

buen provecho

Delicias navideñas

APRENDE A PREPARAR EXQUISITAS RECETAS DE PLATILLOS CLÁSICOS: PAVO, PIerna, POLLO Y BEBIDAS COMO ROMPOPO Y PONCHE.





Pierna de cerdo al horno

INGREDIENTES

1 pierna de cerdo de 8 libras
1 cabeza de ajos machacados
1 cucharada de orégano seco
1 cucharada de romero seco
2 cucharaditas de comino
½ cucharadita de pimienta
2 cucharadas de sal
1 taza de jugo de naranja agria
15 clavos de olor

PASO A PASO

1. Limpiar la pierna, y colocarla sobre un molde para horno. Perforar varias veces y en diferentes partes con la punta de un cuchillo filoso.
2. Mezclar en un tazón los ajos machacados con el orégano, romero, comino, pimienta, sal y jugo de naranja.
3. Untar ésta pasta sobre toda la pierna e introducir los clavos de olor.
4. Tapar con plástico adherente y dejar re-

posar dentro del refrigerador durante por lo menos 10 horas.

5. Sacar la pierna del refrigerador y dejar reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos.

6. Precalentar el horno a 325 °F. Hornear la pierna cubierta con papel aluminio, durante 4 horas o hasta que alcance una temperatura interna de 185 °F.

Pollo al horno

 **INGREDIENTES**

2 naranjas dulces
7 dientes de ajo
6 ramitas de romero
1 taza de jugo de naranja
4 cucharadas de azúcar
4 cucharadas de salsa soya
Cantidad necesaria de sal y pimienta
1 pollo de 7 libras

 **PASO A PASO**

1. Cortar las naranjas en gajos y reservar, mezclar el resto de ingredientes en un tazón, menos la sal y pimienta, y reservar.
2. Aparte con el pollo ya lavado y seco, agregar la sal y la pimienta, bañar con la mezcla anterior para marinarlo.
3. Agregar los gajos de naranja, colocando dentro y alrededor del pollo. Dejar marinando la mezcla por 12 horas en la refrigeradora.
4. Precalentar el horno a 360° F, retirar el marinado y hornear cubierto con papel aluminio por 1 hora.
5. Retirar el pollo y con cuidado agregar el marinado y seguir homeando por 3 horas más tapado.
6. Los últimos 20 minutos quitar la tapa y bañar con el marinado y los mismos jugos del pollo para dorar. Retirar y servir.



Pavo al horno envuelto en tocino

INGREDIENTES

1 pavo entero
1 barra de mantequilla amarilla a temperatura ambiente
Ralladura de 2 limones
5 dientes de ajo
Cantidad necesaria de hierbas mixtas
1 cebolla
2 manzanas
Cantidad necesaria de sal y pimienta
1 paquete de tocino

RECETAS

PASO A PASO

1. Lavare el pavo por dentro y por fuera y secar bien con papel toalla.
2. En un tazón mezclar la mantequilla previamente pomada (mezclada con un cubierto) con la ralladura de dos limones, los dientes de ajo finamente picados y las hierbas mixtas.
3. Picar la cebolla y las manzanas en trozos medianos e introducirlos en el pavo previamente salpimentado.
4. Introducir la mezcla de mantequilla con hierbas entre la carne y la piel por todo el pavo.
5. Colocar el pavo en una fuente para horno y cubrir con papel aluminio.
6. Meter al horno previamente calentado a 350°F. Dejar cocinar durante 3 horas y media o hasta que la carne esté bien cocida. Bañar el pavo constantemente con sus jugos.
7. Retirar el pavo del horno y cubrir con tiras de tocino, cubrir todo el pavo o solamente las pechugas.
8. Llevar de nuevo al horno y cocinar durante 30 minutos más o hasta que el tocino esté dorado. Retirar.
9. Dejar reposar 20 minutos antes de servir.





Ensalada de papas navideña



INGREDIENTES

1 libra de papas
3 huevos duros
1/2 taza de zanahoria rallada
1/2 taza de apio picado
1/4 de taza de cebolla morada finamente picada
1/2 taza de manzana verde cortada en cubos pequeños
1/2 taza de uvas pasas
1 taza de mayonesa
1/4 de taza de crema agria
2 cucharadas de mostaza Dijon
1 cucharada de vinagre de manzana
Sal y pimienta al gusto
Perejil fresco para decorar



PASO A PASO

1. Lavary pelar las papas. Cortarlas en cubos medianos y cocinarlas en agua con sal hasta que estén suaves pero firmes.
2. Escurrir y dejar enfriar.
3. Pelar y picar los huevos duros en trozos pequeños.
4. En un tazón grande, combinar las papas cocidas, los huevos, la zanahoria rallada, el apio, la cebolla morada, la manzana y las pasas.
5. Preparar el aderezo mezclando la mayonesa, la crema agria, la mostaza Dijon, el vinagre de manzana, sal y pimienta al gusto.
6. Verter el aderezo sobre la mezcla de papas y revolver con cuidado hasta que todo esté bien integrado.
7. Refrigerar la ensalada por al menos 1 hora para que los sabores se intensifiquen.
8. Servir en una ensaladera y decorar con perejil fresco.

Ponche navideño

 **INGREDIENTES**

3 litros de agua
2 tazas de flor de jamaica
2 manzanas en trozos
2 naranjas en rodajas
1/2 taza de ciruelas pasa
1/2 piloncillo de dulce

 **PASO A PASO**

1. Colocar el agua en una olla con la flor de jamaica, cuando rompa hervor agregar el resto de ingredientes.
2. Dejar hervir unos minutos, retirar del fuego y dejar enfriar completamente.
3. Servir con hielo.



Rompopo

INGREDIENTES

4 tazas de leche
3/4 taza de azúcar
2 rajas de canela
6 huevos
Vainilla
2/3 taza de ron

PASO A PASO

1. En una cacerola mediana mezclar las tazas de leche, la taza de azúcar y las 2 rajas de canela. Llevar a fuego medio hasta que empiece a hervir.
2. No revolver, solamente utilizar una cuchara para retirar la espuma si se llegara a formar en la superficie. Hervir durante 20 minutos, quitar las rajas de canela y retirar del fuego.
3. En un tazón hondo, preferiblemente de metal, batir 6 yemas de huevo y mezclar lentamente a la preparación anterior.
4. Colocar la mezcla en una cacerola y llevar a fuego medio revolviendo constantemente con una cuchara de madera hasta que la mezcla espese.
5. Retirar del fuego e inmediatamente colocar la cacerola en un recipiente con agua fría con hielo y dejar enfriar revolviendo de forma continua.
6. Agregar 2 cucharaditas de esencia de vainilla y 2/3 taza de ron, seguir removiendo. Colar la preparación en un colador fino y envasar en botellas previamente esterilizadas.
7. Refrigerar durante al menos 8 horas antes de servirlo.



Galletas de muñeco de jengibre

INGREDIENTES

3 tazas de harina
2 cucharaditas de jengibre en polvo
1/4 cucharadita de clavos de olor molidos
1/4 cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de polvo de hornear
1/2 cucharadita de levadura
1 1/2 cucharadita de sal
6 cucharadas de margarina, a temperatura ambiente
1/2 taza de azúcar morena
1 huevo grande
3/4 taza de melaza sin clarificar
2 tazas de azúcar glas glaseado blanco y negro al gusto

PASO A PASO

1. En un tazón grande, mezclar la harina, jengibre, clavos de olor, nuez moscada, polvo de hornear y levadura, más sal y pimienta al gusto.
2. Usando una batidora eléctrica en otro tazón batir la margarina y el azúcar morena hasta obtener una mezcla esponjosa; agregar el huevo y la melaza y continuar batiendo hasta integrar.
3. Con la batidora en velocidad baja, añadir gradualmente la mezcla de harina y continuar batiendo; hasta combinar.
4. Dividir la masa por la mitad; y aplatar en forma de disco.
5. Envolver en papel film y refrigerar hasta estar sólida, por lo menos 2 horas.
6. Precalentar el horno a 375 °F. Trabajar un disco a la vez, coloca la masa sobre papel encerado cubierto con harina, y estirar la masa con un rodillo en 1/8 pulgada de grosor.
7. Usando el papel mover la masa a la bandeja para hornear; refrigerar hasta estar firme, unos 20 minutos.
8. Retirar y retirar el papel de las bandejas para hornear. Con una espátula larga despegar la masa del papel. Cortar con moldes los muñecos de jengibres, y sacude cualquier exceso de harina. Ir recogiendo los sobrantes, amasar, estirar y seguir cortando hasta acabar con toda la masa.
9. Meter las bandejas al horno de 11 a 12 minutos, rotando por cada lado.
10. Retirar y dejar enfriar, decorar al gusto.



LAS MEJORES RECETAS
DE LA TEMPORADA CON:

buen
provecho
en go
tv

TEMPORADA NAVIDEÑA

con la
Chef Marbely
Hernández

SINTONIZANOS
**LUNES A
VIERNES
9:00 AM**

REPETICIÓN
10:00 PM

Seguí nuestro
contenido:

@buenprovechohonduras

