



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

2021
ESPERANZAS
VICTORIOSAS!
TODO CON AMOR!

Festival Sabores de Cuaresma

Recetario



PRESENTACIÓN



El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, promueve y reconoce a protagonistas que conservan y transmiten de generación en generación la gastronomía tradicional de la época de cuaresma, parte fundamental de nuestra identidad nacional y orgullo de ser nicaragüense. El presente Recetario constituye una compilación de los 19 platillos premiados en la XII Edición del Festival Gastronómico “Sabores de Cuaresma”, incluyendo una reseña del Protagonista que lo prepara, así como ingredientes y proceso de elaboración.

El Festival Gastronómico “Sabores de Cuaresma” se realiza desde los municipios y departamentos, finalizando con un evento nacional, organizado por los Gobiernos Locales, el Instituto Nicaragüense de Turismo (INTUR), Instituto Nicaragüense de Fomento Municipal (INIFOM), Corporación Municipal de Mercados de Managua (COMMEMA), Ministerio de la Economía Familiar, Comunitaria, Cooperativa y Asociativa (MEFCCA), Instituto Nicaragüense de Cultura (INC), Tecnológico Nacional (INATEC) y Canal 6.

ÍNDICE

Sopa de Marisco Ahumado, Región Autónoma Costa Caribe Norte (RACCN).....	4
Baho de Robalo, Río San Juan.....	6
Arroz con Gaspar , Granada.....	8
Sopa de Tortas de Pescado, Boaco.....	10
Sopa Marinera con Chotes, Carazo.....	12
Sopa Marinera, Chinandega.....	14
Sopa Marinera , Chontales.....	16
Pescado relleno con camarones, Estelí.....	18
Gordon Blue de Filete de Pescado , Jinotega.....	20
Sopa Marinera, León.....	22
Iguana con Tortas de Queso, Madriz.....	24
Sopa de Pescado Seco en Tortas, Managua.....	26
Sopa Marinera, Masaya.....	28
Sopa de Guapote Moyuaseño con alondigas, Matagalpa.....	30
Sopa de Tortas de Pescado, Nueva Segovia.....	32
Arroz Marinero, Región Autónoma Costa Caribe Sur.....	34
Arroz con Pescado Seco, Rivas.....	36
Sopa Marinera con Coco, Triángulo Minero.....	38
Sopa de Crema de Mariscos, Zelaya Central.....	40

Festival Sabores de Cuaresma

Ganadora del Primer Lugar



Región Autónoma Costa Caribe Norte



Danza Lygua Mairin, RACCN

Protagonista!

Fabiana Bans

La familia Bans Thimpson, es originaria de Bilwi. Doña Fabiana expresa que desde niños su abuela cada año relataba el significado de la Semana Santa y que no se podía comer carne roja. Además, ella cocinaba todo tipo de comida a base de mariscos y coco, en especial la Sopa de Mariscos.

Como no se podía salir a pescar, ni comprar, su abuela conservaba los mariscos con sal. En la actualidad Doña Fabiana, su mamá y hermanos, continúan con esta tradición, pero ahora usan otro método de conservación; el ahumado. Convirtiéndose en otra receta familiar, siendo este el secreto de la sopa que combinado con la leche de coco crea un sabor exquisito.

Sopa de Marisco Ahumado



Ingredientes

- 1 libra de camarones
- 1 libra de caracol
- 2 libras de king crab (cangrejo mostro)
- 4 unidades pequeños de pescado pargo rojo
- 4 unidades de cangrejo jaiba
- ½ libra de crema dulce
- ¼ libra de crema ácida
- 4 unidades de yuca
- 4 unidades de quequisque
- ½ docena de chilote
- 1 unidad de chayote
- 1/2 libra zanahoria
- 1 moño culantro
- 1 ramita apio
- 1 unidad chiltoma
- 1 unidad grande de cebolla
- ½ barra de mantequilla
- ½ taza de crema cocida
- ½ litro de leche de coco
- Sal al gusto

Elaboración:

Los mariscos se limpian y sazonan con sal y pimienta dejando reposar en un recipiente con tapa en el refrigerador. Los vegetales se cortan en dados pequeños y se deja reposar en agua con un recipiente tapado.

Con el coco, se procede a rallar, agregar agua, colar y extraer la leche, seguidamente se pone a cocer y se guarda. También, los mariscos se ahuman aproximadamente 7 minutos, envolvemos en papel aluminio y dejamos reposar.

Para la elaboración de este platillo se hace un caldo de pescado cuya duración será de 10 a 15 minutos, una vez obtenido el caldo de pescado se añade los vegetales y los tubérculos. Pasados 5 minutos se incorporan los mariscos ahumados, crema cocida, crema ácida, crema dulce y leche de coco. Se prueba el sabor y se deja hervir por 10 minutos más; luego se sirve acompañado con arroz blanco.

Cantidad de personas



Tiempo de elaboración



30 minutos

Festival Sabores de Cuaresma

Ganadora del Segundo Lugar



Protagonista!

Blanca Estela Fletes Ruiz

Nacida en San Miguelito, a la edad de 13 años se trasladó al poblado de Boca de Sábalo, en El Castillo con su mamá Doña Aurelia Ruiz Hurtado y su padre Ernesto Fletes Avalo.

Desde pequeña Doña Blanca Estela se interesó en la cocina con sus exquisitos sabores, influenciada por su madre. El Baho de róbalo, nace como una receta originada por la creatividad y hecho junto a su hija.

Juntas reunieron los ingredientes y planificaron la forma de preparación, resultando este extraordinario y delicioso platillo.

Baho de Róbalo



Ingredientes

3 pescados róbalo grandes
6 libras de yuca
6 libras de quequisque
10 unidades de plátano verde
25 unidades de plátano maduro
6 libras de cebolla amarilla
2 docenas de chiltoma
2 unidades de zanahoria
8 docenas de tomate
6 unidades de chile panameño
12 unidades de hojas de chagüite
3 cabezas de ajo
7 unidades de coco
2 unidades de repollo
½ litro vinagre de guineo
1 libra de sal refinada
5 paquetitos de pimienta

Elaboración:

Una vez marinado y preparado el pescado, pelamos la yuca y los plátanos que se deben de cortar a la mitad, mientras que los tomates y la cebolla la cortamos en rodajas grandes.

En una olla grande la forramos con hojas de plátano de manera que no entre agua. Se colocan la yuca, plátanos maduros y demás verduras al alrededor, haciendo que quede un hoyo, en el que se le colocará el pescado. Encima se podrá cebolla, tomates y resto de los ingredientes.

Se cierra con las hojas se vierte suficiente agua dejando hervir por 2 horas a fuego alto, luego bajamos el fuego a mínimo y dejamos cocinar por dos horas más.

Cantidad de personas



Tiempo de elaboración



4 horas

Festival Sabores de Cuaresma

Ganadora del Tercer Lugar



Viacrucis acuático en las Isletas de Granada

Protagonista!

María de los Ángeles Vargas Mayorquín

Hace 30 años doña Cándida Mayorquín, mamá de la protagonista, decidió emprender el negocio de la gastronomía cocinando nacatamales y comidas típicas de Cuaresma.

Durante pasaban los años, transmitía estas tradiciones a su hija, quien heredó estas recetas hace 18 años con la muerte de su mamá. La tradición familiar que consiste en vender comidas de Cuaresma los 7 viernes de Cuaresma, el Miércoles, Jueves y Viernes Santo.

El secreto de este platillo está en la preparación y cocimiento un día antes del pescado y el ácido que se extrae durante el cocimiento al jocote Guaturco, haciéndolo en un platillo irresistible.

Arroz con Gaspar



Ingredientes

- 2 libras de arroz
- 3 libras de gaspar
- 6 chiltomas grandes
- 5 libras de tomate
- 3 libras de cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 1 rama de apio
- 2 docenas de jocote guaturco
- ½ docena de naranja agria
- 1 moño de hierbabuena
- 1 rama de culantro
- 12 maduros

Elaboración:

Un día antes, el pescado se deja en remojo en refrigeración, con un licuado de cebolla, tomate, chiltoma, ajo y apio. Al siguiente día, se pone a cocer en agua por 20 minutos.

Luego en un recipiente aparte se sofríe el arroz, con cebolla, chiltoma y tomate, vertiéndole el caldo en donde se coció el pescado.

Al mismo tiempo se vierte el pescado, se le echa un poco más de tomate rallado y se deja a fuego lento para que el arroz vaya reventando poco a poco y posterior se le integra el jocote guaturco.

Cantidad de personas



Tiempo de elaboración



1 1/2 horas

Festival Sabores de Cuaresma



Monumento al bailante, Boaco

Protagonista!

Sonia Luna Escoto

Cerca del municipio de Santa Lucía, pueblo de bellos paisajes, se ubica la Comunidad El Riego, una de las once comunidades del corredor seco, ahí vive la familia Luna Escoto, personas muy humildes y trabajadoras que se dedican a la agricultura. Esta familia es muy apegada a las tradiciones y costumbres de la Semana Santa.

Ellos heredaron de sus antepasados la receta para hacer una deliciosa sopa de tortas de pescado, un platillo que ha inspirado a la familia desde su tatarabuela Sonia Escoto, quien iba a hasta la Comunidad “La Concepción”, en el Río Malacatoya, donde una prima que acostumbraba pescar traer los guapotes y barbudos.

Sopa de Tortas de Pescado



Ingredientes

- 3 moños de hierbabuena
- 1 libra cebolla
- 2 libras tomate
- 4 unidades de chiltomas
- 2 dientes de ajo
- 2 libras de maíz
- 2 libras de pescado
- 1 litro leche
- 2 huevos
- 1/2 libra de crema
- 1 cuajada
- Aceite

Elaboración:

Se muele el maíz preparando una masa con todas las especies licuadas, se agrega el huevo y se amasa bien formando tortitas a las cuales se le agrega pescado frito envolviéndolos con dos tortitas redondas y se ponen a sofreír con aceite.

La sopa se prepara con especies licuadas y se le agrega masita para que espese, se le vierte leche y crema, cuando está lista se le agrega las tortitas y después de unos minutos se puede servir una deliciosa sopa de tortas de pescado.

Cantidad de
personas



Tiempo de
elaboración



2 horas

Festival Sabores de Cuaresma



Carazo

Judea de Semana Santa, Carazo

Protagonista!

Marling del Socorro Traña Hernández

La familia Traña Hernández es originaria de La Conquista, Carazo, pueblo de Mujeres y Hombres trabajadores, de tierra, arado, ríos y chotes, gente muy religiosa y reconocida por las peregrinaciones al Santuario Nuestro Señor de Esquipulas en tiempo de Cuaresma. Desde hace 60 años su mamá cocinaba en Semana Santa la tradicional Sopa de Chotes, encargando a los lugareños camarones y chotes de los ríos del municipio. Ella enseñó a su hija Marling Traña, quien cocina tradicionalmente hace más de 30 años.

Esta es una tradición familiar y el secreto de esta sopa es el chote que le agrega un sabor afrodisíaco y vitaminas, haciéndolo un platillo irresistible, único y propio del municipio de La Conquista, cada peregrino no se puede ir del municipio sin probar la tradicional Sopa Marinera con Chotes.



Sopa Marinera con Chotes



Ingredientes

- 1 taza de cebolla
- 4 tazas de tomate
- 2 tazas en puré de tomate
- 3 tazas de chiltomas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1/2 taza de cilantro picado
- 3 libras de camarones
- 3 libras de pargo rojo
- 4 libras de chote
- 2 libras de langosta
- 3 litros de leche
- 1 barra de mantequilla
- 1 litro de agua
- Pimienta y sal al gusto

Elaboración:

En una olla con agua al fuego agregamos todos los vegetales picados, se deja hervir durante 20 a 25 minutos, pasado este tiempo se agrega la langosta, después de 8 minutos se agregan los camarones, en 5 minutos más se añaden los chotes, se deja la sopa hervir por 5 minutos más, para agregarle la leche y sazonarla con sal y pimienta.

El pargo rojo se añade por último a la sopa, se deja hervir por 3 minutos y bajamos la olla, el pescado se termina de cocer con la temperatura de la sopa para que no se desbarate.

Cantidad de
personas



Tiempo de
elaboración



1 hora

Festival Sabores de Cuaresma



Chinandega

Centuriones de Chinandega

Protagonista!

Rigoberto Corrales Vargas

La familia Corrales Vargas es originaria del municipio de San Carlos, ubicado a la orilla del majestuoso Río San Juan. La familia se trasladó desde hace más de 50 años a vivir en Chinandega. La señora Adelina Corrales abuela del concursante preparaba esa exquisita sopa de mariscos, enseñando la receta a su nieto Rigoberto Corrales, cuando él tenía 9 años, quien con dedicación y esmero aprendió a preparar.



Sopa de Mariscos



Ingredientes

- 4 unidades cebollas
- 4 unidades de chiltomas
- 2 unidades de limones
- 2 libras de tomate
- 3 unidades de zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita hierbabuena
- 1 moño de apio
- 2 libras de filete de pescado
- 1 libra de camarones
- 1 libra langostas
- 1 libras ostiones
- 1 taza de leche
- 2 litros agua
- Consomé de mariscos
- Pimienta y sal al gusto

Elaboración:

En una olla con agua y leche se pone a hervir las zanahorias, los tomates y el ajo junto con el consomé; cuando rompa hervor se adiciona el apio, chiltomas, cebollas y hierbabuena, se deja hervir y se agregan las langostas, los ostiones, los camarones y por último el filete de pescado cortado en trozos.

Sazone con sal y pimienta al gusto.

Dejar que la sopa se cocine durante diez minutos más. Al momento de servir se agrega el jugo de limón se acompaña con tostones de plátano verde.

Cantidad de
personas



Tiempo de
elaboración



1 hora

Festival Sabores de Cuaresma



Protagonista!

Rita Elena Ríos Tapia

La familia es originaria del municipio de Santo Tomás, migraron de la comarca Tierra Blanca a la ciudad hace aproximadamente 30 años, su esposo Hernaldo Borge fue un pequeño productor ganadero que por motivo de la guerra de los años 80 tuvo que abandonar y vender su finca.

La familia ha tenido por más de 20 años, la tradición de disfrutar la sopa marinera y principalmente lo hacen para época de verano y en los días grandes de Semana Santa (Jueves y Viernes santo), porque ellos no consumen carnes de res ni de cerdo, únicamente mariscos y pescados.



Sopa Marinera



Ingredientes

1½ libra de papa
1½ libra de zanahoria
2 unidades de chiltoma
2 unidades de cebolla
½ cabeza de ajo
2 ramitas de apio
1 libra de langosta
3 jaibas
3 pargos rojos
1 róbalo grande
1½ libra de camarones
2 litros de leche
1½ libra de crema
4½ litros de agua
Sal al gusto.

Elaboración:

Las papas y zanahorias se deben pasar por baño maría. En una olla se pone a hervir el agua, se añade la leche, dar punto de sal, se agregan la chiltoma, cebolla, apio, ajo y la crema, dejando hervir durante 10 minutos.

Seguidamente se agregan los mariscos; langosta, pescados, camarones y jaiba, dejando hervir por 10 minutos más y se retira del fuego. Se sirve con arroz, queso, tortilla y chile.

Cantidad de
personas



Tiempo de
elaboración



1 hora

Festival Sabores de Cuaresma



Estelí

Reserva Natural Mirafior, Estelí

Protagonista!

Maritza Modesta Matute Peralta

Doña Maritza Modesta Matute Peralta, es originaria de Estelí, el Diamante de las Segovias; desde hace más de 60 años su abuelita cocinaba todos los días fritanga que vendía en el Parque central de Estelí, siguiendo la tradición su mamá.

Luego, esta familia inició la preparación de diferentes platillos a base de pescado, hasta crear la receta del pescado relleno con camarones; que fue con el platillo que concursó y ganó el primer lugar a nivel departamental en Estelí. El negocio es familiar y trabajan el esposo, hijas, hijos, nueras y sobrinas.

Pescado Relleno con Camarones



Ingredientes

- 1 cabeza pequeña de ajo
- 10 chiltomas grandes
- 4 cebollas grandes
- 2 libras de tomate
- 10 hojas de achicoria
- 5 naranjas dulces
- 5 naranjas agrias
- 6 libras de pescado pargo rojo
- 2 libras de camarones
- 1 litro de aceite
- 1 libra de queso
- 1/2 libra de empanizador

Elaboración:

Preparación del pescado: Previamente se limpia el pescado, posteriormente se marina con naranja agria y naranja dulce, sal y achicoria. Después, el pescado se envuelve con el empanizador se pone a freír en aceite caliente.

Preparación de la salsa: Se licua chicoria, tomate, naranja dulce y naranja agria posteriormente en una cacerola se pone a cocer la salsa a fuego lento por 10 minutos.

Preparación de los camarones: Se pasan por agua tibia para lavarlos, se les aplica un poco de limón, se vuelven a enjuagar, se dejan escurrir y se envuelven con el empanizador, una pizca de sal con ajo. En una cacerola con aceite caliente depositamos los camarones para que se frían a fuego lento.

Una vez que se tiene listo el pescado, la salsa y los camarones, procedemos a rellenar el pescado con los camarones, se le agrega la salsa encima con unas rodajas de cebolla. Las chiltomas se lavan, se les corta la punta, se les quitan las semillas, rallamos el queso y procedemos a rellenar las chiltomas.

Cantidad de
personas



Tiempo de
elaboración



2 horas

Festival Sabores de Cuaresma



Cerro La Cruz, Jinotega

Protagonista!

Martha Yaoska Zeledón Castillo

Es una emprendedora de Jinotega, contadora pública, que aprendió a cocinar desde pequeña al ver a su mamá, que es una mujer también emprendedora, que ha dedicado su vida a vender pasteles, fritanga y es instructora de cocina.

El platillo cordón blue de pescado es una innovación de la protagonista, quien se dispuso a crear un nuevo sabor rescatando la tradición de Cuaresma al comer pescado y atún. Martha emprendió su pequeño negocio, donde vende fritanga, y en el festival demostró su innovación al combinar este platillo y dar a conocer el sabor de su cuchara.

Gordon Blue de Filete de Pescado



Ingredientes

- 1 libra de filete de pescado
- 1 lata de atún
- 1/2 libra de queso amarillo
- 1/2 libra de queso mozzarella
- 4 onzas de empanizador
- 4 onzas de harina
- 1/4 de aceite
- 2 unidades huevos
- 2 limones ácidos
- Sal y pimienta al gusto

Elaboración:

Cada filete de pescado, se sazona y se le agrega una rebanada de queso amarillo y mozzarella, se dobla a la mitad y se sujeta con palillos.

Luego se pasan por la harina, huevo batido y al final por el empanizador.

Se fríe en aceite caliente hasta que esté cocido; se retira y escurre el exceso de grasa con papel absorbente. Antes de servir se le agrega atún.

Cantidad de
personas



Tiempo de
elaboración



20 minutos

Festival Sabores de Cuaresma



Alfombras pasionarias elaboradas con aserrín, tradicionales de León

Protagonista!

Elina Lisseth Cucalón Martínez

La familia Cucalón Martínez, originaria del municipio de La Paz Centro, tierra con olor a barro y sabor a quesillo, heredó la receta de la Sopa Marinera de la abuela, quien la cocinaba a toda la familia en tiempo de Cuaresma, y lo esencial de esta sopa era clasificar los pescados y verduras más frescas en los mercados aledaños, dando el sabor y calidad a la sopa.



Sopa Marinera



Ingredientes

- 2 libras de langosta
- 1 libras de jaiba
- 2 libras de camarón
- 6 huevos de paslama
- 2 libras de pescado
- 2 litros de agua
- 1 litro de leche
- Crema dulce
- Consomé de pescado
- Limón al gusto
- Zanahoria al gusto
- Sal

Elaboración:

Se ponen a cocer en agua con el consomé, la leche y las verduras, cuando las verduras estén suavizando, se agrega el pescado y la langosta.

Después de 10 minutos se añaden los camarones, jaibas, huevos de paslama y la crema dulce, se deja a fuego lento hasta que hierva y luego se baja.

Para servirla se agrega jugo de limón al gusto.

Cantidad de
personas



Tiempo de
elaboración



1 hora

Festival Sabores de Cuaresma



Madriz

Cañón de Somoto, Madriz

Protagonista!



Elvin Hermógenes López Marín

El joven Ervin Hermógenes López Marín, adquirió la receta Sopa de Iguana con Tortas de Queso, gracias a las enseñanzas culinarias transmitidas de generación en generación por su madre y abuela que prepara dicho platillo desde 1970.

La receta de la sopa de iguana es un platillo ancestral, preparado por el pueblo chorotega por la creencia de poseer propiedades curativas para los enfermos, al paso del tiempo aún se conserva la creencia de tener propiedades vitamínicas, por lo que se prepara en consomé para personas con sistema inmunológico débil.

Iguana con Tortas de Queso



Ingredientes

- 2 moños de hiervabuena
- 2 libras de papa
- 4 plátanos
- 2 libras de tomate
- 2 libras de cebolla
- 6 chiltomas grandes
- 3 huevos
- 3 iguanas pequeñas
- 1 taza de manteca de cerdo
- Naranjas agrias
- Achote
- Crema dulce
- Masa de maíz natural
- Queso al gusto
- Pimienta y sal al gusto

Elaboración:

Preparación de la iguana: Se mata la iguana, se pasa por las brasas y se pela, después se lava bien con sal y naranja agria, se deja reposar un día con un licuado de los siguientes ingredientes: ajo, chiltoma, tomate, cebolla, pimienta y achote.

Al día siguiente, se pone a cocer la carne de iguana, cuando esté suave se le agregan las especias, le colocamos las verduras.

Preparación de las tortas de queso: A la masa se le agrega licuado de chiltoma, ajo y carne de iguana, queso rallado y se amasa formando las tortas, luego se fríen con un poco de manteca de cerdo, una vez que la sopa esta lista se le agregan las tortas y se sirve.

Cantidad de personas



Tiempo de elaboración



2 horas

Festival Sabores de Cuaresma



Puerto Salvador Allende, Managua

Protagonista!

Aracely del Carmen Lozano Conde

Esta receta viene de generación en generación, ha sido dejada desde mi bisabuela y luego mi mamá cultivó en nosotros el respeto a la tradición, la cual año con año en Semana Santa elaboramos en familia este tipo de comida, al igual que sus bebidas y postres que le acompaña: la bebida de pinol o tiste y de postre el almíbar, rosquete o cajeta de coco.

Esto permitió que yo concursara con mi receta siempre respetando nuestra tradición y rescatando nuestras culturas de nuestro pueblo.

Sopa de Pescado Seco en Tortas



Ingredientes

4 pecados secos
1/2 libra de masa de maíz
2 unidades cebollas
2 libras de tomates
2 unidades de chiltoma
4 dientes de ajo
1 docena de naranjas agrias
1/2 libra de crema
6 ramitas de hierbabuena
Sal

Elaboración:

Los pescados se ponen a secar después por 4 horas se pasa al fogón a asar, posteriormente se muele hasta que quede en polvo rizado, se mezcla con la masa y los ingredientes, nuevamente se pasa por la piedra de moler, se elaboran las tortas y se sofríe.

Luego en una cazuela al fogón con un poco de aceite se pone a sofreír el tomate, la cebolla, la chiltoma, se agrega agua y se adiciona la cabeza de pescado para que le dé gusto, se añade un poco de crema y un poco de sal, después se depositan las tortas.

Antes de servir se saca la cabeza de pescado. Se deposita en una pana con sus decoraciones y listo para degustar.

Cantidad de personas



Tiempo de elaboración



1 hora

Festival Sabores de Cuaresma



Procesión de Semana Santa, Masaya

Protagonista!

Martha Nohelia García Rodríguez

Martha Noelia García desde muy pequeña viajaba junto a su papá Rafael García en su microbús Volkswagen a las costas de Casares a traer variedades de pescados, langostas, camarones, cangrejos, para preparar la riquísima sopa marinera, que elaboraban para recibir visitas de familia en temporada de Semana Santa, compartían ricas comidas, así como tamal de frijol, almíbar, pinolillo; es una herencia familiar, de su papa y su abuelita Juanita García quien la educó y enseñó el arte de la cocina.



Sopa Marinera



Ingredientes

- 2 unidades de limones
- 3 unidades de zanahoria
- 1 unidad de chayote
- 4 unidades de cebollas
- 6 unidades de tomates
- 6 unidades de chiltomas
- 3 dientes de ajo
- 2 ramitas de apio
- 1 moño de culantro
- 1 libra de camarón
- 4 libras de langostas
- 1 libra almejas
- 6 unidades de cangrejo
- 5 unidades de pescado
- 6 unidades de huevos de paslama
- 1 crema de marisco
- Mantequilla
- Sal y pimienta

Elaboración:

Colocar en una olla; el tomate, cebolla, apio, ajo, chiltomas y sofreír con mantequilla, se agrega agua y deja en el fuego, enseguida se añaden los camarones, langosta, cangrejos, pescado, huevos de paslama junto con las zanahorias y el chayote, se sazona con sal y pimienta al gusto, además se agrega la crema de marisco y se deja hervir por 5 minutos.

Cantidad de
personas



Tiempo de
elaboración



45 minutos

Festival Sabores de Cuaresma



Laguna de Moyuá, Matagalpa

Protagonista!

Ana Francis Juárez Vásquez

La señora Ana Francis Juárez es originaria de San Juan del Sur, Rivas, su madre y padre son originarios de Ciudad Darío, a la edad de 13 años quiso quedarse a vivir con su abuela materna en Ciudad Darío, la receta de la sopa es propia de mi abuela materna y su principal ingrediente es el guapote Moyuaseño, pescado de las frescas aguas de la Laguna de Moyuá.

En los días de Cuaresma y Semana Santa, mi abuelo, con mis tíos y algunos vecinos, salían oscuro a la laguna y pasaban todo el día pescando con nylon y atarrayas, por la tarde regresaban con las sargas de pescado.

Su abuelita seleccionaba los guapotes porque según ella eran los que le daban mejor sabor a la sopa y a las albóndigas, por ser un pez bravo y hermoso. La receta de su abuelita ha pasado de generación en generación.

Sopa de Guapote Moyuaseño con Albóndigas



Elaboración:

Se limpia muy bien el pescado retirando las escamas y visceras, una vez limpio se enjuaga con agua y con el jugo de las naranjas agrias, se sazona con ajo machacado, sal al gusto y se guarda.

Se pone en una olla a hervir 2 litros de agua, luego se pica la cebolla, chiltoma, ajo en pedazos pequeños, y se agregan al agua hirviendo, se pica la zanahoria y la chaya en pedazos medianos y se agregan al agua.

Mientras se ablandan las verduras se procede a preparar la masa para las albóndigas: Se pone a cocer el pescado en el agua y se reserva. Se mezcla la masa con la cuajada y se licua la cebolla, chiltoma, tomate y hierbabuena con un poquito de agua luego se desmenuza el pescado y se agrega a la masa. Se realizan las albóndigas.

Inmediatamente, se licua la leche con la crema y el apio y se agrega al agua, una vez que las verduras estén blandas se agrega la masa de las albóndigas ya preparada anteriormente, una vez que las albóndigas estén cocidas se agrega el pescado sazonado y se deja unos minutos para su cocción. Agregar sal al gusto.

Preparación del arroz

Se pone a calentar un sartén con aceite, mientras el aceite se calienta se lava el arroz con bastante agua, se escurre y se echa al sartén con aceite caliente para sofreírlo, luego se agrega la cebolla, el apio picado e inmediatamente se agrega el jugo del mango y un poco de agua y sal al gusto, se deja cocer en su punto.

Ingredientes

6 guapotes frescos de la laguna de Moyuá
4 chiltoma grande
1 cebolla grande
1 moño de apio
1 moño de chicoria
1 ½ de leche
2 cabezas de ajo
3 unidades de naranja agria
2 unidades de chayas medianas
2 unidades zanahorias pequeñas
1 ½ de crema dulce
sal al gusto.

Ingredientes para albóndigas:

2 libras de masa de maíz
1 libra de cuajada fresca
1 cebolla grande
2 chiltomas grandes
1 unidad de tomate grande
1 moño de hierbabuena o achicoria
1 litro de aceite
1 ½ libra de pescado

Ingredientes para el arroz:

1 libra de arroz
¼ de aceite vegetal
½ litro de jugo de mango
1 rama de apio picado
1 taza de mango verde rallado
½ cebolla picada,
Sal al gusto.

Cantidad de
personas



Tiempo de
elaboración



45 minutos

Festival Sabores de Cuaresma

Nueva Segovia

Las Pilitas, Mozonte, Nueva Segovia

Protagonista!

Ángela Bucardo Espinoza

La familia Bucardo Espinoza son originarios de Jalapa, la abuelita materna cocinaba la sopa de pescado fresco con tortas de pescado seco desde hace 45 años, después la madre continuó con la tradición, y ella le enseñó a su hija Ángela Bucardo Espinoza quien tiene más de 32 años cocinando esta receta familiar. La sazón familiar que le aplican y la elaboración con productos frescos a base de pura crema son las características que la hacen única a esta riquísima sopa.

Sopa de tortas de pescado



Ingredientes

- 5 unidades de pescados
- 1 libra cebolla
- 1 libra tomate
- 1 cabeza de ajo
- 1 barra de margarina
- 1 libra de cuajada
- 2 libras de crema
- 4 litros de leche

Elaboración:

En una olla se sofríe en margarina; el ajo, la cebolla, la chiltoma y el tomate seguidamente se agrega la leche y se deja hervir. Al mismo tiempo, aparte se cuece la zanahoria y la papa, una vez listas las verduras, se agregan a la sopa y la crema. Se deja hervir por 10 minutos más, se adicionan las tortas dejando hervir unos minutos.

Las tortas se elaboran con masa de maíz a la cual se le añade cuajada, tomates, cebollas, chiltoma y ajo, se elaboran las tortas y se sofríen en aceite y se colocan en la sopa.

Cantidad de personas



Tiempo de elaboración



2 horas

Festival Sabores de Cuaresma



Región Autónoma Costa Caribe Sur



Cayos Perla, RACCS

Protagonista!

Ayoleth Espinoza Gordon

La familia Espinoza Gordon reside en el municipio de Kukra Hill, tierra del venado y el mangostin desde hace 78 años. Ayoleth Espinoza de 39 años se dedica a ser maestra de educación primaria, desde adolescente manifiesta su agrado por el dibujo, la pintura y la cocina.

En Semana Santa la costumbre familiar y de nuestra Costa Caribe es comer mariscos, es por ello que decidió hacer un Arroz Marinero, el cual lleva pescado róbalo, camarón y langosta.



Arroz Marinero



Ingredientes

2 libras de arroz
1/2 libras de apio
3 cabezas de ajo
1 moño de cilantro
1 libra de cebolla
1 unidad de chayote
1 libra de zanahoria
3 unidades de chiltoma
3 libras de camarón
2 libras de calamar
2 libras de langosta
2 libras de pescado
1 barra de mantequilla
3 consomé instantáneo de marisco
salsa de tomate, salsa lizano y mostaza al gusto
sal y pimienta al gusto

Elaboración:

Se comienza a freír el arroz con mantequilla cebolla picada, zanahoria rallada, chayote y apio picado, sazonado con el consomé, luego al arroz se le echa el agua, dejando hervir por unos minutos y antes que este seco se le agregan los mariscos previamente marinados con ajo y sal.

Se le adiciona la mostaza, salsa de tomate y salsa Lizano al gusto y se le echa chiltoma en corte juliana y los demás ingredientes al gusto.

Cantidad de personas



Tiempo de elaboración



45 minutos

Festival Sabores de Cuaresma



Rivas

Carretas peregrinas rumbo a Popoyuapa, Rivas

Protagonista!

Josefa Santana Pérez

La señora Josefa aprendió a cocinar desde muy niña con su abuelita, en temporada de Semana Santa las comidas tradicionales elaboradas a base de carne de pescado, pebres y dulces tradicionales de Cuaresma como jocotes machucados y mangos en miel.

Doña Josefa relata que sus hermanos varones salían durante la mañana al mar para pescar y así en los próximos días poder degustar de un sabroso arroz con pescado seco, acompañado de un delicioso almíbar. Su abuelita además le enseñó a no comer carne roja durante la Semana Santa, tradición que han practicado durante 45 años hasta el día de hoy.

Arroz con Pescado Seco



Ingredientes

3 libras de arroz
1/4 cuarta aceite
4 unidades cebolla morada
1 moño de tallo de cebolla
4 unidades de chiltomas
3 cabezas de ajo
1 moño apio
pizca mostaza
1 onza salsa inglesa
1 onza salsa de tomate
1 zanahoria rallada
1 pescado macarela
1/2 libra de mantequilla lavada
4 litros de agua

Elaboración:

El pescado (en sal) se pone a secar al sol durante 3 días colgado, luego se pone a remojar para ir sacando poco a poco la sal, luego se pone a sancochar con ajo para remover carne y sacar el caldo. Además, se pican todas las especies (cebolla morada, cebollín, apio, chiltoma) y se pone a sofreír con la carne del pescado. El arroz se cocina con el caldo del pescado.

Una vez preparado el arroz y el pescado se mezclan para sofreír a fuego lento con mantequilla lavada y las especies (cebolla morada, cebollín, apio, chiltoma) una vez preparado se sirve acompañado con tostones fritos.

Cantidad de personas



Tiempo de elaboración



3 horas

Festival Sabores de Cuaresma

Triángulo Minero

Reserva de Biósfera Bosawás

Protagonista!

María Cristina Castellón Martínez

La familia Castellón Martínez es del barrio Miguel Alvarado popularmente conocido como La Bomba en Siuna; la protagonista es amante a la cocina tradicional y popular, en tiempos de Cuaresma recuerda que su familia seguía la tradición de los abuelos, iban al río la Bomba a pescar, a buscar los cangrejos y chacalines para luego preparar la sopa de marisco que a diferencia de las demás era hecha a base de leche de coco que crecían en los patios.

La receta fue heredada de sus ancestros como un platillo diferente que resalta la gastronomía de la zona y guardar las tradiciones de Semana Santa.

Sopa Marinera con Coco



Ingredientes

1 libra de langosta
2 libras de pescado rojo
1 litro de leche de coco
3 unidades de jaiba
1 libra de camarón
2 barras de mantequilla
2 unidades de cebollas mediana
2 unidades chiltoma medianas
2 unidades de ajo
4 Hojas de laurel
1 cucharadita hojas de orégano.
2 cucharadas de consomé de mariscos.

Elaboración:

En una olla se sofríe en mantequilla el ajo, cebolla y chiltoma en cortes a la juliana por unos minutos, se le añade 3 litros de agua y se deja cocerla con fuego medio hasta que hierva.

Se le agrega la leche de coco y que continúe hirviendo.

En seguida se integran los mariscos y se deja cocer por 15 minutos a fuego lento.

Mientras se cocinan, agregar el consomé, pimienta, cilantro y sal al gusto. Se sirve caliente acompañado de arroz frito.

Cantidad de personas



Tiempo de elaboración



1 hora

Festival Sabores de Cuaresma



Zelaya Central

Cascada La Bocana, Nueva Guinea

Protagonista!

Ángela María Huete Marín

La familia Huete Marín es originaria del municipio de Muelle de los Bueyes, hace 27 años emigraron a Nueva Guinea y se establecieron en una comunidad rural a 8 horas de Puerto Príncipe llamada Las Delicias de Mazayon, lleva 5 años con la tradición que cada año hace una reunión familiar en alguna parte del país desde que falleció uno de sus hermanos, pero eventualmente se reúnen en Semana Santa todos los que pueden y viajan a la finca a disfrutar del amor que como familia los une.

A varios de sus hermanos les encantan cocinar, pero a la que más le apasiona es a ella, cocinar es un placer. Considera que tiene ese talento nato, que mezclado con el amor a la familia hacen un dúo perfecto, porque el ingrediente mágico de una buena cuchara es el amor y eso es lo que los caracteriza como familia.

Sopa de Crema de Mariscos



Ingredientes

- 1 libra de tomate
- 1 libra de cebolla
- 1 una porción jengibre
- 1 cabeza de ajo
- 1 moño de culantro/cilantro
- 1 moño de apio
- 6 cebollino
- 1 libra de cebolla
- 1 libra de chayote
- 1 libra de papa
- 1 libra de zanahoria
- 6 unidades de chiltomas
- 1 libra de jaiba
- 1 libra de filete de tilapia
- 1 libra de camarones
- 1/4 de margarina
- 1 libra de arroz
- 10 tortilla
- 1 litro de leche
- 1 crema de marisco
- 1 consome de camarones

Elaboración:

Una vez limpios y lavados se filetean los pescados, marina la carne con las especias, luego sacar el fondo de mariscos con espinazo y cabezas de pescado, agregar tomate, cebolla y más, colar el caldo o fondo.

En una sartén sofreír mariscos y agregar los ingredientes licuados como cebolla, apio, chiltoma y demás especias, en el caldo cocer los vegetales y agregar mariscos y la leche.

Para espesar agregar crema de marisco y esperar que agregue espesor.

Servir con cilantro, apio, arroz y cebollino.

Cantidad de personas



Tiempo de elaboración



2 horas

#amor a #nicaragua

Gobiernos
Locales



INIFOM
Instituto Nicaragüense de Fomento Municipal

Nicaragua
Instituto Nicaragüense de Turismo
Única... Original!

OMEFCCA
Organismo de Fomento y Cooperación Municipal

INATEC
Tecnológico Nacional

Instituto
Nicaraguense
de Cultura (INC)

6
Nicaraguense
Por quién te tocas