



Beca-Taller
2019



Comunidad Montecito,
San Rafael de Heredia.



Compartiendo en Tertulia

**Mi sazón, mis historias y tradiciones
con mis hijos, nietos y bisnietos.**

Agradecimiento

Este recetario se realizó gracias a la aprobación del proyecto "Compartiendo en tertulia mi sazón, mis historias y tradiciones con mis hijos, nietos y bisnietos", en el marco de las Becas Taller de 2019 de la Dirección de Cultura del Ministerio de Cultura y Juventud.

El proyecto fue elaborado por la Comisión de Cultura de la Asociación de Desarrollo Integral de Montecito ADIM de San Rafael de Heredia, bajo la coordinación de María Roxana Ugalde Sánchez e integrada por Gabriel Villalobos Ugalde, Alejandro Zárate Ugalde, Jimena Osorno Sánchez y Zoila Martínez Moncada.

La Comisión reconoce la participación y agradece la colaboración de las doce señoras quienes estuvieron dispuestas a compartir sus recetas, experiencias y vivencias, así como a la señora Doña Aurora Sánchez Chanto quien escribió y ofreció sus poemas para enriquecer este trabajo. Aprovechamos para disculparnos ante algunas señoras que omitiéramos, ya sea por falta de tiempo o desconocimiento de nuestra parte.

Agradecemos en especial el apoyo profesional brindado por funcionarias del Ministerio, el acompañamiento de Vanessa Biasetti e Irene Morales de Fomento Cultural.

Cajetas de Coco



Delicioso Postre Tradicional

INGREDIENTES

- 1 Litro de leche entera
- 1 Coco mediano
- 1 Lata de leche condensada
- 500 gramos de azúcar o la necesaria
- 1 Barra de mantequilla de 125 gramos
- Ralladura de limón dulce verde sin madurar



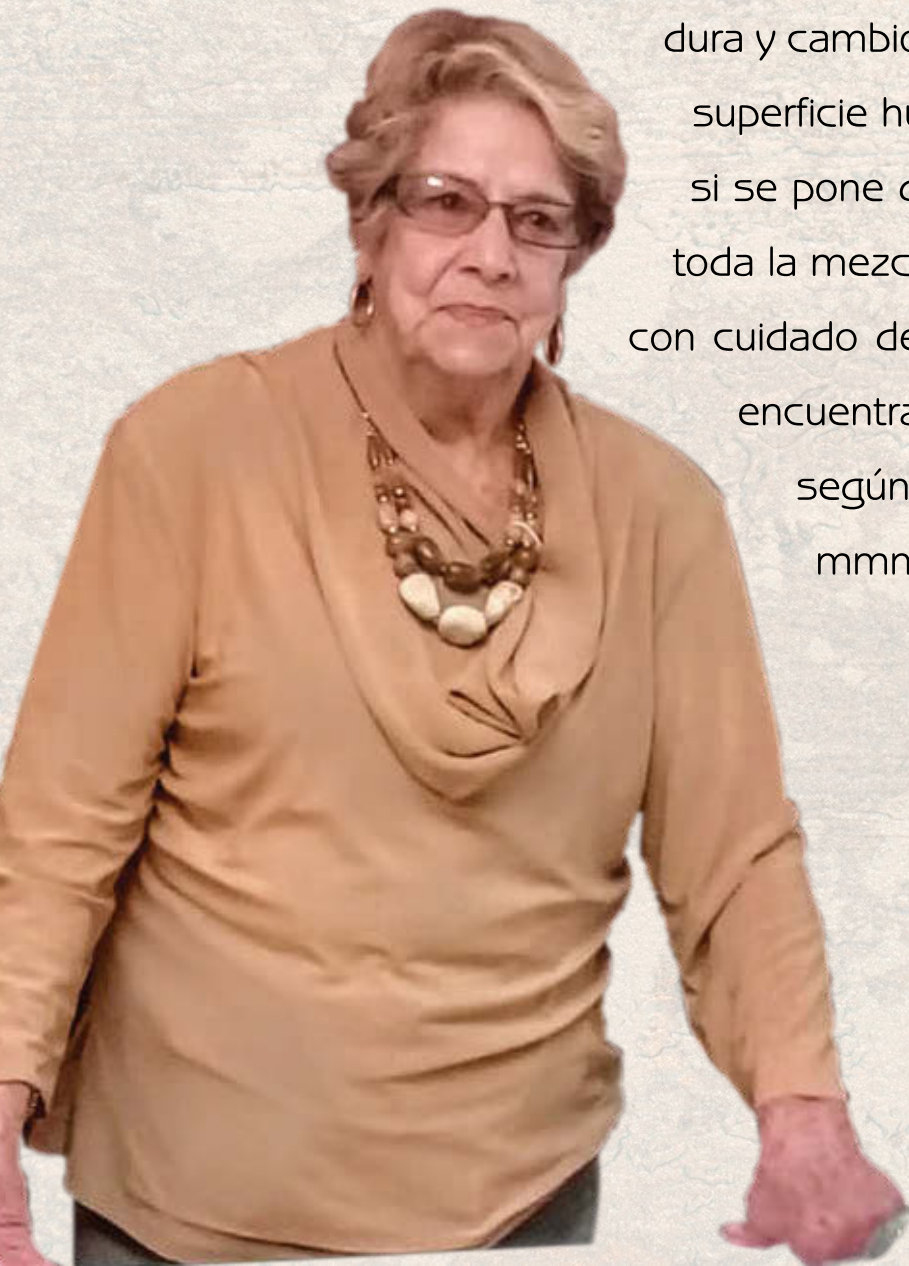
PREPARACIÓN

Colocamos una olla al fuego y agregamos la leche y el azúcar. Cuando ya este un poco cocido agregamos el coco, revolvemos constantemente hasta lograr una consistencia espesa. Cuando está en ese punto, agregamos la leche condensada, mantequilla y por ultimo la ralladura de limón. Seguimos revolviendo sin dejar de hacerlo hasta lograr una consistencia dura y cambio de color. Hacer prueba en una superficie húmeda colocando un poquito y si se pone durito ya está lista para colocar toda la mezcla y estirar con papel encerado con cuidado de no quemarse. Cuando ya se encuentra fría, se corta en cuadritos según lo desee.

mmmm, mucho provecho.

*Amelia
Orasco Viquez*

04/08/2019



Bocadillo Delicioso

La matrona más hermosa
Que todos la conocemos
Quiere endulzar nuestra vida
Con lo que todos queremos
Con una rica cajeta de
sus manos la tendremos.

Poema De Doña Aurora Sánchez Chanto



*Cajetas
de Coco*

Arepas de La Abuela



Delicioso Postre Tradicional

INGREDIENTES

- 3 Tazas de harina
- 1 Cucharadita de vainilla
- 2 Cucharaditas de polvo para hornear
- 1/ 4 de taza de azúcar
- 3 Huevos
- 1 Barra de mantequilla
- Agua la necesaria



PREPARACIÓN

En un tazón colocamos la harina, agregamos el polvo para hornear, azúcar y huevos. Vamos revolviendo poco a poco, seguimos agregando la vainilla y mantequilla derretida, por último el agua necesaria. Batimos hasta lograr una mezcla homogénea y sin grumos. Aparte colocamos un sartén en la cocina, ponemos poquito de mantequilla o aceite y agregamos una porción de mezcla a fuego lento dando vuelta por los dos lados hasta estar doradita. Servir con jarabe, miel de abeja, el dulce de preferencia o solitas son deliciosas para tomar café.



*Bernarda
Ugalde Venegas*

30/07/2019

Unas Hermosas Arepas

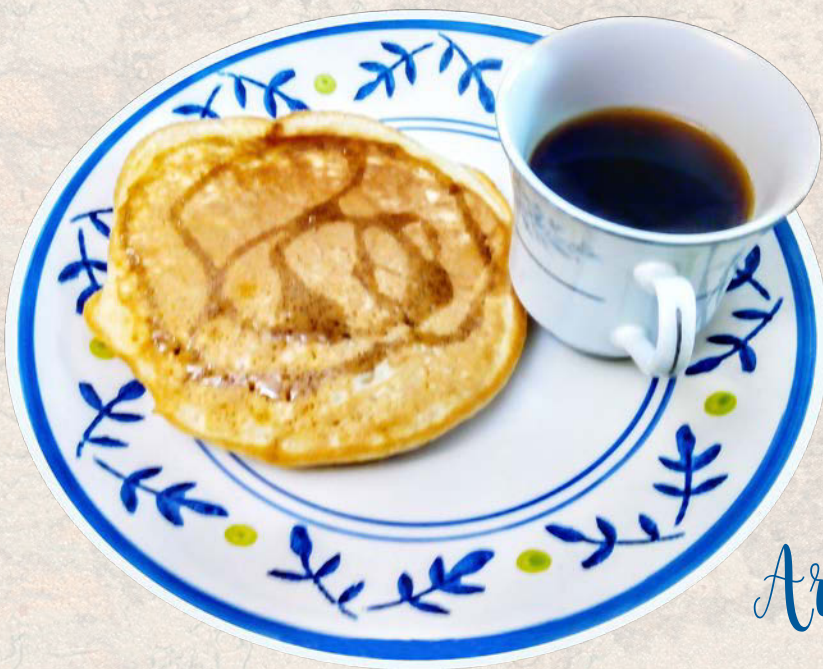
Deliciosas las arepas

Que nos hizo Doña Nana

A todos nos ha gustado

Las comemos con ganas.

Poema de Doña Aurora Sánchez Ghanto



*Arepas
de la
Abuela*

Tamal de Maicena



Deliciosas Tradicionales

INGREDIENTES

- 7 Cucharadas de maicena
- 7 Cucharadas de vitamaiz
- 1 Taza de azúcar
- Coco al gusto
- Pasas al gusto
- 1 Barra de mantequilla
- 1 Litro de leche
- Media lata de leche condensada
- 1 Taza de leche



PREPARACIÓN

En un tazón colocamos la maicena, vitamaiz, 1 y 1/2 cucharadas de azúcar, el coco, pasas y una taza de leche. Disolvemos todos los ingredientes, aparte colocamos un litro de leche en una olla y la ponemos a cocinar. Cuando ya está caliente le agregamos la mantequilla hasta que derrita, la taza de azúcar y la leche condensada. Cuando ya hierve le agregamos los ingredientes anteriores y revolvemos constantemente para que no se nos pegue o haga grumos. Ya lista la masa se pasa a un recipiente y se lleva al horno hasta que dore.

Dejar enfriar y servir.

*Clemencia
Sánchez Ramírez*

14/07/2019



Tamal De Maicena

Desde la montaña hermosa con aire de Chorreras

Doña Clemencia nos dice que es muy buena cocinera

Para el desayuno igual que para la cena

Nos ha preparado un rico tamal de maicena.

Poema de Doña Aurora Sánchez Ghanto



Tamal
de Maicena

Picadillo de Papa con Carne



Deliciosas Tradicionales

INGREDIENTES

- 2 Kilos de papas
- 2 Cebollas medianas
- 3 Chiles grandes
- 3 Cabezas de ajo
- 1 Rollo de culantro
- 1 Rollito de tomillo
- Aceite el necesario
- Achiote al gusto
- Consomé de costilla concentrado
- 1 kilo posta de res
- Sazonador completo de cualquier marca



PREPARACIÓN PARA LA CARNE

Poner a cocinar a fuego lento la carne, agregar el tomillo, 2 cabezas de ajo, consomé de costilla, sazón completo. Ya cocinada mechar o cortar en pedacitos pequeños se asan y se pelan los chiles pero que sean chiles morrones, cortarlos en tiritas pequeñas.

Poner a cocinar las papas con sal, luego de estar cocinadas dejarlas en la misma agua reposando para que el almidón baje al fondo de la olla. Luego sacarlas, pelarlas y hacerlas en el tamaño según el gusto.

PREPARACIÓN DEL PICADILLO



Colocar al fuego una olla y agregar aceite, cebolla, chile dulce morrón, ajos. sofreír y luego agregar achiote, las papas. Revolvemos bien y agregamos la carne, consomé de costilla, consomé completo y un poquito de la sustancia de la carne y revolver muy bien. Dejar unos segundos al fuego y de último el culantro bien picadito. Retirar del fuego y servir en tortillitas o como lo desee...

mmmm qué delicia!

*Elsa
Ugalde Zárate*

14 (07) (2019)

Picadillo Delicioso

Las amas de casa nos regalan sus recetas

Los manjares que preparan y con ellos nos deleitan.

Qué tal un buen picadillo que doña Elsa nos hizo

Lleno de amor y sabores, hecho con mucho cariño.

Poema de Doña Aurora Sánchez Ghantó



*Picadillo de
Papa con Carne*

Pan Casero Dulce



Deliciosas Tradicionales

INGREDIENTES

- 2 Barras de mantequilla
- 2 Tazas de leche
- 1 1/2 Tazas de azúcar
- 1/2 Taza de tapa de dulce derretido
- 4 Huevos enteros
- 1 Cucharada de sal
- 1 1/2 Cucharadita vainilla
- 2 Cucharadas de levadura instantánea
- 2 Cucharadas de crema para hacer fresco
- 2 Kilos de harina
- Un poquito de aceite



PREPARACIÓN DE LA LEVADURA

En un tazón agregar la levadura con un poquito de agua tibia y 2 cucharaditas de azúcar, integrar todos los ingredientes y dejar crecer.

PREPARACIÓN DE LA PASTA

Cuando ya está la levadura crecida, agregamos un poquito de harina y luego la mantequilla.

Batimos con cuchara de madera para cremar un poco, agregar un poco de azúcar la leche tibia y vainol, poco a poco la harina, sal y el dulce derretido, nuevamente un poco de harina y la crema.

Luego agregamos un huevo, seguimos integrando más harina, el resto de azúcar y los 2 huevos.

Amasamos un poco y agregamos el aceite y más harina.

Pasamos la pasta a la mesa y empezamos a amasar por unos 10 minutos hasta que la pasta esté suave y esponjosa, no pegajosa.

En moldes engrasados colocamos los bollas grandes o pequeñas barnizamos con el huevo.

dejamos crecer hasta aumentar su tamaño y hornear.

*Rigia
Ramírez Montero*

14 (07) (2019)



Pancito Doradito

Doña Ligia amiga mía muy querida en Montecito
Nos ha hecho un pan casero para tomar cafecito

Delicioso y bien asado

Doradito que da gusto

Es por eso que el piropo

Es para ella muy justo.

Poema de Doña Aurora Sánchez Chanto



*Pan Casero
Dulce*

Tamal Asado



Deliciosas Tradicionales

INGREDIENTES

- 1 Caja de leche
- 1 Bolsa masa de maíz cascado blanco
- 500 ml. de natilla
- 1 Barra de margarina
- 400 grs. de queso bagaces
- 500 grs. de azúcar
- 1 Litro de leche agria



PREPARACIÓN

En una olla colocamos la masa, luego agregar la leche revolviendo con cuchara de madera deshaciendo los grumos.

Colocamos la leche agria poco a poco midiendo que la mezcla no se ponga muy líquida, luego agregar el queso y natilla y revolver muy bien.

Agregar el azúcar y bien integrados los ingredientes pasamos la olla a la cocina a fuego medio para cocinar la masa.

Cuando la masa va dando su punto de cocimiento, agregamos la barra de margarina hasta derretir por completo y que se integre bien en toda la masa.

Ya cocinada acomodamos bien la masa en la olla con una cuchara y llevamos al horno por media hora o más si es necesario.



*Luisa
Varela Blancos*

25 / 05 / 2019

Delicias Del Maíz

Doña Luisa en hacer tamales

Es una mujer experta

Y todos con alegría

Saboreamos su receta.

Poema de Doña Aurora Sánchez Ghanto



Tamal Asado

Escabeche



Deliciosas Tradicionales

INGREDIENTES

- 1 Kilo de zanahorias
- 1 Kilo de vainicas
- 3 Cebollas grandes
- 3 Chiles grandes
- 1 Coliflor grande
- Hojas de laurel
- Vinagre blanco al gusto
- Salsa de tomate al gusto
- Salsa inglesa al gusto
- Sal
- Aceite



PREPARACIÓN

Pelar y picar la zanahoria en juliana, quitar las puntas de las vainicas y partir a la mitad quedando abiertas.

La coliflor se hace en ramitas pequeñas, picar la cebolla y los chiles en juliana.

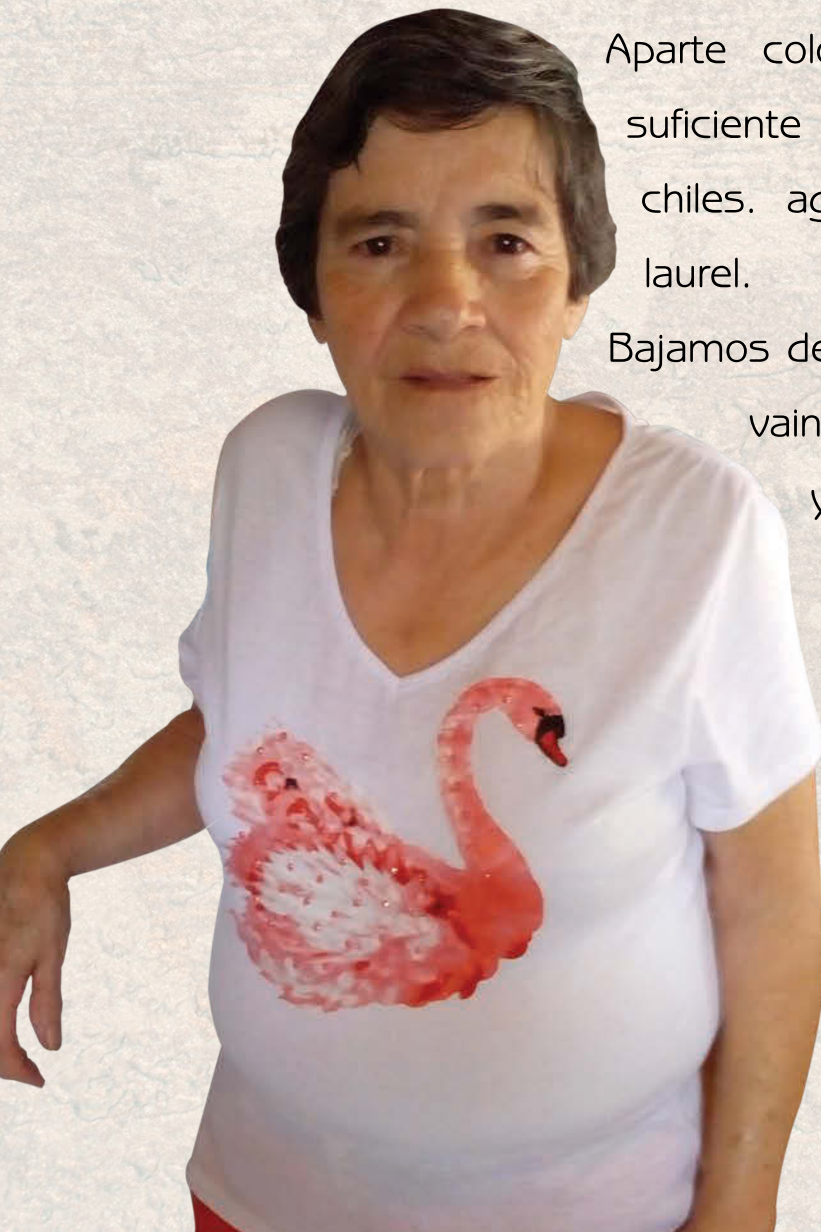
Colocar una olla con agua y sal hasta que hierva.

Colocamos la zanahoria que se cocine al dente e igual las vainicas y coliflor y cuando ya esten cocinadas, se escurren.

Aparte colocamos una olla o sartén con suficiente aceite y sofreimos la cebolla y los chiles. agregamos también las hojitas de laurel.

Bajamos del fuego y agregamos la zanahoria, vainicas y la coliflor, la salsa de tomate y salsa inglesa.

Por último, cuando ya está frío, se le agrega la cantidad necesaria de vinagre.



*Maria Del Carmen
Miranda Camacho*

7/07/2019

Lo Rico de los Vegetales

Doña Mari muy humilde nos ha querido ayudar

Preparándonos un plato

Que nadie puede olvidar

El delicioso escabeche agradable al paladar.

Poema de Doña Aurora Sánchez Ghanto



Escabeche

Tortillas Palmeadas



Deliciosas Tradicionales

INGREDIENTES

- Masa blanca de maíz cascado
- Agua



PREPARACIÓN

Colocar en un tazón la cantidad de masa que desee,
Colocar agua poco a poco hasta lograr una masa suave.
Si al colocar la bolita en la mano y aplastarla no se
agrieta, estaría lista para hacer la tortilla.

Colocamos un plástico cuadrado donde se coloca la
bolita de masa.

Se palmea la tortilla, redondeando muy bien para que
quede bien bonita.

Ponemos en el comal a que se cocine,
dando vuelta por los dos lados y
dejamos dorar o colocamos en una
parrilla hasta que dore muy bien.

Ya estan listas para comer como gallitos
de salchichón, de queso, con natilla,
picadillos o con lo que más le
guste.



*María
Sánchez Brenes*

30/06/2019

Tortillitas Caseras

Señora muy conocida
Por su amor a su familia
Es humilde y sencilla
Quiere regalarnos hoy las deliciosas tortillas.
Plato muy tradicional
El cual a todos nos gusta
Por ser un plato especial.

Poema de Doña Aurora Sánchez Ganto



*Tortillas
Palmeadas*

Empanada Gallega



Deliciosas Tradicionales

INGREDIENTES

- 6 Tazas de harina de trigo
- 1 1/2 Cebolla
- 2 Chile dulces
- 5 Ajos
- Vino tinto al gusto
- Pimientón dulce (paprika en polvo)
- 1 Cucharada de levadura
- 2 Latas de atún
- Aceite el necesario
- Sal o sustituto de sal
- 1 Taza de agua tibia
- Media taza de azúcar



PREPARACIÓN

Se coloca la taza de agua tibia en un tazón y se le agrega 1 cucharadita de sal, media taza de azúcar, 1 cucharada de levadura instantánea y 6 tazas de harina.

Revolvemos constantemente hasta lograr una pasta y pasarla a la mesa y amasar hasta que no esté pegajosa y dejar crecer unas 2 horas.

Luego en un sartén ponemos los ingredientes: aceite, cebolla, chile dulce en juliana y ajo picado fino y sofreímos. Luego agregamos el atún, 2 cucharadas de pimentón y finalizando con vino al gusto.

Colocamos la mitad de la pasta en la mesa, la estiramos y colocamos en el molde subiendo las paredes.

Agregamos el relleno.

Estiramos la otra mitad de la masa y se coloca encima cubriendo todo el molde uniendo, con los dedos, los bordes de la pasta del fondo con la de arriba.

Se lleva al horno a 300 grados por 30 minutos revisando constantemente hasta estar dorado. Dejar enfriar y servir en cuadros. se puede comer fría para llevar a paseos.



*Mercedes
Louzaus Pasos
08/06/20019*

Empanada Gallega

Como ágil cocinera
Recuerda mucho a su patria
Y desde allí nos trae una empanada gallega
Viene de un lugar que se llama Galicia
Es por eso que le digo que es una hermosa delicia.

Poema de Doña Aurora Sánchez Chanto



Empanada
Gallega

Tamal Aliñado con Queso



Deliciosas Tradicionales

INGREDIENTES

- 1 Paquete de masa blanca de maíz cascado
- 250 Gramos de mantequilla
- 300 Gramos de queso rayado o queso bagaces
- 1200 ml de natilla
- Medio litro de leche agria



PREPARACIÓN

En un tazón colocamos la masa y agregamos la mantequilla.

Con las manos bien lavadas empieza a deshacerla hasta que quede como boronas de queso luego agregamos la natilla y por último se agrega la leche agria ya bien integrados todos los ingredientes y que la textura se vea cremosa, lo pasamos a un recipiente de vidrio.

Llevamos al horno por 40 minutos hasta que esté bien cocinado y dorado.

Se puede servir calientito o frío.



*Sara
Sánchez Carrajal*

21/07/2019

Doña Sara Elegante

Doña Sara elegante, ya en ella muy natural
Quiere preparar un plato en forma muy especial
Es el famoso bizcocho que es muy tradicional.

Poema de Doña Aurora Sánchez Chanto



*Tamal Aliñado
con Queso*

Pudín de Pan



Deliciosas Tradicionales

Pudin de Pan (Vicky)

- 14 tazas de pan añejo (3 bollos largos)
- 6 tazas de leche hervido (2 litros)
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de pasas
- 3 tazas de azúcar (1 moreno y 2 blanco)
- 5 huevos
- 4 tsp de vainilla
- 1/2 lb. de Numan
- 1 taza de queso Cheddar rallado (1/2 lb)
- 1 copa de ron colorado y miel de tapa

Se revuelve todo muy bien.
Se hornea en 350° en Molde rectangular.

SALSA AMARETO

- 1/2 banana - de Numan
- 1/2 taz. azúcar
- 1/8 taz. ron
- gotas esencia almendras
- 1 hueso entero - de último

Poner al fuego, dejar
hervir 2 min. apartar

Agregar

Revolver bien - banar sobre el Pudin



PREPARACIÓN

Se corta el pan en cubitos, se coloca en un recipiente grande, se le añade la leche caliente, se bate, añadimos el jugo de naranja, las pasas, el azúcar moreno y el azúcar blanco, se sigue mezclando bien, agregamos los huevos, la vainilla, la mantequilla derretida y el queso cheddar, por último agregamos el ron y la miel de tapa. Mezclamos bien y colocamos en moldes engrasados y enharinados. Horneamos por 1 hora a 350 F.

PREPARACIÓN DE LA SALSA

Se mezclan todos los ingredientes y se cocinan a fuego lento hasta que formen un jarabe.



*Margarita
Hernández Hernández
21/07/2019*

A Nombre de Doña Margarita

Margarita encantadora
Bella y emprendedora
De su recetario
Que no creo que tenga fin
Entre otras cosas ricas
Nos ha dejado un budín.

Poema de Doña Aurora Sánchez Ghantó



Pudín de
Pan

Arroz con Leche



Delicioso Postre Tradicional

INGREDIENTES

- Agua la necesaria
- Canela en astilla al gusto
- Clavo de olor al gusto
- 3 tazas de arroz
- 1 Caja de leche entera
- 1 Taza de azúcar
- 1 Taza de leche en polvo



PREPARACIÓN

Colocar agua en una olla con canela y clavo de olor hasta hervir.

Luego agregar el arroz revolviendo de vez en cuando hasta que el arroz esté reventado o sea bien cocido.

Luego agregar la caja de leche y dejar reposar unos minutos a fuego lento sin descuidar.

Pasados los minutos colocamos el azúcar y si se desea agregar más lo pueden hacer.

De nuevo reposar unos minutos más, revolviendo constantemente.

Por último agregamos la leche en polvo integrándola muy bien para que no queden grumos.

Dejar reposar y servir.

mmmm qué delicia!



*Rucila
Ugalde Zárate*

02/06/2019

Un Postre Conocido

Es un postre conocido
Digamos que todos hemos probado
Ha cocinado Lucila
Con muy buen resultado.

Poema de Doña Aurora Sánchez Ghanto



Arroz
con Leche

Canto al Yigüirro

Canta el yigüirro en la
madrugada
Desde una rama ya desgajada
De un imponente y lindo
higuerón

Y yo lo escucho casi dormida
Porque su canto trasmite vida
y se me alegra el corazón

Es el canto del yigüirro
Tan sublime y tan sonoro
Que ni el más hermoso coro
lo habrá podido igualar.

Luce con gran gallardía
Su plumaje majestuoso
En el vuelo lleva el gozo
De cantar en libertad.

El yigüirro tiene dones
De un ave muy especial
Y por eso se conoce
Como el ave nacional.
Sigue cantando yigüirro
hermoso
Desde ese árbol grande y
frondoso
Porque las aguas van a
empezar.

Y yo te escucho desde mi
cama
Porque tu canto me
alegra el alma
Llena mi vida de bienestar.

Poema a la Adulta Mayor

Las adultas mayores
Como robles ostentosos
Llevan en su alma el gozo
De ser dueñas y señoras.

Es la adulta mayor
Fuente de conocimiento, de
paz, amor y alegría
Y su corazón por dentro
Irradia sabiduría

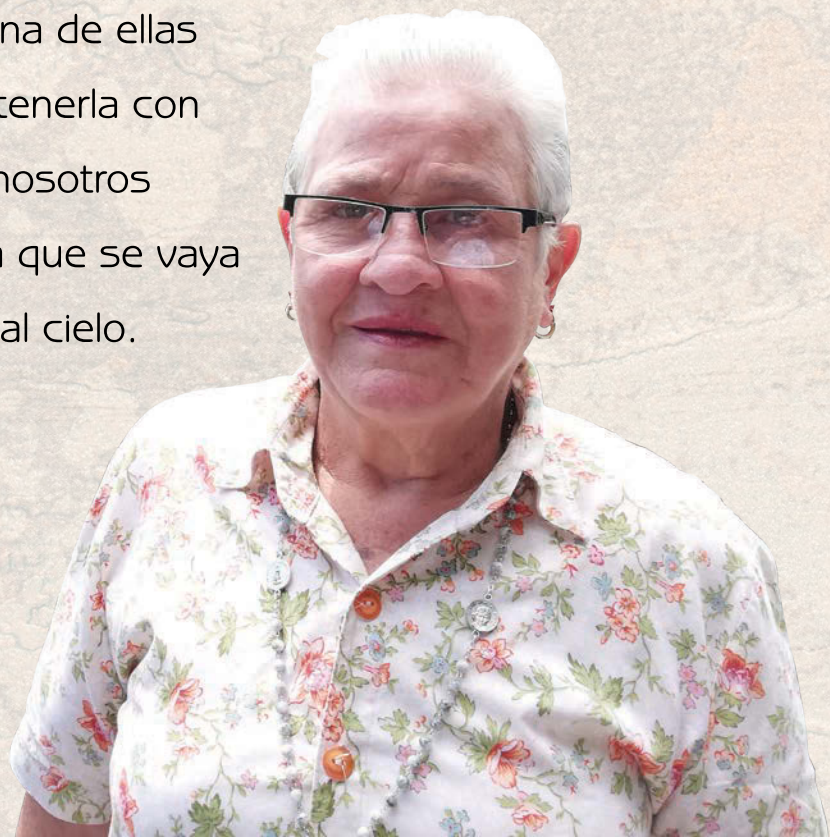
Una adulta mayor
Es un tesoro viviente
Dichosos los que poseen
Dichosos los que las atienden.

Dios derramó bendiciones
Sobre sus hijas queridas
Bendigámoslas nosotros
Con nuestro amor y cariño.

Con su cabello tan blanco
Y su carita fruncida
Nos han regalado tanto
Nos dieron siempre su vida.

Gracias Señor
Por dejarnos conocer
una de ellas
Y tenerla con
nosotros
Hasta que se vaya
al cielo.

*Doña Aurora
Sánchez Chanto*





Compartiendo en Tertulia

Mi sazón, mis historias y tradiciones con mis hijos, nietos y bisnietos.

