limones, Sal, Pimienta al gusto, 1 aguacate, 2 tomates y salsa de tomate.

PREPARACIÓN: Lavar y pelar los camarones, y hervir en una olla la cáscara de los camarones con muy poquita agua por espacio de 10 minutos. Cernir y extraer las cáscaras y hervir en esa agua los camarones por 2 minutos. Inmediatamente retirar la olla del fuego y vaciar los camarones con el jugo

en un recipiente. Dejar enfriar.

Cortar la cebolla en rodajas finas, y colocarla cubierta de agua en un recipiente. Agregarle 2 cucharadas de sal, mezclar y cerrar herméticamente este recipiente por un espacio de 15 minutos.

Luego lavar bien la cebolla con agua fría y exprimir los 6 limones y volver a colocar en el recipiente y a cerrar herméticamente por espacio de otros 15 minutos.

Cortar en tiritas el pimiento verde y picar los tomates y las ramas de cilantro.

Por último, agregar la cebolla curtida, el pimiento verde, el tomate y el cilantro picado a la fuente donde colocó los camarones, agregarle la salsa de tomate, la sal y pimienta a gusto. Mezclar bien y poner al frío por espacio mínimo de una hora antes de servirlo.

ARROZ RELLENO

INGREDIENTES: 2 Pechugas de pollo, 2 salchichas frankfurt, 1 taza de guisantes, huevos cocidos, patatas fritas, plátanos, 1 taza de zanahoria picada, 1 cebolla cortada en pluma, 3 cucharas de aceite de oliva, azafran (en Ecuador se utiliza el achiote), sal al gusto, salsa china (salsa de soja) opcional y arroz.

PREPARACIÓN: En una olla cocemos el arroz, y en otra en otra olla los guisantes, la zanahoria y los huevos con las pechugas con sal cuando estén listas las retiramos y el pollo lo desmenuzamos.

Freímos las patatas y el plátano, cuando estén listos se cortan en cuadrados.

En una sartén hacemos un sofrito con el aceite los pimientos la cebolla echamos azafrán y un poco de sal, agregamos las salchichas picadas, el pollo desmenuzado y el resto de ingredientes ya preparados, movemos bien para que todos los ingredientes se mezclen.

Por último mezclamos el arroz con el sofrito y un poco de y un poco de salsa china y listo (para acompañar se puede preparar una ensalada).



QUESO DE LECHE CONDENSADA

INGREDIENTES: 1 tarro grande de leche condensada Nestlé, 4 huevos y 1 taza de coco rallado.

PREPARACIÓN: Batir los huevos a punto de nieve, una vez batidos se va agregándole lentamente la leche condensada, para seguir batiendo esta mezcla hasta lograr una crema. Añadirle entonces coco rallado y mezclarlo suavemente.

Acaramelar un molde apropiado para verter en éste el batido preparado, llevándolo al horno para cocinarlo a "baño maría".

Desmoldar el queso sobre una bandeja y servirlo en rodajas.

ESPAÑA

CACHAPANDA

INGREDIENTES: 2 Trozos de costilla de cerdo, 2 morcillas de cebolla