



Motenondeha
**YVYHA TYMBA
ÑANGAREKO**
Ministerio de
**AGRICULTURA
Y GANADERÍA**

■ **TETÃ REKUÁI**
■ **GOBIERNO NACIONAL**

*Paraguay
de la gente*

“Delicias de Semana Santa”

Ñande mba´e teete



“Es una costumbre paraguaya consumir productos de la Agricultura Familiar especialmente durante la Cuaresma, por ello a través de este recetario se pretende brindar opciones para cocinar los alimentos típicos con los productos obtenidos en la cosecha nacional”

RESPONSABLE:

Lic. Carolin Leguizamon
Coordinadora de Ferias y Exposiciones.

ELABORACIÓN:

Lic. María Elena Granados
Tecnóloga en Alimentos.
Dirección de Extensión Agraria.

CORRECCIÓN:

Lic. Nalia Bonet
Asistente de Ferias y Exposiciones.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

Daniel Sánchez Verdun
Asistente de Ferias y Exposiciones.

United Nation Office for Project Services
(UNOPS)

Dirección: Dr. Hassler N° 5555 - Asunción.

Teléfono: (021) 328 1210

Ministerio de Agricultura y Ganadería
(MAG)

Dirección: Yegros 437 e/ 25 de Mayo y
Cerro Corá - Edif. San Rafael - Asunción

Teléfono: (021) 441-036 / 452-316 / 490-336



PAN CASERO



INGREDIENTES:

- 1 kg. harina común.
- 100 gr. de grasa de cerdo.
- 80 gr. levadura.
- 1 cucharadita anís.
- 2 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharadita de sal fina yodada.
- Agua cantidad necesaria.

PREPARACIÓN:

1. Hacer una corona con la harina, y en el centro agregar la grasa, polvorear con la sal, y el anís.
2. Preparar la levadura: mezclar el azúcar, el agua tibia 1/2 taza, y la levadura; mezclar bien.
3. Una vez que la levadura este a punto incorporar a la harina, mezclando totalmente hasta llegar a una masa homogénea que se despegue fácilmente de los dedos.
4. Dejar levar hasta el doble de su tamaño inicial, tapar con un mantel, y dejar en un lugar cálido.
5. Una vez que la masa esté en condiciones formar los bollos de pan.
6. Colocar en un recipiente enmantecado y enharinado, dejar leudar 20 min aproximadamente.
7. Cocinar a horno a temperatura de 180° C.

Observación: se puede pincelar con clara batida de huevo, antes de llevar al horno.

El pan es un alimento valioso desde el punto de vista nutricional, pues proporcionan un aporte moderado de energía, cantidades apreciables de diversos macro y micronutrientes. Es destacable como fuente de hidratos de carbono, proteínas, fibra, hierro, zinc y vitamina B1, también proporciona cantidades importantes de magnesio, potasio, niacina, vitamina B2, ácido fólico y vitamina B6.





VORI - VORI DE GALLINA CASERA



INGREDIENTES:

- 1 gallina casera.
- 5 tazas de harina de maíz cernida.
- Queso Paraguay a gusto.
- 1 locote grande.
- 3 tomates grandes.
- 1 porción de zapallo.
- 1 zanahoria mediana.
- 2 cebollas medianas.
- 1 mazo de cebollita de hoja.
- Sal cantidad necesaria.
- 1 cucharada de aceite.
- Hojas de orégano fresco.
- Agua cantidad necesaria.

PREPARACIÓN:

1. Lavar la gallina y separar en porciones.
2. Dorar las porciones de gallina en su misma grasa hasta obtener un color dorado.
3. Preparar en otra cacerola agua hervida.
4. Lavar las hortalizas, picar
5. Agregar las hortalizas a la gallina que se está dorando, mezclar bien, hasta que las hortalizas estén salteadas, agregar agua hervida y dejar cocinar, hasta que la gallina esté blanda.
6. En un recipiente mezclar la harina de maíz con el queso desmenuzado.
7. Humedecer con el caldo bien caliente, hasta lograr una masa con la cual se pueda formar las bolitas.
8. Agregar las bolitas al caldo de gallina y seguir cocinando hasta que salgan a la superficie.
9. Una vez cocinada totalmente, servir.

Actualmente, el maíz constituye el tercer cereal más cultivado en el mundo, va ganando consumidores, sobre todo entre las personas celíacas, ya que el maíz no contiene gluten. El maíz es un alimento muy completo, que contiene muchas vitaminas y minerales que favorecen nuestro metabolismo. Por ello la OMS recomienda su consumo. Rico en ácido fólico y otras vitaminas, el maíz es un aliado de diversas funciones cerebrales. Rico en ácido fólico, es muy recomendable para las embarazadas y en etapas de lactancia.



PACÙ FRITO



INGREDIENTES:

- 1 kg. de pacú.
- 2 limones.
- 2 huevos.
- 1 mazo de perejil.
- 1 Litro de aceite.
- Harina cantidad necesaria.
- Galleta molida cantidad necesaria.
- Sal a gusto.

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien el pescado. Filetear. Agregar el jugo de limón.
2. Batir el huevo con la sal, agregar el perejil picado. Mezclar bien y verter a los filetes.
3. Mezclar la galleta molida y la harina en un recipiente. Pasar los filetes por esta preparación.
4. Calentar el aceite y freír hasta dejarlo bien dorado.



SOUFLÉ DE TILAPIA



INGREDIENTES:

- 1 Kg. de tilapia desmenuzado.
- 1 cucharada de aceite.
- 1 taza de harina.
- 4 huevos.
- 4 Cucharadas de manteca.
- 250 gr. de queso paraguay.
- Leche cantidad necesaria.
- 1 mazo de perejil.
- Nuez moscada y sal a gusto.

PREPARACIÓN:

1. Lavar el pescado y desmenuzar.
2. Derretir la manteca y agregar a la harina y demás condimentos. Mezclar todo en una cacerola.
3. Llevar al fuego y agregar la leche hasta que quede punto crema. Seguir mezclando.
4. Agregar el huevo y el pescado desmenuzado. Retirar al primer hervor.
5. Colocar la preparación en una asadera enmantecada.
6. Agregar el queso.
7. Llevar a horno moderado por 50 min.



ROSCA DE PASCUA TRADICIONAL



INGREDIENTES:

- 1 kg. de harina leudante
- 100 gr. de manteca
- 300 gr. de azúcar
- 5 huevos
- 1 sobre de ralladura de coco
- 1 taza de frutillas o durazno
- 1 pote chico de dulce de leche o mermelada de guayaba
- 1 pisco de sal
- 2 tazas de leche
- Ralladura de 1 naranja

PREPARACIÓN:

1. Hacer una corona con la harina, agregar los huevos, la manteca, el azúcar, ralladura de naranja y empezar a mezclar en el centro con la mano.
2. Amasar agregando la leche hasta integrar todos los ingredientes y la masa quede homogénea.
3. Estirar la masa y formar la argolla.
4. Colocar en una bandeja enmantecada y enharinada, cocinar a horno precalentado por aproximadamente 35 min.
5. Una vez cocinado, decorar con la mermelada o el dulce y finalmente agregarle el coco rallado en forma de lluvia.
Decorar con las frutas.



CHIPA GUAZÚ



INGREDIENTES:

- 1 kg. de choclo fresco
- 500 gr. de queso paraguay
- 1 cebolla
- 4 huevos
- taza de aceite
- 1 cucharada de sal fina
- Leche cantidad necesaria

PREPARACIÓN:

1. Pelar, lavar y cortar la cebolla en tiras, rehogar en aceite.
2. Molinar o licuar el choclo fresco con la leche. Agregar el queso y la sal.
3. Agregar los huevos previamente batidos a punto nieve con movimientos envolventes a la mezcla anterior.
4. Colocar en una asadera con la base de la hoja de banano.
5. Verter la preparación
6. Llevar a horno precalentado a 180° C. por 35 min aproximadamente.



SOPA PARAGUAYA



INGREDIENTES:

- 1 kg. de harina de maíz.
- 2 cebollas.
- 2 tazas de suero de leche.
- 6 huevos.
- 500 gr. de queso paraguay.
- Taza de grasa de cerdo.

PREPARACIÓN:

1. Pelar, lavar y picar la cebolla finamente, rehogar con el aceite.
2. Batir la grasa de cerdo con los huevos hasta que se forme una crema.
3. Desmenuzar el queso en la cuajada. Agregar los demás preparados además de la harina de maíz.
4. Mezclar bien con la mano con movimientos envolventes.
5. Colocar en una asadera con la base de la hoja de banano o aceitar la asadera.
6. Verter la preparación
7. Llevar a horno precalentado a 180^a C. por 45 min aproximadamente.



CHIPA TRADICIONAL

INGREDIENTES:

- 1 kg. de almidón
- 200 gr. de harina de maíz.
- 250 gr. grasa de cerdo
- 500 gr. de queso paraguay.
- 8 huevos
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de sal fina
- Anís a gusto

PREPARACIÓN:

1. Colocar en un recipiente la grasa, el huevo y batir en forma manual hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
2. Agregar la sal fina, el anís y seguir batiendo.
3. Colocar el almidón y harina de maíz en la mesa en forma de corona y añadir el preparado anterior.
4. Agregar la leche y seguir mezclando hasta conseguir una masa homogénea.
5. Amasar e ir dándole molde de argolla.
6. Colocar en una asadera con la base de la hoja de banano.
7. Llevar a horno precalentado por 35 min aproximadamente.



Nutricionalmente es apreciable el consumo de la chipa ya que es rica en carbohidratos, proteínas. Recordar que no debemos abusar por el contenido lipídico.



SOPA PARAGUAYA CON RELLENO



INGREDIENTES:

- 1 Kg. de harina de maíz
- 2 tazas de suero de leche
- 6 huevos
- 500 gr. de queso paraguay
- 1/2 taza de grasa de cerdo

RELLENO:

- 350 gr. de carne molida
- 1 mazo de perejil
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 locote
- 2 tomates
- 4 huevos duros picados
- Nuez moscada, sal a gusto

PREPARACIÓN DEL RELLENO:

1. Calentar el aceite agregando ajo, cebolla, locote, tomate, perejil y demás condimentos. Mezclar continuamente.
2. Agregar la carne molida, seguir mezclando hasta que se cocine completamente. Reservar.

PREPARACIÓN:

1. Batir la grasa de cerdo con los huevos hasta que se forme una crema.
2. Desmenuzar el queso en la cuajada. Agregar los demás preparados además de la harina de maíz.
3. Mezclar bien con la mano.
4. Colocar en una asadera con la base de la hoja de banano o aceitar la asadera, una parte de la preparación.
5. Extender encima el relleno y los huevos duros picados.
6. Cubrir esto con el resto de la preparación.
7. Llevar a horno precalentado a 180^o C. por 60 min aproximadamente.



CERDO AL HORNO



INGREDIENTES:

- Una pierna de cerdo.
- Sal condimentada.
- 1 taza de jugo de limón o de naranja.
- Pimienta negra recién molida.
- Mostaza.
- Ajo.

PREPARACIÓN:

1. Condimentar el cerdo con todas las especias más el jugo de limón o naranja. Dejar reposar en el condimento por aproximadamente 30 min.
2. Si se desea introducir los dientes de ajo en diferentes partes de la carne, para que suelten su aroma y realzar el sabor.
3. Sería bueno tapar con papel aluminio y colocar en una asadera.
4. Cocinar a 250^o C hasta alcanzar la cocción total.

Nutricionalmente en la carne de cerdo se puede apreciar en contenido de: agua, proteína bruta, lípidos, carbohidratos, minerales, vitaminas B1, B6, B12, riboflavina.



Motenondcha
**YVYHA TYMBA
ÑANGAREKO**
Ministerio de
**AGRICULTURA
Y GANADERÍA**

TETÁ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL

*Paraguay
de la gente*

SURUBÍ CON PAPA



INGREDIENTES:

- 400 gr. de surubí fileteado.
- 5 papas.
- 2 cebollas.
- 3 huevos.
- Leche cantidad necesaria.
- 2 cucharadas de manteca.
- 1 mazo de perejil.
- Orégano, nuez moscada y sal a gusto.

PREPARACIÓN:

1. Lavar, picar la cebolla. Rehogar con la manteca.
2. Lavar, pelar y hervir las papas (a media cocción), cortarlas en rodajas.
3. Enmantecar la asadera y colocar una capa de papa, encima la cebolla, luego el pescado fileteado.
4. Mezclar los huevos, la leche, nuez moscada, perejil, orégano; mezclar y verter una parte de esta mezcla sobre el preparado.
5. Por último colocar una capa de la papa y verter toda la mezcla restante.
6. Llevar a horno caliente por espacio de 30 min.

Es un alimento con tantas proteínas como la carne, rico en vitaminas y minerales.





#lonuestroprimero