



CIENCIAS ECONÓMICAS Y SOCIALES  
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
MÉRIDA VENEZUELA

**CIAAL**

Centro de Investigaciones Agroalimentarias

# RECETARIO DE PREPARACIONES A BASE DE PLÁTANO

(*Musa paradisiaca*/Harton CV.)

José Daniel Anido R.  
Rafael Cartay  
(Compiladores)

Centro de Investigaciones Agroalimentarias,  
Universidad de Los Andes  
Mérida (Venezuela), enero 2009



**“Yo fui quien le dio la muerte  
al plátano verde asado,  
con un cabito de vela  
y un padre nuestro gloriao”**

*(copla llanera, citada por Vélez y Valery, 1990)*



## RECETARIO DE PREPARACIONES

*(Musa paradisiaca/Harton CV.)*

Diseño y Diagramación: *Susana Morales A. y José Daniel Anido R.*

<http://www.saber.ula.ve/ciaal/recetarioplatano>

ISBN: 978-980-11-1226-6

Depósito legal LF12372009641165

© José Daniel Anido R. y Rafael Cartay

© Centro de Investigaciones Agroalimentarias de la Universidad de Los Andes  
Mérida (Venezuela), 2009



## CONTENIDO

---

Presentación	7
1) Arepas de plátano verde	8
2) Bien casados	9
3) Bocadillo de plátano	10
4) Bolitas de plátano y papa	11
5) Bollitos de plátano maduro	12
6) Bollos de plátano y pescado	13
7) Bollos pelones de plátano	15
8) Bollitos de plátano	16
9) Bollitos de plátanos maduros	17
10) Brazo gitano de plátano	18
11) Buñuelos de plátano	19
12) Cachapas de plátano	20
13) Carne mechada de plátano	21
14) Caraotas rojas con pezuña	22
15) Chicha de plátano	23
16) Chicha de plátano verde	24
17) Chicha de plátano maduro	25
18) Chupe de plátano (contorno)	26
19) Chupe de plátano (entrada)	27
20) Compota de plátano	29
21) Conserva de plátano (A)	30
22) Conserva de plátano (B)	31
23) Conservitas a la reina	32
24) Conservitas de leche y plátanos	33
25) Crema de plátano	34
26) Croquetas de plátano verde	35
27) Delicia de plátanos	36
28) Dulce de plátano	37
29) Dulce de plátano al vino	38
30) Empanadas María Rita	39

31) Enamorados o envueltos	40
32) Encurtido de plátano verde	41
33) Ensalada de plátano, vegetales y atún	43
34) Ensalada de plátano y frutas	44
35) Envuelto o yoyo	45
36) Flan de plátano (A)	46
37) Flan de plátano (B)	47
38) Frijolitos con plátanos maduros	48
39) Gnoquis (ñoquis) de plátano verde	49
40) Salsa de ajíes dulces (para los Gnoquis)	50
41) Hallacas de plátano verde	51
42) Hallacas de Santa Bárbara	54
43) Harina de plátano	55
44) Hervido de pescado	56
45) Indios dulces	58
46) Jugo de plátano verde y guayaba	59
47) Merengón de plátano	60
48) Mofongo	62
49) Niños dormidos	63
50) Pasta de maduros	64
51) Pastel de chucho margariteño	65
52) Pastel de cochino	68
53) Pastel de plátano entero	69
54) Pastel de plátano frito con pollo guisado	70
55) Pastel de plátano maduro	71
56) Pastel de plátano maduro con cazón	73
57) Pastelitos de plátano	76
58) Pastelón de plátano	77
59) Pasticas de maduro	78
60) Pasticho de plátano con carne "vegetal"	79
61) Pasticho de tajadas	81
62) Patacones	83
63) Pelota	84
64) Pescado sudado al horno en hojas de plátano	85

---

*Recetario de preparaciones a base de plátano*

65) Pira	86
66) Pizza doña Wency	87
67) Pizacones (minipatacones)	88
68) Plátano al horno	89
69) Plátano al rubor	90
70) Plátano asado	91
71) Plátano asado a la parrilla	92
72) Plátanos caldeados	93
73) Plátano con calabacín	94
74) Plátanos del lago	95
75) Plátanos flameados	96
76) Plátano horneado	97
77) Plátano maduro frito	98
78) Plátanos en miel de papelón con leche	99
79) Plátanos maduros con leche	100
80) Plátanos rellenos	101
81) Plátano sancochado	102
82) Plátano verde al rancho	103
83) Ponqué de plátano	104
84) Pudín de plátano	105
85) Pudín de plátanos maduros	106
86) Puré de plátano	107
87) Puré de plátano verde gratinado	108
88) Puro de plátano	109
89) Quesillo de plátano	111
90) Racimo de delicias	112
91) Ropa vieja	114
92) Sabrosura latina	115
93) Sardinas cariacó	116
94) Sopa de coco, pescado y bollas	117
95) Sopa de las angustias	118
96) Sopa de lentejas con plátanos	119
97) Sopa de minestra	120
98) Sopa de plátano (A)	122

99) Sopa de plátano (B)	123
100) Sopa de plátano a la crema	125
101) Sopa de plátano en caldo de cabeza de pescado	126
102) Sopa de plátano verde	127
103) Sopa de tostones con costilla	128
104) Tacos de plátano	129
105) Tajadas asadas con mantequilla y limón	130
106) Torta burrera de plátano amarillo	131
107) Torta doña Sofi	132
108) Torta mañanera	133
109) Torta de "maduro"	134
110) Torta de plátano (A)	135
111) Torta de plátano (B)	136
112) Torta de plátano y coco	137
113) Torta de plátano doña Elba	138
114) Torta de plátano merideña	139
115) Torta de plátanos rosa	140
116) Torta de tajadas y pollo	141
117) Torta sabatina	143
118) Tortilla charera	144
119) Tostones, chips o platanitos	145
120) Tostones doña Belén	146
121) Tostones rey	147
122) Yoyos de plátano amarillo	148
Anexo: Equivalencia entre grados Centígrados (°C) y grados Fahrenheit (°F)	149
Referencias bibliográficas	150

## Presentación

---

Entre los años 2004 y 2006, un grupo de investigadores del Centro de Investigaciones Agroalimentarias (CIAAL) de la Universidad de Los Andes y de la Fundación Empresas Polar desarrolló un proyecto denominado "Recursos alimentarios en Venezuela", iniciándose con el estudio del plátano (*Musa paradisiaca*). El principal resultado fue la publicación de un libro en el que se abordan, entre otros, aspectos agronómicos, prácticas de cultivo, actores y estructura de la cadena de valor desde la producción al consumo, así como aspectos culinarios específicamente relacionados con la preparación de platos a partir de este feculento en Venezuela. Es la obra que lleva por título "**El Cultivo del Plátano en Venezuela. Desde el Campo a la Mesa**" (Abreu Olivo, Edgar Allan; Gutiérrez, Alejandro; Quintero, María Liliána; Molina, Luisa Elena; Anido, José Daniel; Ablan, Elvira; Cartay, Rafael y Mercado, Carmen E.; Caracas: Fundación la Fundación Empresas Polar-CIAAL, 2007).

No obstante, por razones de espacio en este libro sólo fue incluido un extracto acerca de las preparaciones culinarias a base plátano, así como un listado de las mismas al que se denominó "Tesaurio de recetas". Como el proceso de compilación había finalizado y estaba disponible un ingente número de recetas, aunado a la importancia que tiene el plátano tanto en la alimentación como en la cocina de los venezolanos, surgió la idea de transformar esta compilación en un libro electrónico. Tanto por el alcance actual de las tecnologías de la comunicación y de la información, como por el ahorro de costos que suponen las publicaciones de esta índole, la idea devino en este "libro" que con entusiasmo presentamos a todos aquellos que quieran descargarlo de Internet. En tanto libro electrónico, es nuestro deseo que Ud., amigo lector, no sólo pueda descargarlo y utilizarlo, sino que lo haga circular entre todos aquellos quienes pudieran utilizarlo para provecho propio o colectivo. También, claro está, son bienvenidas aquellas recetas que no estando incluidas en esta primera versión, pudieran ser incorporadas en una futura reedición (favor enviarlas al correo electrónico [anidoriv@ula.ve](mailto:anidoriv@ula.ve)).

José Daniel Anido R. y Rafael Cartay  
(**Compiladores**)

## AREPAS DE PLÁTANO VERDE

### Ingredientes:

4 plátanos verdes  
1 taza de queso rallado concha negra  
½ taza de leche líquida  
2 cucharadas de harina de trigo leudante  
Sal al gusto



### Preparación:

Se pelan y cocinan los plátanos, se rallan, se les agrega el queso, la harina y la leche y se amasa muy bien. Se hacen las arepas, que se asan en el budare o se fríen en un poco de aceite.



<sup>1</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## BIEN CASADOS

### Ingredientes:



3 plátanos maduros  
½ taza de carne picada  
6 aceitunas  
¼ taza de tomate picado  
1 cucharada de alcaparras picadas  
3 huevos  
2 tazas de pan rallado  
Aceite  
Sal y color al gusto

### Preparación:

Se lavan los plátanos, se pelan y se cortan a lo largo en cuatro pedazos. Se fríen en poca grasa hasta que doren. Aparte se sofríe la carne con el resto de los ingredientes picados. Se prepara un guiso frito durante cinco minutos, con el que se rellenan los anillos de plátano. Los anillos se preparan enrollando cada tajada de plátano frito en forma de ruedas, sujetas en sus extremos con palillos. Estas ruedas se pasan por pan rallado, luego por los huevos batidos y nuevamente por pan picado. Se fríen en aceite caliente.

---

<sup>2</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## BOCADILLO DE PLÁTANO

### Ingredientes:

10 plátanos maduros  
1 sobre de gelatina sin sabor  
Azúcar, en cantidad equivalente al peso de la mezcla de plátano



### Preparación:

Se pelan los plátanos, se licuan y mezclan con el azúcar y la gelatina. Se llevan al fuego durante 30 minutos, hasta que la mezcla merme y espese, sin dejarla pegar a la olla. Se baja y se coloca la mezcla en un molde cuadrado y alto; cuando enfríe completamente se riega con un poco de azúcar por encima y se coloca en la nevera hasta el otro día.



<sup>3</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## BOLITAS DE PLÁTANO Y PAPA

### Ingredientes:

3 plátanos verdes  
1 y ½ tazas de puré de papa (patata)  
1 y ½ tazas de ajonjolí  
Queso rallado  
1 huevo



### Preparación:

Con el plátano verde pelado, previamente cocinado, se prepara un puré de consistencia un poco dura. Se agrega el puré de papa frío y el queso, que luego se amasa. Se añade el huevo a la mezcla para darle consistencia (unir los ingredientes), para luego hacer bolitas con esta masa y freírlas en aceite bien caliente. Deben servirse calientes.



<sup>4</sup> Tomado de García (2002)

## BOLLITOS DE PLÁTANO MADURO

### Ingredientes:



10 plátanos amarillos  
3 tazas de harina de trigo leudante  
2 tazas de queso de concha negra, rallado  
½ kg. de carne molida  
¼ de kg. de cebollín picado  
2 cebollas de cabeza picadas  
10 ajíes dulces picados  
6 cucharadas de salsa inglesa  
6 cucharadas de salsa 57  
6 cucharadas de salsa de soya  
Aceite vegetal  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

Se pelan los plátanos y se cocinan; se rallan y se les agrega la harina y el queso rallado, hasta que la mezcla tenga aspecto de bola. Con la carne molida, los vegetales y las salsas se hace un guiso, agregándole pimienta y sal al gusto. Luego se toma una bola de masas, se estira en la palma de la mano, se rellena con el guiso, se cierra y se vuelve a dar forma (redondeada o alargada, según el gusto). Se pasan por harina y se fríen en aceite bien caliente. Pueden servirse con salsa de mostaza.

<sup>5</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## BOLLOS DE PLÁTANO Y PESCADO

### Ingredientes para el guiso:



Ingredientes para el guiso:

2 kg. de pescado salado

¼ de garbanzos cocidos

6 cucharadas de salsa inglesa y salsa 57

¼ kg. de ajíes dulces

¼ kg. de cebolla de cabeza

4 cabezas de ajo

1 puñado de pepitas de cilantro

1 puñado de granos de onoto

Picante o tabasco al gusto (opcional)

Agua hervida para preparar el aliño, si hiciera falta

### Preparación del guiso:

Se desala bien el pescado, lavándolo con agua abundante; luego se remoja en agua bien salada durante 1 ó 2 horas, se escurre bien y lava nuevamente con abundante agua. Se prueba y, si no está muy salado, se procede a cocinarlo. Se escurre, se deja enfriar y se desmenuza, picando su cuero muy finamente. Se agrega a este pescado todas las verduras, previamente sofreídas en un poco de aceite.

<sup>5</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

### **Ingredientes:**

10 plátanos verdes  
4 cucharadas de aceite  
Sal al gusto  
Hojas de hallaca  
2 Limones  
1 chorro de vinagre  
Color  
Pabito (pita)

### **Preparación de la masa:**

Se lavan y pelan los plátanos, se parten en dos, se remojan en agua con sal, el vinagre y el jugo de los limones y se dejan en remojo por 30 minutos. Luego se sacan, se escurren y se secan con un paño de cocina bien limpio. Se rallan utilizando el lado del corte más fino, se les agrega una pizca de color, el aceite, la sal (si la necesita) y se amasa todo junto.

Las hojas lavadas, secas y muy limpias se cortan en cuadros según el tamaño deseado para los bollos. Sobre cada pedazo se coloca un poco de aceite, 2 cucharadas de masa, que se alisa sobre la hoja con papel plástico (para evitar que se adhiera la masa a la mano). Luego se colocan sobre esa masa 2 cucharadas de guiso de pescado y se dobla la hoja, procurando darle a ésta la mayor redondez posible. Con el pabito se van amarrando los bollos de manera que la hoja esté siempre hacia adentro, para que no le penetre el agua durante la cocción. Se cocinan los bollos en agua hirviendo durante 35 minutos. Al servir puede añadirse, opcionalmente, salsa de tomate y acompañar con una cerveza bien fría. Se sirven en su propia hoja.

## BOLLOS PELONES DE PLÁTANO

### Ingredientes:



2 plátanos verdes  
2 cucharadas de harina de trigo  
100 g. de carne molida  
2 tomates picados  
4 dientes de ajo triturados  
1/4 pimentón verde picado  
2 cebollas de cabeza picadas  
6 alcaparras  
Sal y color (onoto) al gusto

### Preparación:

Se lavan y pelan los plátanos; luego se cocinan en agua con sal durante 25 minutos. Se rallan y se les agrega sal y un poco de color. Se amasa bien y se hacen bolitas. Se prepara aparte el guiso, con la carne y los restantes ingredientes, bien picados. A las bolitas se les hace un hueco en el centro, en el que se coloca el guiso. Se cierran para que queden bien tapados y se cocinan hasta que se suspendan en el agua. Se sirven bañados en salsa rosada o de tomate.

<sup>7</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## BOLLITOS DE PLÁTANO

### Ingredientes:

4 plátanos maduros sancochados  
4 cucharadas de harina integral  
4 cucharadas de mantequilla  
Queso blanco rallado  
Miel de abejas o de azúcar de caña  
½ taza de azúcar moscabada o morena



### Preparación:

Se trituran los plátanos como para puré. Se añade la harina, el azúcar y la mantequilla. Se hacen unas bolitas pequeñas y se rellenan con pequeñas partes de queso y miel. Se cierran bien, se colocan en un molde engrasado y enharinado, llevándolas al horno durante media hora.



<sup>8</sup> Tomado de Kiermaier y Loaiza (1989)

## BOLLITOS DE PLÁTANOS MADUROS

### Ingredientes:

3 plátanos bien maduros y suaves  
1 lata de leche condensada  
250 g. de queso rallado  
Aceite para freír



### Preparación:

Se cortan los plátanos en tajadas alargadas; se calienta el aceite y se fríen hasta que estén bien doradas; se colocan en papel absorbente. Se corta el queso en tiritas de 3 centímetros aproximadamente, enrollado cada tirita con una tajada de plátano. Se colocan estos rollitos en un molde enmantequillado, se bañan con leche condensada y se llevan al horno a 350 °F, por espacio de 30 minutos.



<sup>9</sup> Tomado de Rodríguez (s/f)

## BRAZO GITANO DE PLÁTANO

### Ingredientes:



4 plátanos verdes  
6 huevos  
2 cucharadas de harina  
2 cebollas picadas  
1 pechuga de pollo molida  
8 aceitunas  
6 dientes de ajo machacado  
10 alcaparras  
Un puñado surtido de cilantro y perejil picados  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

Se pelan los plátanos, se cocinan, se escurren y se machacan. El paso siguiente es combinarlos con los huevos, la harina y la sal, en una mezcla uniforme. Aparte se prepara un sofrito con las carnes y las verduras; se deja freír durante 10 minutos. Sobre un papel parafinado se agrega la mezcla de plátano, estirándola muy bien. Se le agrega el guiso y se enrolla en forma de brazo gitano. Se lleva al horno hasta que dore. Luego se prepara una buena salsa casera para bañarlo. Una variante consiste en utilizar guiso de marisco, en lugar de pollo.

<sup>10</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## BUÑUELOS DE PLÁTANO

### Ingredientes:

3 plátanos maduros  
3 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de canela molida  
12 cucharadas de aceite vegetal, para freír



### Preparación:

Se cortan pelan los plátanos y sancochan, haciendo con ellos un puré. Éste se mezcla con los restantes ingredientes. Se forman (amasan) bolitas que se fríen en aceite bien caliente hasta que se doren. Se sirven bien calientes.



<sup>11</sup> Tomado de Fundación CAVENDES-INN (s/f)

## CACHAPAS DE PLÁTANO

### Ingredientes:

4 plátanos verdes  
4 huevos  
4 cucharadas de harina  
Sal al gusto



### Preparación:

Se pelan los plátanos y se rallan finamente. La mezcla resultante se une al resto de los ingredientes y se bate hasta que esté homogénea. Se coloca la mezcla en planchas bien calientes y engrasadas, utilizando una cuchara de palo y distribuyendo uniformemente la mezcla sobre la plancha.



<sup>12</sup> Tomado de Kiermaier y Loaiza (1989)

## CARNE MECHADA DE PLÁTANO

### Ingredientes:

13

1 kg. de concha verde de plátano  
¼ kg. de pimentón  
10 Ajíes dulces picados  
½ kg. de cebollín picado  
2 cebollas grandes a la Juliana  
8 dientes de ajo machacados  
1 taza de apio España a la Juliana  
6 cucharadas de salsa de soya  
6 cucharadas de salsa 57  
6 cucharadas de salsa inglesa  
1 barra de margarina (100 g.)  
Pimienta al gusto (opcional)  
Sal al gusto

### Preparación:

Se cocina en agua con sal la concha de plátano. Cuando esté blanda se escurre y se le quita la parte verde de la piel y se procede a mecharla. Se sofríen los demás ingredientes en la margarina. Cuando esté el sofrito se le agrega la concha de plátano desmechada y se le da un punto de sazón con las salsas. Si se desea puede agregarse un punto de pimienta. Se baja del fuego y se sirve caliente.

<sup>13</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## CARAOTAS ROJAS CON PEZUÑA

### Ingredientes:

400 g. de caraotas rojas (frijoles)  
200 g. de tocineta picada  
200 g. de patas de cochino, en trozos,  
preferiblemente ahumada  
1 plátano verde, pelado y troceado a mano  
½ cambur maduro, pelado y picado  
1 zanahoria rallada  
150 g. de auyama  
1 taza de tomate frito  
Cominos molidos  
Sal al gusto

14



(Foto: Océano, 2001)

### Preparación:

Se remojan las caraotas en agua fría durante unas 8 horas, se escurren y se colocan en una olla cubiertas con abundante agua. Se agregan la tocineta, la pata y la sal; se cocina a fuego lento, tapadas hasta que las caraotas estén blanditas, durante aproximadamente hora y media. Luego se agregan el comino, el plátano y se cocina durante unos veinte minutos. Luego se añade el tomate, la zanahoria rallada, la auyama y el cambur maduro. Se tapa la preparación y se vuelve a cocinar a fuego muy suave, hasta que todo esté en su punto. Se sirve acompañada con arroz blanco, aguacate y preparado de ají (picante).

<sup>14</sup> Tomado de Océano (2001)

## CHICHA DE PLÁTANO

### Ingredientes:

15

- 3 plátanos maduros
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- 12 cucharadas de aceite vegetal, para freír

### Preparación:

Se cocinan bien los plátanos pelados, hasta que ablanden. Se dejan enfriar hasta el día siguiente, cuando se cuelan y se les añade el melado. Éste se ha preparado previamente, diluyendo el papelón en un poco de agua (caliente, para mayor rapidez). Esta mezcla se deja reposar (fermentar) durante aproximadamente cuatro días, al cabo de los cuales puede servirse fresca o previamente enfriada unas horas en la nevera.

<sup>15</sup> Tomado de García (2002)



## CHICHA DE PLÁTANO VERDE

### Ingredientes:



10 plátanos verdes grandes  
½ kg. de leche en polvo  
1 puñado de clavitos  
1 puñado de pimienta guayabita  
1 vara grande de canela en raja  
1 y ½ kg. de azúcar blanca  
1 lata de leche condensada

### Preparación:

Se pelan los plátanos, se pican en tajadas finas y se colocan en una bandeja panera; se hornean hasta que las tajadas estén bien asadas, se sacan, se dejan enfriar y se muelen hasta hacer una harina fina. Luego, en un poquito de agua, se pone a cocinar la canela, los clavitos y las guayabitas. Se bate la leche en agua y se le agrega el agua de canela. Se deja hervir unos minutos, revolviendo constantemente para que no se ahume, agregando luego la harina disuelta en agua hasta formar un atol más o menos espeso. Se deja hervir durante unos 10 minutos, se le agrega el azúcar, se bate bien (asegurándose que la mezcla esté cerrera), para agregar por último la leche condensada. Se deja reposar y cuando esté casi a temperatura ambiente se envasa en litros, si se va a enfriar en la nevera antes de servir. Puede servirse también al natural.

<sup>16</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## CHICHA DE PLÁTANO MADURO

### Ingredientes:

10 plátanos bien maduros  
1 puñado de clavitos  
1 puñado de guayabitas  
1 panela (papelón)  
Azúcar al gusto



### Preparación:

Se pone a derretir la panela en agua hirviendo, hasta hacer un guarapo; se le agrega los clavitos y las guayabitas. Aparte se cocinan los plátanos con la concha; cuando estén blandos se licuan con la mitad del guarapo previamente preparado. Se lleva nuevamente al fuego y se le agrega la otra mitad del guarapo, batiendo constantemente para que no se pegue. Se baja y se deja enfriar, colocándolo luego en un envase de barro o en una olla especial para chicha; se tapa y se deja enfuertar (fermentar) de un día para otro.

<sup>17</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## CHUPE DE PLÁTANO (contorno)

### Ingredientes:



Plátanos maduros (abundantes)  
3 huevos  
¼ kg. de queso blanco  
1 taza de leche  
3 cucharadas de harina de trigo  
1/8 de kg. de papelón (panela)

### Preparación:

Se pelan y se cortan los plátanos en tajadas delgadas. Se calienta el aceite, se fríen hasta que estén bien doraditas y se colocan luego en papel absorbente. Se diluye la harina en la leche; aparte se rallan el queso y el papelón (raspado). En un molde enmantequillado se coloca una camada de tajadas, sobre la cual se agrega una capa de queso, una de papelón y se bañan con la mezcla no muy espesa de leche y harina. Se repite la operación hasta llenar el molde), terminando con queso, papelón y la leche con la harina. Se hornea durante quince minutos, hasta que dore (receta para 4 raciones).

---

<sup>18</sup> Tomado de Peñalver (1984)

## CHUPE DE PLÁTANO (entrada)

### Ingredientes:



- 6 plátanos verdes
- 2 pechugas de gallinas o de pollo
- 1 litro de leche
- 2 tazas de macarrones pequeños
- 1 taza de queso blanco suave
- 1 lata de maíz en grano
- 2 litros de consomé (de las pechugas) o preparado
- ½ pimentón a la juliana
- 1 manojo de cilantro
- 6 ramas de cebollín verde
- 6 dientes de ajo, machacados
- 2 limones
- 1 cucharada de mantequilla
- Un chorro de vinagre
- Sal al gusto



### Preparación:

Se pelan los plátanos, se remojan en agua de sal, el jugo de los limones y el vinagre. Se dejan 30 minutos en remojo, se pican en dos tajadas, se les extrae la vena interna, se pican en cuadritos de igual tamaño y se colocan en agua limpia. En una olla aparte se cocinan las pechugas, junto con el ajo y el agua del maíz. Cuando aquéllas estén bien cocidas se sacan, se dejan reposar y pican en trozos de igual tamaño que los del plátano. Al consomé obtenido se le agregan los plátanos, se cocinan ligeramente, se agrega la pechuga, los macarrones, el maíz, la leche, el pimentón, el cebollín y la mantequilla. Se hace un sofrito que se le agrega al chupe; cuando esté ya blando se le agrega el queso y el cilantro picado.

---

<sup>19</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## COMPOTA DE PLÁTANO

### Ingredientes:



- 6 plátanos "dominicos" maduros
- 1 taza de crema fresca
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de nuez moscada en polvo
- 1 cucharada de canela en polvo

### Preparación:

Se toman los plátanos y con la base de la concha de ponen a soasar en el budare. Después se pelan y se colocan en un molde para hornear. Por encima se les coloca la crema, la canela, el azúcar y la nuez moscada. Se cubren con unas migas de pan y se llevan al horno por 25 minutos.



<sup>20</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## CONSERVA DE PLÁTANO (A)

### Ingredientes:

6 plátanos maduros  
½ kg. de azúcar



### Preparación:

Una vez pelados los plátanos, se cocinan durante una media hora. Se les saca luego la vena y se trituran hasta hacer un puré. La pasta obtenida se cocina de nuevo a fuego moderado; se añade el azúcar y se revuelve con una cuchara de madera, durante otra media hora. Se retira del fuego y bate hasta que se endurezca. Esta preparación se coloca en un envase chato (llano), se deja enfriar y luego se corta en pequeños trozos que se rocían con azúcar (que puede ser glaseada). Se sirve (o presenta, tal y como suele verse en las versiones comerciales), en hojas de cambur o de naranja.

---

<sup>21</sup> Tomado de García (2002)



## CONSERVA DE PLÁTANO (B)

### Ingredientes:

2 plátanos verdes  
1 huevo  
Salsa de Soya al gusto  
Jugo de 1 limón  
Sal y condimentos

22

### Preparación:

Se pelan y rallan los plátanos. Se mezclan con el huevo. Se condimentan con el ajo, el comino, la sal y la salsa de soya. Se fríen en aceite a fuego lento, y se sirven con una salsa al gusto o con jugo de limón.



<sup>22</sup> Tomado de Kiermaier y Loaiza (1989)

## CONSERVITAS A LA REINA

### Ingredientes:

2 plátanos bien maduros  
½ piña rallada escurrida  
2 kg. de azúcar  
2 cucharadas de harina de trigo leudante



### Preparación:

Se pelan los plátanos, se rallan y se unen con la piña (rallada previamente). Se les agrega casi toda el azúcar, reservando 1 taza. Se llevan al fuego, revolviendo constantemente hasta que raspe la paila. Para saber si está a punto se toma una pizca de la mezcla, se coloca en un poco de agua: si ésta se hace una bolita entonces ya está. Se retira y voltea en una mesa azucarada; se aplasta la mezcla con una espátula gruesa, de deja reposar y aún tibia se hacen bolitas. Se cubre con el resto del azúcar y se ponen en capacillas.

<sup>23</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## CONSERVITAS DE LECHE Y PLÁTANO

### Ingredientes:

2 plátanos bien maduros  
800 g. de azúcar  
2 cucharadas de harina de trigo



### Preparación:

Se pelan los plátanos, se muelen y se ponen a cocinar con la el azúcar y la harina, hasta que alcance punto de bola. Luego se baja y se coloca la mezcla en un papel parafinado, previamente azucarado; se aplasta y se deja enfriar.

### Ingredientes para el dulce de leche:

½ lata de leche condensada  
½ taza de leche en polvo sin diluir  
Nevazúcar (azúcar pulverizada)

### Preparación:

Se mezclan la leche condensada con la leche en polvo; se le agrega el nevazúcar, previamente pasada por un colador, en la cantidad que sea necesaria hasta que esté a punto. En una capacilla se pone una bolita de dulce de plátano; se deja por 24 horas y al endurecer un poco se cubre con una bolita de leche, recién preparado. Se pueden preparar con anticipación pues no se dañan fácilmente.

<sup>24</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## CREMA DE PLÁTANO

### Ingredientes:

25

4 plátanos maduros  
4 cucharadas de Nevazúcar (azúcar pulverizada)  
1 cucharada de vainilla  
1 taza de crema de leche

### Preparación:

Se pelan los plátanos y se machacan muy bien. Se pone a hervir una taza de agua con el azúcar. Se le agregan los plátanos machacados, se deja hervir y se pasa la mezcla por un colador. Se le agrega la crema de leche, se une bien y se le agrega la vainilla.



<sup>25</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## CROQUETAS DE PLÁTANO VERDE

### Ingredientes:



10 plátanos verdes  
¼ kg. de queso blanco rallado  
4 tazas de pan rallado  
6 huevos  
Aceite  
Sal al gusto

### Preparación:

Se lavan y pelan los plátanos; se cocinan, se escurren y se rallan. Con ellos se prepara una masa de consistencia y forma de bola. A estas bolas se les hace un pequeño hueco en el centro, donde se le coloca el guiso elegido. Se cierran bien y se pasan por el pan rallado; se fríen luego en aceite bien caliente hasta que se doren. Se pueden servir con salsa al gusto. Se recomienda la salsa de queso.

<sup>26</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## DELICIA DE PLÁTANOS

### Ingredientes:



3 plátanos maduros  
150 g. de queso blando rallado  
1 y ½ tazas de papelón rallado  
1 taza de leche  
1 cucharada de harina  
1 cucharada de mantequilla  
Aceite

### Preparación:

Se pelan y cortan en tajadas los plátanos; se fríen en aceite hasta que estén dorados, se sacan y colocan en papel absorbente. Se enmantequilla un molde en el que se colocan las tajadas; se espolvorean con el queso y el papelón y se humedece con la leche, a la que previamente se le disuelve la harina. Se coloca el resto de las tajadas, queso y papelón y se agrega la leche restante. Se agregan también trocitos de mantequilla y se lleva al horno precalentado a 350 °F durante 30 minutos.

---

<sup>27</sup> Tomado de Rodríguez (s/f)



## DULCE DE PLÁTANO

### Ingredientes:

1 ½ plátanos maduros  
¼ de taza de azúcar  
1 taza de agua  
4 cucharadas de aceite  
3 Clavos de especie

28

### Preparación:

Se pelan los plátanos y cada uno se pica por la mitad (sin cuchillo). En un sartén se fríen en la cantidad indicada de aceite, dándoles vueltas hasta que se doren de manera uniforme. Luego se sacan y se escurren sobre papel absorbente, eliminando el aceite sobrante del sartén. En él se colocan el agua, el azúcar, los clavos y los plátanos, cocinándolos a fuego lento durante 8 ó 10 minutos, hasta que el almíbar espese.



<sup>28</sup> Tomado de Fundación CAVENDES-INN (s/f)

## DULCE DE PLÁTANO AL VINO

29

1 kg. de plátanos de concha negra  
2 tazas de azúcar blanca  
2 cucharadas de mantequilla  
¼ de litro de aceite  
1 taza de vino pasita (de cambur)  
Pimienta guayabita  
Clavitos de olor  
Aceite

### Preparación:

Se pelan los plátanos y cada uno se pica en cuatro pedazos al seje (sin cuchillo), se doran en aceite y se les agrega la mantequilla. Cuando estén dorados se les agrega la canela en rama, el clavito, el azúcar y el vino. Cuando esté listo se sirve, agregando la canela en polvo. Puede acompañarse también con queso.

<sup>29</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## EMPANADAS MARÍA RITA

### Ingredientes:



3 plátanos amarillos cocidos  
½ taza de mantequilla  
¼ taza de leche  
½ taza de harina de trigo  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite para freír

### Preparación:

Se pelan los plátanos y se cocinan hasta ablandar. Se machacan luego con la mantequilla y la leche. Se preparan tortas muy finas con esta masa. En el medio de dos tortas se coloca un poco de guiso, se forman las empanadas, se fríen en poco aceite hasta que dore por ambos lados. Se sirven bien calientes.



<sup>30</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## ENAMORADOS O ENVUELTOS

### Ingredientes:

Plátano, no muy maduro  
1 huevo  
Queso  
Azúcar  
Canela en polvo, al gusto  
Aceite vegetal



### Preparación:

Se sancocha el plátano con su concha. Cuando está bien cocido se escurre bien y se muele o maja con un tenedor, hasta convertir en una especie de puré. Se agrega el huevo, se amasa bien y luego se preparan unas bolas del tamaño de un puño. Se hace una abertura en la mitad, por donde se rellena la bola con una mezcla previamente preparada con el queso rallado, el azúcar y la canela. Se compacta nuevamente la bola y se fríen en aceite bien caliente hasta dorarse. Una variante del plato consiste en sustituir el freído en aceite por una olla agua caliente azucarada (sin que haya llegado a caramelizarse), durante algunos minutos.

---

<sup>31</sup> Tomado de García (2002)



## ENCURTIDO DE PLÁTANO VERDE

### Ingredientes (cantidades al gusto):

32

Plátanos verdes  
Ajo  
Cebolla  
Célerly  
Pimentón  
Zanahoria  
Vinagre  
Agua  
Vinagre  
Clavitos  
Sal al gusto

### Preparación:

En una olla (preferiblemente de vidrio), se colocan unas dos tazas de agua y se deja hervir. Se le agrega  $\frac{1}{2}$  taza de vinagre, la sal y los clavitos. Se pelan y cortan en trocitos todas las hortalizas y demás vegetales, que se van agregando en forma separada (uno a la vez) y se dejan en el agua durante unos cinco minutos.

Se retiran para que no se ablanden demasiado y se agregan otros vegetales. La olla se mantiene siempre en el fuego, añadiendo más agua y vinagre en la medida en se van evaporando. Cuando se finaliza con la semi-cocción de todos los vegetales, se dejan enfriar, se mezclan todos y se guardan en un recipiente de vidrio (con tapa), para almacenar en la nevera. Se puede agregar más vinagre si se desea un sabor más fuerte.

Una variante del encurtido consiste en añadir pepino y coliflor. En este último caso debe ser el último de los vegetales a introducir en el agua, dado que ésta es la misma que se emplea desde el inicio hasta el final.



---

<sup>32</sup> Tomado de García (2002)

## ENSALADA DE PLÁTANO, VEGETALES Y ATÚN

### Ingredientes:



- 1 plátano verde
- 1 manzana
- 1 aguacate grande
- 200 g. de lechuga
- 1 lata mediana (170 g) de atún
- Vinagreta (salsa de aceite, vinagre y sal)

### Preparación:

El plátano, previamente pelado, se hiere durante unos cinco a diez minutos. Se deja enfriar y se corta en pequeños trozos o cuadritos, al igual que el resto de los ingredientes. Se mezclan bien y se colocan en un recipiente, previamente arreglado con los trozos alargados del aguacate en el borde (como adorno) y con el atún colocado en el centro. Se agrega por último la vinagreta (receta para 4-6 personas).

<sup>33</sup> Tomado de García (2002)



## ENSALADA DE PLÁTANO Y FRUTAS

### Ingredientes:

34

Plátanos verdes  
Tomates  
Lechuga  
Pepino  
Manzanas  
Frutas varias (Ej.: cóctel de frutas)  
Mayonesa o vinagreta (salsa de aceite, vinagre y sal)  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

Se mezclan los plátanos verdes (ver: *Plátano Sancochado, Receta N° 77, pág. 93*), con el resto de las hortalizas y frutas, cortados trozos y usados en cantidades según el gusto. Como variantes para adornarla pueden utilizarse uvas (verdes o moradas, previamente extraídas las semillas), pequeños trozos de pera untados con queso crema, tallos de céleri -apio España- (untado en su canal central con queso roquefort).

---

<sup>34</sup> Tomado de Rodríguez (1983)



## ENVUELTO O YOYO

### Ingredientes:



1 plátano maduro  
Aceite vegetal  
1 huevo  
3 cucharadas de harina de trigo  
Queso  
Jamón  
Sal al gusto

### Preparación:

El plátano pelado se corta por la mitad y luego de punta a punta (formado cuatro trozos) y se fríe en aceite hirviendo. Se toman pares de tajadas, que se rellenan con el jamón y el queso, se unen y empanizan en la mezcla gruesa de huevo, harina y sal. Pueden freírse nuevamente en el aceite hirviendo, o bien hornearse en un molde enmantequillado, hasta que se doren. Las variantes del plato son diversas: emplear únicamente queso como relleno, o bien algún tipo de asado; también puede trocearse el plátano en ruedas, lo que confiere al preparado una forma redondeada, similar a la del juego tradicional venezolano. Puede utilizarse como plato principal.

<sup>35</sup> Tomado de García (2002)

## FLAN DE PLÁTANO (A)

### Ingredientes:

3 plátanos maduros  
2 huevos  
1 ½ tazas de leche  
1 taza y 9 cucharadas de azúcar

36

### Preparación:

Se cortan pelan los plátanos y se trituran; se les añaden los huevos batidos, la leche y una taza de azúcar, mezclando todo muy bien. El azúcar restante se coloca en un molde, que se lleva al fuego hasta que se cubra el molde completamente (sin agregar agua). Se vierte luego la preparación sobre el molde y se cocina en baño de maría. Se deja enfriar y se desmolda.



<sup>36</sup> Tomado de Fundación CAVENDES-INN (s/f)

## FLAN DE PLÁTANO (B)

### Ingredientes:

4 tazas de leche  
6 plátanos maduros  
2 tazas de azúcar  
1 copa de Jerez  
6 huevos

37

### Preparación:

Se descascaran los plátanos y se licuan junto con la leche, los huevos y una taza de azúcar. Luego se incorpora, sin dejar de batir, la otra taza de azúcar y el Jerez. Después se vierte la mezcla en un molde encaramelado y se pone una hora en baño de María, a 350 °F.



<sup>37</sup> Tomado de Rodríguez (1983)

## FRIJOLITOS CON PLÁTANOS MADUROS

### Ingredientes:



- 1 kg. de frijolitos blancos
- ½ cebolla picadita
- 1 diente de ajo pelado
- 1 cucharada de pimentón rojo picadito
- 2 tomates maduros, pelados y picados
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 plátano maduro picado en trozos
- ½ cucharadita de salsa inglesa

### Preparación:

Se lavan y sancochan los frijolitos hasta que estén blandos. En un sartén se hace un sofrito con el aceite, la cebolla, el ajo, el pimentón y el tomate; se agrega a los frijolitos junto con la sal, la pimienta y, si se desea, un poquito de azúcar o papelón. Se cocina a fuego lento por media hora y se le agrega el plátano maduro. Se cocina hasta que el plátano ablande un poco, alrededor de quince minutos. Se puede servir muy aguado, como sopa, o más bien seco como acompañante de carne o como primer plato. Una variante consiste en agregar frijolitos (blanco-amarillentos) en lugar de los blancos.

<sup>38</sup> Tomado de Gordils de Lazzari (s/f)

## GNOQUIS DE PLÁTANO VERDE

### Ingredientes :

39

4 plátanos verdes grandes (entre 1 y 1,3 kg)  
3 cucharadas de harina de trigo  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharadas de sal

### Preparación:

Se pelan y se hierven los plátanos, hasta que con un cuchillo se puedan atravesar fácilmente. Esto ocurre luego de hervirlos entre 30 y 40 minutos. Se sacan del agua y, aún calientes, se pasan por un pasapuré para convertirlos en una masa uniforme. También puede hacerse aplastándolos con un tenedor, aunque resulta más laborioso. Se añaden a la masa, poco a poco, 2 de las 3 cucharadas de harina, el aceite y la sal, amasando hasta tener una textura uniforme (sin grumos). Si fuera necesario, se corrige la textura agregando la tercera cucharada de harina. Luego se corta la masa en cubos de 2 cm x 2 cm x 1 cm, que se colocan en una superficie apropiada para que se enfríen.

Esta misma receta puede replicarse para elaborar gnoquis de plátano pintón, de auyama (calabaza o zapallo), de batata (boniato) o de apio. No obstante, en estos casos se requiere de mayor cantidad de harina para hacer la masa. Se acompaña muy bien con una salsa de pimentones o ajíes dulces, que se detalla a continuación.

<sup>39</sup> Receta de Núñez (2009), adaptada por Zoraida Rangel



## SALSA DE AJÍES DULCES

### Ingredientes para la salsa de ajíes:

40

800 g de ajíes dulces  
10 ó 12 dientes de ajo (de 25 a 50g)  
4 a 6 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de sal  
1 ó 2 cucharaditas de pimienta negra, recién molida  
800 g de tomates bien maduros (o de tomate pelado enlatado)

### Preparación de la salsa:

Se lavan, se limpian y se cortan los ajíes en tiras, eliminando todas las semillas posibles. Se pelan y se cortan los ajos (aunque también pueden machacarse en un mortero) y se cortan los tomates. Posteriormente se sofríen los ajíes en el aceite, hasta que comiencen a marchitarse. A este sofrito de ajíes se añade luego, el ajo, la sal, el aceite y la pimienta, mezcla que se sofríe a fuego alto durante 5 minutos. Se añaden por último los tomates, manteniéndose la mezcla a fuego alto durante 10 minutos. Se corrige la sal y la pimienta al gusto. Se baja el fuego y se mantiene en cocción, hasta tanto el color del tomate cambie y se note la separación del aceite y la salsa. Una vez lista, se emplea para bañar los gnocquis y servirlos.

<sup>40</sup> Receta de Núñez (2009), adaptada por Zoraida Rangel

## HALLACAS DE PLÁTANO VERDE

### Ingredientes para las hallacas:

41

2 y ½ kg. de hojas de plátano  
25 plátanos verdes pelados  
2 plátanos pintones  
¼ de taza de vinagre  
Agua para remojar los plátanos  
Sal al gusto  
Una pizca de color (onoto)  
Ingredientes para el guiso:  
1 pollo ahumado de 800 g.  
3 kg. de carne pulpa de cochino, cocida  
¼ kg. de tocino cocido  
1 kg. de pechuga de pollo picada y cocida  
1 kg. de cebollín  
½ kg. de cebolla  
½ kg. de ajíes dulces  
¼ taza de vinagre  
¼ kg. de garbanzos cocidos  
2 kg. de papas picadas en cuadro  
1 frasco de aceitunas rellenas (250 g.)  
1 litro de aceite vegetal  
2 cabezas de ajo  
¼ frasco de alcaparras pequeñas  
¼ kg. de zanahorias  
1 kg. de surtido de cilantro, ajo porro, apio España y perejil  
¼ kg. de uvas pasas (pasitas)  
1 frasco de salsa 57 pequeña  
1 frasco de salsa inglesa  
½ litro de vino  
Sal y color (onoto) al gusto



### **Preparación de la masa:**

Se remojan los plátanos en agua con vinagre, sal y limón y se deja reposar por 30 minutos. Se extraen se escurren y se secan con un paño. Se ralla el plátano por el molde del tamaño más fino y se les agrega el onoto y el aceite. Se prueba y se deja aderezado al gusto. Se amasan hasta que se unan y se procede a preparar las hallacas con el guiso previamente alistado.

### **Preparación del guiso:**

Cocidos el cochino, el tocino, la pechuga en consomé y los recortes de verdura, se dejan reposar y se pican en cuadritos. Se les agrega el pollo ahumado mechado, se aliña con la salsa, el color, el ajo, un poco de vino y sal al gusto. Se coloca al fuego junto con el garbanzo cocido. Se agrega a este guiso algunas de las verduras (papa, cebolla y cebollín), que deben ser preparadas con anterioridad, picadas en trozos pequeños; también se van añadiendo al guiso ajo y color, hasta que quede gustoso y se cocinen con la carne. Aparte se preparan la zanahoria y la cebolla picadas a la juliana, el ajo porro en ruedas, las alcaparras, las aceitunas, las pasitas, el ajo y los restantes ingredientes, un encurtido con vino y se deja reposar todo por 1 ó 2 horas antes de hacer las hallacas.

### **Preparación de las hallacas:**

Con la masa lista y el guiso ya preparado y reposado se comienzan a preparar las hallacas, así: en una mesa grande se colocan las hojas ya preparadas; se coloca el guiso en un envase y en otro la masa, teniendo siempre a mano el trozo (cuadrado) de plástico. Se coloca aceite en la hoja, masa suficiente y se aplasta con el plástico. Se agregan dos cucharadas de guiso, extendiéndolo bien. Encima de éste se agrega una cucharada de encurtidos y de pasitas. Se arma la hallaca, envuelta en la hoja, dándole forma de sobre. Si la hoja es muy frágil, colóquele otra adicional. Una vez armada se amarran bien, para evitar que les entre el agua durante la cocción.

Para cocinarlas se colocan en agua hirviendo, dejándolas hervir por 40 minutos. Para saber si están listas se prueba siempre la hallaca de encima. En caso de faltarles sal se les puede agregar sal al agua; en caso contrario, se las pone a hervir en agua con azúcar. Se acostumbra generalmente hacer una hallaca primero, para comprobar cualquier defecto (receta para 50 unidades).



---

<sup>41</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## HALLACAS DE SANTA BÁRBARA

### Ingredientes:

42

Plátanos verdes (según la cantidad de hallacas a elaborar)

Guiso para hallacas

Hojas de plátano para hallacas

Aceite al gusto

Sal al gusto.

Un cubito de pollo

Unas gotas de limón

### Preparación:

Se rallan los plátanos verdes. Se amasan con sal, cubito de pollo y aceite y se les coloca unas gotas de limón para reducir la oxidación del plátano. Luego hacer la base de la hallaca sobre la hoja de plátano engrasada con un poquito de aceite, colocar el guiso de la hallaca sobre esta base y envolver con la hoja de plátano. Al cocinarse se compactará la masa, que lucirá de color marrón. Obsérvese que es una hallaca normal (convencional), con la única diferencia que la masa no es de maíz sino de plátano.

---

<sup>42</sup> Tomado de Gutiérrez (2007)

## HARINA DE PLÁTANO

### Ingredientes:

8 plátanos verdes

43

### Preparación:

Se pelan los plátanos y se cortan en tajadas muy delgadas. Estas tajadas se dejan reposar al sol por ocho días (este proceso es el que tuesta el plátano, al deshidratarlo), que permite ser molido. Se muelen luego las tajadas tostadas y se ciernen para obtener un polvo muy fino. Éste es el que puede aprovecharse luego para la preparación de sopas, a las que pueden agregársele leche o caldo.



<sup>43</sup> Tomado de Peñalver (1984)

## HERVIDO DE PESCADO

### Ingredientes:

1 plátano verde  
1 kg. de pescado en ruedas  
½ taza de harina de trigo  
1 taza de aceite vegetal  
4 litros de agua  
1 cebolla grande  
1 cabeza de ajo pelada  
1 ajoporro  
Jugo de 3 limones  
1 mazo de perejil  
1 pimentón verde  
2 ajíes dulces  
3 zanahorias  
2 nabos  
2 tomates (opcional)  
2 gajos de apio España  
1 kg. de papas (patatas)  
1 kg. de apio  
1 kg. de yuca  
1 kg. de ñame  
1 kg. de ocumo  
2 jojotos tiernos,  
picados en trozos.

44



(Foto: Enciclopedia Océano, 2001)

<sup>44</sup> Basada en la receta original de Gordils de Lazzari (s/f)

**Preparación:**

Se lavan y se secan bien los trozos de pescado, junto con la cabeza. Se mezcla la harina con la sal y la pimienta, pasando por esta harina condimentada las rodajas de pescado, que luego se fríen en aceite hirviendo hasta dorarse. En una olla grande con tapa se vierten 4 litros de agua, se calienta y se agregan el pescado, la cebolla, el ajo, el ajoporro, el jugo de limón, el perejil, el pimentón verde, los ajíes, la zanahoria, los nabos, el tomate (si se incluyó) y el apio España. Se añade una cucharadita de sal, se tapa muy bien y se cocina a fuego bajo, alrededor de media hora, hasta que el pescado esté cocido pero no desbaratado. Se saca el pescado y se agrega el resto de las verduras, excepto el jojoto y el plátano verde. Se cocina hasta que ablanden las verduras; luego éstas se sacan, se cuele el caldo y se vierten dentro de la olla las verduras y el jojoto. Se cocina durante quince minutos. El plátano verde se cocina aparte, para que no oscurezca el caldo. Se agregan el plátano cocido, las ruedas de pescado y se calienta muy bien. Antes de servir se añade un chorro de aceite vegetal, sirviendo sólo el caldo y en un plato aparte las verduras y el pescado, que debe quedar entero. El sabor característico se lo confiere el ají dulce que se escoja, que en su defecto debe sustituirse por mayor cantidad de pimentón. Una variante consiste en agregar algún tipo de carne roja (por ejemplo, costilla y/o lagarto de res), convirtiéndola en una forma del "cruzado" venezolano. Adicionalmente puede agregarse carne de gallina, lo que acentúa más el contraste de sabores del hervido.

## INDIOS DULCES

### Ingredientes:

45

4 plátanos maduros  
3 huevos  
½ taza de queso blando rallado  
½ taza de azúcar  
2 cucharadas de canela en polvo  
2 cucharadas de mantequilla  
Aceite

### Preparación:

Se lavan los plátanos y se parten en tres partes; sin quitarles la concha se ponen a cocinar con suficiente agua. Cuando ablandan se retiran del fuego, se les quita la concha y se pasan por la prensa puré o bien se trituran con un tenedor. El plátano así triturado se mezcla con la mantequilla, se añaden los huevos (apartando 2 claras) y se mezcla bien. Luego se prepara el relleno mezclando el queso, la canela y el azúcar. Con la masa se elaboran pequeñas bolas, se les abre un hueco y se coloca una cucharadita de relleno. Se cierran las bolitas para que no se salga el relleno, se pasan por las claras apartadas y se fríen hasta que se doren.

---

<sup>45</sup> Tomado de Rodríguez (s/f)

## JUGO DE PLÁTANO VERDE Y GUAYABA

### Ingredientes:

½ plátano verde  
2 guayabas  
Jengibre  
Canela en rama  
Clavitos  
Azúcar al gusto  
Agua



### Preparación:

El plátano pelado se sancocha hasta ablandarlo completamente, junto con la guayaba pelada, la canela, los clavitos y el jengibre. Al enfriar se extraen las semillas de la guayaba, que se colocan en un recipiente aparte para licuar y colar separadamente. Luego se licuan la pulpa de la guayaba y el plátano, hasta quedar una mezcla muy fina. Se añade azúcar al gusto y se sirve con hielo. Una variante de esta preparación consiste en sustituir el azúcar por miel o papelón (panela), así como sustituyendo el plátano por cambur verde. También puede mezclarse con otras frutas como parchita y limón para darle sabor a la bebida, debido a la suavidad del plátano, pudiéndose también agregar vainilla.

<sup>46</sup> Tomado de García (2002)

## MERENGÓN DE PLÁTANO

### Ingredientes:

47

¼ de kg. mantequilla  
¼ de kg. de azúcar  
4 huevos  
2 tazas de leche  
5 claras de huevo  
1 de kg. de azúcar (para el merengue)  
2 tazas de agua (para el merengue)  
4 plátanos maduros  
1 limón  
Crema de leche  
1 cucharada de polvo para hornear  
1 cucharada de vainilla.

### Preparación de la crema de Plátano:

Se pelan 4 plátanos maduros y se machacan bien. Se pone a hervir una taza de agua con el azúcar. Se le agregan los plátanos machacados, se deja hervir y se pasa la mezcla por un colador. Se le agrega 1 taza de crema de leche, se une bien y se le agrega la vainilla.



### **Preparación del merengue:**

Se coloca en una paila el kilo de azúcar con el agua y se deja hervir hasta que esté a punto de miel. Se vierte sobre las claras a punto de nieve y se bate fuerte. Luego se trituran los plátanos hasta hacer puré, uniéndolo al merengue sin dejar de batir. Por último se agregan unas gotas del jugo de limón. Este merengue se usará para bañar la torta.

### **Preparación de la torta:**

Se bate la mantequilla, se le agrega el azúcar y luego la leche; se continúa batiendo y se agregan una a una las yemas del huevo; por último se agregan las claras, previamente batidas a punto de suspiro y por separado. Se alterna con la harina, en la que previamente se ha disuelto el polvo para hornear. Se toma un molde redondo, se enmantequilla y empolva con harina; sobre éste se vierte la preparación, se hornea a temperatura moderada durante 35 minutos; se saca, desmolda y se deja enfriar. Una vez frío se rellena con la crema de plátano y se cubre luego con el merengue.

---

<sup>47</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## MOFONGO

### Ingredientes:

9 plátanos verdes  
¼ kg. de chicharrón molido  
Manteca o aceite vegetal



### Preparación:

Se pelan los plátanos, se cortan como tostones y se fríen en aceite hirviendo. Cuando estén fritos se muelen y trituran muy bien. Se agrega el chicharrón molido y se mezcla bien. Luego se hacen bolas y se sirven calientes. Una variante es asar o bien hornear los plátanos en vez de freírlos.

<sup>48</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## NIÑOS DORMIDOS

### Ingredientes:



1 plátanos maduros  
5 huevos crudos  
1 kg. de queso blando, cortado en tajadas  
Aceite vegetal  
3 tazas de harina de trigo leudante  
Sal al gusto  
Leche (en cantidad suficiente)

### Preparación:

Se pelan los plátanos, se cortan en tajadas de tamaño similar y se fríen en aceite bien caliente. Se sacan, se escurren en papel absorbente, colocándole dentro una tajada de queso. Estos rollos o "niños" se pasan por una mezcla preparada previamente con la harina, los huevos, la leche y la sal. En el aceite hirviendo se van friendo los niños hasta dorarse, se extraen y colocan de nuevo en papel absorbente. Se sirven bien calientes.

<sup>49</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## PASTA DE MADUROS

### Ingredientes:

1 kg. de plátanos muy maduros  
¾ kg. de azúcar



### Preparación:

Se escogen los plátanos bien maduros; se lavan, se pelan y se muelen finamente. Se les agrega el azúcar y se llevan al fuego en una paila o caldero. Se mueven constantemente para evitar que se peguen o se quemen. Cuando la mezcla se desprege del fondo de la paila y esté burbujeando, se retira del fuego y se deja enfriar. Se vacía luego en un molde con papel parafinado.

<sup>50</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## PASTEL DE CHUCHO MARGARITEÑO

### Ingredientes para el guiso:

1 1/2 kilo de «chucho»\* o de cazón  
El jugo de 1 limón  
3 cucharadas de sal (aproximadamente)



### Ingredientes para el sofrito:

1/2 taza de aceite de oliva  
2 cebollas, picadas en cuadritos  
2 pimentones en cuadritos  
6 ajíes dulces, picados en cuadritos  
3 tallos de cebollín, picados en cuadritos  
3 ramas de cilantro cortadas finamente (sin los tallos)  
Sal y pimienta al gusto.

### Ingredientes para el pastel:

2 tazas de aceite vegetal  
4 plátanos bien maduros  
Papel absorbente (opcional)  
Mantequilla (para engrasar el molde)  
300 gramos de queso blanco duro rallado  
6 huevos  
1 taza de melao de papelón.

<sup>51</sup> Tomado de ARECETAS (2012)

(\*) Según los autores, es un pez perteneciente a la familia de las rayas. De éste se comercializan las aletas, «que poseen una carne firme y muy gustosa».

### **Ingredientes para el melao del papelón:**

(Receta para 1 litro, aproximadamente)

1 panela de papelón

Agua, en cantidad suficiente para cubrir la panela (aproximadamente 3 tazas)

3 clavos de olor

### **Preparación para el melao del papelón:**

En una olla o sartén profunda, se introducen la panela y los clavos de olor y se vierte agua hasta cubrirlos. Se calienta a fuego mediano hasta que la panela se derrita. Mientras se deja hervir durante 20 minutos, se retira del fuego, se cuela y se deja enfriar a temperatura ambiente.

### **Preparación del pastel:**

Se limpia el chucho o cazón con abundante agua y limón; se hierva en agua con sal, hasta que su consistencia sea blanda pero firme. Se cuela el pescado y se deja reposar hasta enfriar. Luego se retiran la piel y los cartílagos, dejando sólo la pulpa de la carne, que luego se desmenuza.

En un caldero o sartén se calienta el aceite de oliva y se agregan los ingredientes del sofrito, uno a uno y en este orden: la cebolla, el pimentón, los ajíes, el cebollín y el cilantro (se saltean por

un minuto cada uno, antes de añadir el siguiente). Por último, se añade el pescado desmenuzado, se salpimenta y se cocina a fuego bajo, hasta obtener un guiso (aproximadamente unos 15 minutos).

Luego se pelan los plátanos y se rebanan en tajadas de unos 2 cm., aproximadamente, haciendo cortes a lo largo. En un sartén, se calienta el aceite vegetal a fuego alto. Se fríen las tajadas de plátano por ambos lados, hasta que estén doradas (cuidando que no se quemen). Se escurren sobre papel absorbente.

Se unta la mantequilla en un molde refractario. Se coloca en éste una capa de tajadas de plátano y otra de queso blanco rallado. Se batén los huevos y se vierte una capa mínima. Encima se coloca el guiso de chucho, otra capa de plátano, otra de queso y una de melao de papelón. Se repite el procedimiento hasta llegar al tope del molde y se finaliza con una capa de huevo. Finalmente, se precalienta el horno a 350°C y se hornea el pastel durante 20 minutos.

## PASTEL DE COCHINO

### Ingredientes:

52

Carne de cochino

Pimentón

Tomate

Cebolla

Ajo

Sal al gusto

Hojas de plátano (similares a las empleadas en la preparación de hallacas)

Harina de maíz precocida (o de maíz pilado)

### Preparación:

Se corta la carne en tiras delgadas, mezclándolas con el resto de los ingredientes. Se llevan al fuego y una vez cocida la preparación se coloca en una hoja de plátano, donde se ha extendido un puñado de masa de maíz. Se dobla y amarra con pabilo, cocinándola en agua hirviendo.

---

<sup>52</sup> Tomado de García (2002)



## PASTEL DE PLÁTANO ENTERO

### Ingredientes:

53

4 plátanos sancochados maduros  
2 tazas de queso blanco rallado  
1 taza de mermelada de guayaba  
1 y ½ tazas de azúcar morena  
1 lata de leche condensada

### Preparación:

Se cortan los plátanos ya sancochados en rodajas. Se unen el queso y el azúcar y se derrite la mermelada de guayaba, En un molde se coloca una capa de plátanos, queso, mermelada y leche condensada, hasta terminar con todo. Se hornea y se sirve, preferiblemente caliente.

<sup>53</sup> Tomado de Kiermaier y Loaiza (1989)



## PASTEL DE PLÁTANO FRITO CON POLLO GUISADO

### Ingredientes:

2 plátanos maduros  
1 pechuga de pollo  
2 tomates grandes  
1 cebolla grande  
1 taza de queso rallado  
2 huevos  
Sal  
Aceite vegetal



### Preparación:

Se corta el plátano en tajadas y pone a freír. Se prepara simultáneamente el guiso de pollo: se sofríe en aceite la cebolla, cortada en trozos muy pequeños; se añade el tomate también en trocitos. Se agrega luego el pollo, mechado, que previamente se ha cocinado. Se añade sal al gusto y se coloca de nuevo al fuego durante 15 minutos. Se prepara un sartén o molde antiadherente (o enmantequillado y enharinado), colocando un piso de tajadas y cubriendo luego con el guiso del pollo y se cubre finalmente con otra capa o techo de tajadas. Se agrega huevo batido y el queso rallado, llevando al horno o al fuego (pero en envase con tapa) durante aproximadamente 20 minutos. Una variante en la preparación es la sustitución del queso rallado por lascas (lonjas o cortes alargados, muy delgados).

<sup>54</sup> Tomado de García (2002)

## PASTEL DE PLÁTANO MADURO

### Ingredientes:

55

- 1 taza de plátano maduro triturado
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de harina de trigo, cernida
- ¼ de cucharada de bicarbonato de sodio
- ¼ de cucharada de sal
- ½ taza de crema de leche
- 1 cucharada de vainilla
- Ingredientes del escarchado:
  - 3 cucharadas de mantequilla
  - ¼ de taza de crema de leche
  - ½ de taza de azúcar moscabada
  - ½ de taza de coco rallado
- 2 plátanos maduros



<sup>55</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

### Preparación:

Se baten los huevos hasta que espesen; se añade poco a poco el azúcar, hasta que la mezcla tenga un color claro. Se agregan luego los plátanos machacados, mezclando también con la harina cernida, la sal y el bicarbonato, alternando con la crema de leche y la vainilla. Esta mezcla una vez homogénea se vierte sobre un molde refractario enmantequillado y engrasado; se hornea a fuego moderado hasta que, al introducir un cuchillo en el centro del molde, salga limpio. Se retira y deja enfriar. Aparte se mezcla el azúcar, la mantequilla y la crema del escarchado, llevándola al fuego hasta que esté bien mezclada; se retira. Sobre el pastel frío se le añade el coco rallado, se colocan las rodajas de plátano y se le agrega esta segunda preparación. Se lleva de nuevo al horno durante 15 minutos.



## PASTEL DE PLÁTANO MADURO CON CASÓN

### Ingredientes:

56

#### Para el pastel:

7 u 8 plátanos grandes, muy maduros  
Aceite para freír

#### Para el guiso:

½ kilo de cazón (pescado)  
1 limón  
Agua  
¼ de taza de aceite, previamente "onotado"  
1 taza de cebolla rallada  
3 dientes de ajo machacado  
5 tallos de cebollín (la parte blanca)  
½ pimentón rojo, picadito  
2 cucharaditas de sal  
1 cucharadita de Tabasco (salsa picante, líquida)  
1/8 de cucharadita de pimienta

#### Para la salsa Bechamel:

2 cucharadita de mantequilla  
2 cucharadita de leche  
1/8 de pimienta blanca  
1 cucharada de harina de trigo todo uso  
1 cucharada de almidón de maíz (Maizina o maicena)  
Una pizca de nuez moscada rallada

### **Preparación del guiso:**

En una olla grande se pone a hervir bastante agua. Se frota el cazón con el limón y se introduce en la olla; se deja unos 3 minutos y se saca luego con una espumadera y con la ayuda de dos tenedores. Aún caliente, se le retiran la piel y el espinazo al cazón, tarea que será más difícil más si se deja enfriar. Se espera hasta que se enfríe, se desmenuza, se exprime y se reserva en un envase. Luego se calienta el aceite onotado en un caldero y se sofríen el ajo, la cebolla, el cebollín, el pimentón y el ají dulce, en este mismo orden. Luego se le agrega a estos ingredientes sofritos la sal, el Tabasco y la pimienta. Cuando el sofrito esté listo, se agrega el cazón bien desmenuzado, revolviendo la mezcla con una paleta de madera hasta que el pescado tome un color uniforme. Se retira del fuego y se sigue con la salsa Bechamel.

### **Preparación de la salsa:**

En una olla se derriten las dos cucharadas de mantequilla sin dejar que se dore, agregando luego la harina, la Maizina, la nuez moscada y la pimienta. Se añaden las dos tazas de leche y revuelve enérgicamente hasta que espese y se observe crepitar a la mezcla (es decir, hasta observar que suben y revientan unas burbujas gordas); en este momento se retira del fuego. Se

fríen en un sartén los plátanos en tajadas del tamaño de los plátanos y no tan gruesas, las cuales se van colocando en un papel absorbente.

**Preparación del pastel:**

Para ensamblar el pastel se colocan, en un refractario, las tajadas de plátanos fríos, cubriendo primero el fondo y las paredes. Se agrega el guiso de cazón y se expande uniformemente hasta cubrir la superficie de tajadas; luego se cubre el cazón con la salsa bechamel. Sigue el proceso repitiendo esta operación en el orden indicado, haciendo capas similares a las del pasticho o lasaña. El pastel debe terminarse con una capa de plátanos fritos. Se lleva finalmente al horno durante unos 10 minutos a 350 °F. Se debe servir bien caliente y se puede acompañar con arroz blanco y ensalada verde. (Receta para 8 raciones)



<sup>56</sup> Tomado de OrienteWeb (2010)

## PASTELITOS DE PLÁTANO

### Ingredientes:

57

3 plátanos verdes o maduros  
2 cucharadas de harina de trigo leudante  
Aceite vegetal para freír  
Queso de mano, en la cantidad deseada

### Preparación:

Se cocinan los plátanos en la concha; luego se pelan, se rallan y se amasan junto con la harina. Se amasa bien y se estira, cortándola luego en cuadrillos. Sobre cada uno de éstos se coloca un cuadrado de queso de mano, centrado, tapando luego con otra capa de la masa. Se unen los cuadrillos del pastel, se rocían con harina y se fríen en aceite caliente. Se sirven calientes.



<sup>57</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## PASTELÓN DE PLÁTANO

### Ingredientes:

58

3 plátanos maduros  
1 taza de leche  
1/3 de taza de mantequilla  
1/4 de kg. de carne molida (cualquier tipo)  
2 cucharadas de manteca vegetal  
1/4 de taza de cebolla picada  
1/4 de taza de pimentón verde picado  
2 huevos cocidos  
8 aceitunas rellenas  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

Se pelan los plátanos y cocinan; luego se hace con ellos un puré, junto con la leche y la mantequilla. Aparte se prepara un guiso con la carne y los vegetales, agregándole las pasitas, las aceitunas, los huevos cocidos, cortados éstos en rebanadas. Luego se enmantequilla un molde, vertiendo sobre en él la mitad del puré; se coloca encima el guiso y tapando luego con el resto del puré. Se lleva al horno durante 25 minutos, hasta dorarse.

<sup>58</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## PASTICAS DE MADURO

### Ingredientes:

59

3 plátanos bien maduros  
1 kg. de azúcar  
2 cucharadas de harina de trigo leudante  
Vainilla

### Preparación:

Se pelan y se rallan los plátanos, agregándoles el azúcar y la vainilla; se llevan al fuego lento, removiendo constantemente. Para saber si están a punto se toma un poco de la mezcla sin batirla y se introduce en un poco de agua: se toca la mezcla y si está dura, ya está lista. Una vez lista se vacía sobre una mesa, cubierta previamente con harina. Se aplasta la mezcla con un cuchillo grueso; se cubre luego con azúcar, se cortan las pasticas (trozos) y se sirven.

<sup>59</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## PASTICHO DE PLÁTANO CON CARNE "VEGETAL"

### Ingredientes:



6 plátanos maduros (sin pelar)  
½ kg. de carne vegetal (o "carve")  
2 pimentones  
1 cebolla grande  
2 cabezas de ajo  
6 ajíes dulces  
1 kg. de tomates  
5 cucharadas de salsa de soya  
1 cucharada de salsa inglesa  
Aceite y sal  
½ kg. de queso rallado (blanco, amarillo o parmesano)

### Preparación:

Se colocan el carve en una olla mediana con agua hirviendo y se tapa. Se deja reposar por unos cinco minutos y luego se puede lavar, para suavizar el sabor. Se prepara luego el guiso: se sofríen la cebolla, los ajos, el pimentón y los ajíes picados en trocitos. Se agrega el carve y se mueve constantemente; se añaden la soya y la salsa inglesa. Simultáneamente se lavan y licúan los tomates con una taza de agua, mezcla que

se añade al guiso. Se agrega sal al gusto y se cocina a fuego lento, durante una media hora, cuidando que no se seque el juego del preparado.

Ingredientes:

Se prepara un molde engrasado, colocando primero un piso de tajadas fritas (desgrasadas previamente en papel absorbente), luego una capa de guiso y luego el queso rallado, espolvoreado uniformemente. Se repite la operación hasta completar la altura del molde, que luego se cubre con papel aluminio y se lleva al horno precalentado a 350 °F, durante media hora.

Algunas variantes de este plato se denominan Piñón de Plátano (en Puerto Rico), pero que sustituye la carne vegetal por carne de res; el Peñón de Plátano (descrito por Taíz Zerpa en El Vigía, estado Mérida); o el Piñón Guanareño (descrito por Mari Vargas de Rodríguez como una variante de los Llanos Centrales, en la que se cambia el plátano maduro por verde y el guiso se elabora a base de pechugas de pollo).

---

<sup>60</sup> Tomado de García (2002)



Ingredientes:



**Ingredientes:**



20 plátanos maduros  
½ kg. de jamón o fiambre, en tajadas  
½ kg. de queso amarillo, en rebanadas  
½ kg. de carne molida  
2 kg. de tomates maduros  
6 hojas de laurel  
1 manojo de perejil  
1 pimentón rojo  
1 manojo de romero  
1 cebolla  
6 dientes de ajo machacado  
½ kg. de queso de concha negra, rallado  
Aceite vegetal

**Ingredientes para la salsa bechamel:**

4 litros de leche  
1 cucharada de nuez moscada rallada  
1 cucharada de mostaza  
Pimienta al gusto  
4 cucharadas de mantequilla  
½ kg. de harina de trigo leudante

---

<sup>61</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



### **Preparación:**

Se pelan los plátanos, se cortan en tajadas y se fríen en aceite bien caliente. Luego se prepara una salsa roja, sofriendo en una olla el pimentón y la cebolla junto con la carne molida. Se le agrega el tomate licuado y colado, el laurel, el romero y la sal, hasta que en la parte superior se forme una tela de grasa rojiza.

La salsa bechamel se prepara por separado cocinando la leche líquida en una olla, a la que se agrega la nuez moscada, la mantequilla y la harina. Se bate la mezcla fuertemente, removiendo constantemente para que no se pegue y se deja hervir por unos minutos.

Para preparar el pasticho se enmantequilla un molde de 1 kg. Se coloca en el fondo la salsa bechamel; se rocía con un poco de queso rallado y se procede a acomodar las tajadas en capas, colocándole la salsa de carne, las tajadas, el queso rallado, el jamón, el queso amarillo, la salsa bechamel, las tajadas y así sucesivamente. Se le pone un puntito de mantequilla y se lleva al horno durante 45 minutos, a temperatura normal o término medio.

## PATACONES

### Ingredientes:

Plátano verde (en la cantidad deseada)  
Ajo crudo  
Sal  
Aceite vegetal



### Preparación:

El plátano pelado se trocea en rodajas o tajadas, que se fríen en un sartén o caldero con aceite hirviendo. Cuando se toman amarillentos (pierden su color natural) se sacan y colocan en un recipiente con papel absorbente para extraer el exceso de aceite. Se aderezan con ajo machacado y se llevan nuevamente al sartén hasta dorarse. Una variante del plato consiste en agregar el ajo y la sal antes de la segunda fritura, para conferirles una textura más crujiente y resaltar el sabor.



<sup>62</sup> Tomado de García (2002)

## PELOTA

### Ingredientes:



3 tazas de agua  
2 ó 3 cucharadas colmadas de maicena  
(almidón de maíz)  
2 ó 3 hojas de malagueta  
2 ó 3 clavos  
Hojas de plátano (similares a las empleadas  
en la preparación de hallacas)  
Pimienta dulce (guayabita)  
El jugo de 2 ó 3 limones  
Azúcar al gusto

### Preparación:

Se coloca al fuego el agua mezclada con el azúcar, la malagueta, los clavos y la guayabita. Una vez hervida el agua, que toma un color oscuro, se cuela y se lleva nuevamente al fuego. Se añade la maicena, previamente diluida en un poco de agua fría, para evitar la formación de grumos. A esta mezcla se añade el jugo de los limones y se hierve durante aproximadamente cinco minutos, removiendo constantemente con una paleta de madera para evitar que se pegue. En una hoja ahumada de plátano, limpia y seleccionada, se agrega un cucharón o taza de esta mezcla (similar al manjar de limón); se dobla luego la hoja, de forma similar a la hallaca, pero sin amarrarla. Se deja reposar y luego se guarda en la nevera. Se recomienda esperar 1 ó 2 días para que tome el gusto de la hoja, para ser consumida fría. Una variante es sustituir la hoja de plátano por la de cambur.

<sup>63</sup> Tomado de García (2002)

## PESCADO SUDADO AL HORNO EN HOJAS DE PLÁTANO

### Ingredientes:

64

6 pescados que no tengan muchas espinas  
12 tiras de tocineta  
4 papas rebanadas  
1 cebolla rebanada  
1 pimentón a la juliana  
3 huevos cocidos, picados en ruedas  
1 cabeza de ajo machacado  
3 cucharadas de salsa 57 y salsa inglesa  
Pimienta al gusto  
3 tazas de puré de plátano verde  
Hojas de plátano (para hallaca)

### Preparación:

Se limpia inicialmente el pescado; se aliña con ajo, sal y las salsas, dejando macerar durante dos horas. Se cocinan la papa, el huevo y los otros vegetales junto con la tocineta picada. Se rellena el pescado, colocado previamente sobre las hojas limpias y cortadas de acuerdo con el tamaño de los pescados. Se envuelve cada pescado en una hoja de plátano, acomodando en un molde. Se hornea aproximadamente durante una hora. Para saber si está listo se destapa el pescado de arriba. Cuando se vaya a servir cada pescado se le quita la hoja y se acompaña con puré, servido éste con un manga decorativa, para adornarlo por encima.

<sup>64</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## PIRA

### Ingredientes:



Plátanos (en la cantidad deseada)  
Lechosa verde (papaya)  
Auyama  
1 cebolla  
Ajo  
Ají dulce  
Pimentón  
Vinagre  
Sal, pimienta, orégano y comino al gusto

### Preparación:

Una vez pelados los plátanos, se la auyama y la lechosa, se sancochan y convierten en puré. Se agregan los aliños en forma de sofrito, que pueden utilizarse picados finamente o licuados. La mezcla obtenida se cocina a fuego lento, removiendo constantemente. Puede servirse fría o caliente, como contorno.

---

<sup>65</sup> Tomado de García (2002)



## PIZZA DOÑA WENCY

### Ingredientes:



5 plátanos verdes  
4 cucharadas de mantequilla  
1 taza de leche líquida  
1 pizca de sal  
1 taza de harina de trigo leudante  
3 tazas de salsa para pasta sin carne  
200 g. de queso *mozzarella*  
200 g. de jamón  
2 tazas de guiso de pollo  
200 g. de queso amarillo

### Preparación:

Se pelan los plátanos y se cocinan en agua de sal; se escurren y se rallan utilizando el corte más fino. Se hace un puré con los plátanos, la leche la mantequilla, la harina y la sal. De forma simultánea se enmantequilla un molde grande para pizzas, sobre el que se estira el puré hasta que quede una fina capa. Se agrega encima la salsa para pasta, el guiso de pollo, el jamón y el queso amarillo, o simplemente un poco más de salsa para pasta y el queso *mozzarella* picadito, según el gusto (puede sustituirse por cualquier otra variedad de *toppings*). Se hornea durante 15 minutos.

<sup>66</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## PIZZACONES (minipatacones)

### Ingredientes:



2 plátanos verdes  
Pepperoni (chorizo tipo italiano), en trocitos, al gusto  
Trocitos de queso *mozzarella* al gusto  
12 cucharaditas de salsa marinara  
Aceite vegetal (en cantidad suficiente para freír)

### Preparación:

Se recomienda precalentar el horno a 350 °F. Se pelan los plátanos y se cortan diagonalmente en tajadas gruesas (de unos 6-7 mm). Luego se fríen los plátanos en un sartén el que se tiene el aceite hirviendo, hasta que estén ligeramente marrones (no deben sobrepasarse de cocción). Este paso puede hacerse por lotes, si fuera necesario. Una vez fritos debe removerse todo el aceite, utilizando toallas de papel; luego se aplasta cada tajada fuertemente. Una vez aplastadas deben llevarse de nuevo al sartén, hasta que estén crujientes. Se retiran y se les quita todo el aceite, secando nuevamente. A continuación se colocan en un molde o bandeja para hornear, colocando encima de cada una cucharadita, un poco de queso y de pepperoni al gusto. Se hornea por unos minutos, hasta que el queso se derrita.

<sup>67</sup> Tomado de Recípe Zaar (2004)

## PLÁTANO AL HORNO

### Ingredientes:

4 plátanos maduros enteros  
50 g. de avellanas tostadas  
75 g. (4 cucharadas) de azúcar  
1 1/2 cucharadas de mantequilla  
1 vasito de vino Jerez seco  
1 cucharada de canela en polvo  
½ limón



### Preparación:

Se pelan los plátanos, se pasan por el jugo de limón y se les hace una incisión (corte) horizontal en su parte central. Se pican las avellanas y se mezclan con la canela, la mantequilla y una cucharada de azúcar. Se rellenan los plátanos con este preparado y se colocan en una fuente para hornear. Se rocían con el Jerez y se espolvorean con el azúcar restante. Se cubre la fuente con papel aluminio y se lleva al horno, precalentado a 200 °C durante 30 minutos. Un poco antes de finalizar esta cocción se destapa la fuente, se rocían los plátanos con su jugo y se dejan dorar. Se sirven calientes.

<sup>68</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## PLÁTANO AL RUBOR

### Ingredientes:



2 plátanos maduros (sin pelar)  
½ taza de agua  
½ botella (aprox. 175 ml.) de bebida gaseosa  
sabor a cola ("kolita")  
Azúcar (opcional)

### Preparación:

Una vez pelados los plátanos, se rocían con el agua y la colita. Luego pueden hornearse o asarse, según el gusto, rociando constantemente con la mezcla líquida. Ésta se usa para darle un color rojizo y un sabor peculiar.

---

<sup>69</sup> Tomado de García (2002)



## PLÁTANO ASADO

### Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 1 cucharadita pequeña de aceite vegetal



### Preparación:

El plátano pelado, entero o cortado por la mitad, se coloca en un caldero impregnado con el aceite. Se tapa y se cocina, dándole vueltas constantemente para que se dore completamente. Una variante del plato consiste en añadir una cucharadita de mantequilla (o margarina), que junto con el aceite se va rectificando (agregando adicionalmente) para que no se pegue al caldero (algunos agregan agua). Al servir puede rellenarse con mantequilla y queso.



<sup>70</sup> Tomado de García (2002)

## PLÁTANO ASADO A LA PARRILLA

### Ingredientes:

1 plátano maduro (sin pelar)  
Aceite vegetal



### Preparación:

Se coloca el plátano sobre una brasa atizada, durante aproximadamente 20 minutos. Una variante de la preparación muy común consiste en pelar el plátano y envolverlo en papel de aluminio, para luego asarlo. Una vez asado se retira (o no) la cubierta, ya sea su propia concha o el papel, para servirlo como contorno o principal. En este último caso puede cortarse longitudinalmente, teniendo cuidado de no fraccionarlo completamente, para rellenarlo con queso rallado y mantequilla. Algunas personas suelen llevarlo nuevamente a las brasas durante algunos minutos, hasta fundir el queso.

---

<sup>71</sup> Tomado de García (2002)



## PLÁTANOS CALDEADOS

### Ingredientes:

72

6 plátanos verdes  
6 lonjas de queso de mano  
1 pimentón rojo, picado en tiras  
4 cucharadas de crema de leche o natilla  
1 queso crema tipo Philadelphia  
Sal al gusto

### Preparación:

Se lavan los plátanos, se les cortan los extremos, se les hace una raja (incisión) y se ponen a cocinar en agua con sal. Cuando están blandos se retiran del fuego y se ponen a enfriar. Luego se les extrae la concha, cuidando no romperlas. Con los plátanos se hace un puré, agregándole la crema o natilla y el queso. Las conchas enteras se rellenan con este puré, decorándolas con una tajada de queso de mano y las tiras de pimentón. Luego se colocan en un molde para hornear, enmantequillado y se llevan al horno por 15 minutos. Si se desea puede prepararse un guiso de mariscos o de pollo.

<sup>72</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## PLÁTANO CON CALABACÍN

### Ingredientes:

73

Plátanos verdes, en la cantidad deseada  
Ajo  
Cebolla  
Calabacín  
Espinaca  
Salsa Bechamel  
Queso rallado

### Preparación:

Se sofríe la cebolla, se añaden el ajo, el calabacín y la espinaca finamente cortada. Se tapa y deja cocinar durante aproximadamente diez minutos. Se añade luego la salsa Bechamel y se espolvorea el queso. Se tapa nuevamente y se hornea o cocina durante unos minutos, hasta gratinar. Se sirve acompañado en el plato con el plátano sancochado.

---

<sup>73</sup> Tomado de García (2002)



## PLÁTANOS DEL LAGO

### Ingredientes:

74

3 plátanos maduros  
¼ de kg. de queso blanco  
4 huevos  
Sal al gusto  
½ taza de leche

### Preparación:

Se cortan los plátanos descascarados en tajadas a lo largo. Se fríen en aceite caliente. El queso se corta del mismo tamaño de las tajadas. Se acomodan en un molde engrasado las tajadas fritas de plátano junto con las de queso. Se batan los huevos para cubrir las tajadas tanto de plátano como de queso. Se hornea la mezcla a 250 °F durante veinte minutos.

<sup>74</sup> Tomado de Poolde Arias (1983)



## PLÁTANOS FLAMEADOS

### Ingredientes:



4 plátanos no muy maduros  
1 naranja  
100 g. de azúcar  
4 cucharadas de gelatina de albaricoque o piña  
50 g. de almendras tostadas y picadas  
50 g. de mantequilla  
1 vasito de ron

### Preparación:

Se lavan los plátanos, se pelan y se cortan por la mitad a lo largo. En una sartén apropiada se llevan al fuego la mantequilla y el azúcar, que se dejan fundir sin revolver. Cuando el azúcar empieza a transformarse en caramelo se le añade el jugo de la naranja, removiendo suavemente con una cuchara de madera. Cuando esté melado se añade la gelatina, previamente licuada con un poquito de agua. Se colocan luego una al lado de la otra las lonjas de plátano y se dejan cocinar durante 5 minutos. Se vierte sobre ellas el ron, encendiéndolo y dejando extinguir la llama de forma espontánea. Se retira la sartén de la llama, se rocían las almendras picadas y se sirve de inmediato.

<sup>75</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## PLÁTANO HORNEADO

### Ingredientes:



1 plátano maduro (sin pelar)  
Aceite vegetal

### Preparación:

Se hace un corte longitudinal en la piel del plátano, para evitar que ésta se raje por su cuenta. Se coloca en una bandeja aceitada y se lleva al horno, precalentado a 350 °F, durante un lapso de 30 a 40 minutos. Una vez retirado puede servirse, con o sin la concha, como contorno (guarnición) o como principal agregando algún relleno (por ejemplo, queso). Una variante consiste en pelar el plátano y rociarlo con azúcar antes de hornearlo, al igual que rellenarlo con mantequilla y queso (rallado o entero, blanco, amarillo, de mano, etc.).

---

<sup>76</sup> Tomado de Poolde Arias (1983)



## PLÁTANO MADURO FRITO

### Ingredientes:

Plátano maduro (en la cantidad deseada)  
Aceite vegetal



### Preparación:

El plátano pelado se trocea -según los gustos- en ruedas o tajadas de un grosor similar, que se fríen en un sartén o caldero con aceite hirviendo hasta que se doran ambas caras. Se sacan y colocan en un recipiente con papel absorbente para extraer el exceso de aceite. Una variante de este plato consiste en enrollar las tajadas alrededor de un trozo de queso (similar a un tequeño), que se coloca luego en un molde o tortera engrasada y se hornea hasta derretir el queso. Otra alternativa a la receta consiste en impregnar las tajadas ya fritas en una mezcla de huevos y freírlas hasta que se doren. Permite reutilizar tajadas fritas sobrantes de comidas previas.



<sup>77</sup> Tomado de García (2002)

## PLÁTANOS EN MIEL DE PAPELÓN CON LECHE

### Ingredientes:

78

- 5 plátanos maduros
- 1 taza de queso rallado concha negra
- ½ panela (papelón)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de canela en polvo
- ½ taza de agua
- 1 raja de canela

### Preparación:

Se pelan los plátanos y se cocinan en el guarapo hecho previamente con la panela y la canela. Se le agrega un poco de azúcar en caso de quedar cerrero. Cuando ya estén cocidos en la miel y que ésta se haya espesado se retira del fuego y se rocía con canela en polvo. Al servir se cubren con queso rallado.



<sup>78</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## PLÁTANOS MADUROS CON LECHE

### Ingredientes:



4 plátanos maduros  
4 tazas de leche  
3 tazas de azúcar  
1 yema de huevo  
2 ramitas de canela  
½ cucharada de cáscara de limón

### Preparación:

Se lavan, se pelan y se pican los plátanos en tajadas redondas de unos 7 centímetros de espesor. Se juntan todos los ingredientes en el orden suministrado y se ponen a hervir a fuego moderado, hasta que el plátano esté blando y la leche se haya granulado. Se sirve frío, como postre.

---

<sup>79</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## PLÁTANOS RELLENOS

### Ingredientes:



3 plátanos maduros  
1/8 de kg. de queso blanco fresco rallado  
½ taza de mantequilla  
Raspado de papelón (panela)  
Vino dulce  
Bizcocho  
Canela en polvo al gusto

### Preparación:

Se le cortan las puntas a los plátanos y se sancochan. Cuando ablanden se pelan, se rajan a lo largo y se les extrae el corazón, cuidando que no se dañen por dentro. Se rellenan con bastante queso y papelón, se vuelven a tapar y se espolvorean con bizcocho, pedacitos de mantequilla, papelón y canela. Se rocían con vino y se llevan al horno. Se sirven calientes (receta para 3 raciones).

<sup>80</sup> Tomado de Peñalver (1984)



## PLÁTANO SANCOCHADO

### Ingredientes:

Plátanos (en la cantidad deseada)  
Agua  
Sal al gusto

81

### Preparación:

Una vez pelados los plátanos, se lavan cuidadosamente y se cocinan durante media hora. Una variante consiste en cocinar el plátano entero.



---

<sup>81</sup> Tomado de Peñalver (1984)

## PLÁTANO VERDE AL RANCHO

### Ingredientes:

6 plátanos verdes grandes  
¼ kg. de queso blanco rallado  
6 chorifritos rebanados



### Preparación:

Se pelan los plátanos y se llevan al horno. Al sacarlos se les extrae la masa de adentro, dejando la concha vacía. Esta concha se rellena con el queso y los chorifritos, llevándolas nuevamente al horno durante 20 minutos. Se sacan y se sirven calientes.

<sup>82</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## PONQUÉ DE PLÁTANO

### Ingredientes:



- 1 plátano maduro
- 1 ½ taza de azúcar
- 1 taza de leche
- 2 tazas de harina de trigo leudante
- ½ taza de aceite
- 4 huevos
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de clavo molido
- ¼ de cucharadita de nuez moscada

### Preparación:

Precalentar el horno a 300° F (150° C). Se licua el plátano maduro con la leche y la vainilla y reservar aparte. Se cieme la harina con el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada y el clavo molido y se preserva. En un recipiente grande se baten los huevos con el azúcar, agregando el aceite poco apoco. Se añade el plátano licuado y luego la harina cernida y se mezclan bien. La preparación se vierte en un molde para ponqué engrasado y enharinado y se lleva al horno durante 40 minutos o hasta que al introducir un palillo en el ponqué salga limpio.

<sup>83</sup> Tomado de R. de Gutiérrez (2004)

## PUDÍN DE PLÁTANO

### Ingredientes:

3 plátanos maduros  
3 cucharadas de mantequilla  
1 cucharada de vainilla  
1 cajita de pasas (uvas deshidratadas)  
½ taza de leche  
½ taza de harina de trigo  
1 taza de azúcar  
2 huevos

84

### Preparación:

Se descascaran los plátanos, se cortan y se cocinan hasta que ablanden. Luego se los tritura. Se disuelve la mantequilla en la leche y se añade a los plátanos triturados, junto con el azúcar, los huevos batidos y demás ingredientes, hasta formar una pasta uniforme. Se engrasa y enharina un molde. Se vierte en él la mezcla y se hornea a 300 °F por 20 minutos.



<sup>84</sup> Tomado de Poolde Arias (1983)

## PUDÍN DE PLÁTANOS MADUROS

### Ingredientes:

85

4 plátanos maduros y suaves  
3 huevos  
1 taza de leche  
3 cucharadas de azúcar  
½ cucharadita de vainilla  
Aceite para freír

### Preparación:

Se pelan y cortan en tajadas los plátanos; se fríen en aceite hasta que estén dorados, se sacan y colocan en papel absorbente para que suelten la grasa. Se baten separadamente las claras a punto de nieve, se les añaden las yemas y se continúa batiendo. Se añade poco a poco la leche, el azúcar, la vainilla y la canela. Se acaramela un molde y se vierte en él una parte del batido. Se colocan arriba las tajadas y el resto de ingredientes, terminando la parte superior con el batido. Se lleva al horno a 350 °F por espacio de 50 minutos aproximadamente.

---

<sup>85</sup> Tomado de Rodríguez (s/f)



## PURÉ DE PLÁTANO

### Ingredientes:



6 plátanos verdes  
1 lata pequeña de crema de leche o natilla Indosa  
Sal y pimienta al gusto  
1 barra (100 g.) de mantequilla  
2 cucharadas de mantequilla

### Preparación:

Se lavan los plátanos y sancochan hasta que estén blandos. Se les extrae la piel y se cortan a lo largo para quitarles el corazón. Se licuan, se les agrega la crema, la sal, la pimienta y el azúcar, siempre batiendo la mezcla. Cuando esté cremosa se coloca en una olla y se lleva al fuego hasta que se seque, removiéndola constantemente con una cuchara de madera. Se le agrega la mantequilla y se mueve hasta que vuelva a secarse. Se sirve bien caliente.

---

<sup>86</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## PURÉ DE PLÁTANO VERDE GRATINADO

### Ingredientes:

- 12 plátanos verdes
- 1 barra (100 g.) de mantequilla
- 2 tazas de salsa bechamel
- ¼ kg. de jamón en rebanadas
- ¼ kg. de queso amarillo en rebanadas
- 2 tazas de queso blanco blando rallado  
o *mozzarella* picado en rebanadas



### Preparación:

Se lavan los plátanos, se pelan y cocinan en agua con sal hasta que estén blandos. Se retiran y trituran hasta hacer puré, agregando la mantequilla. Se amasa bien y se agrega ¼ de taza del queso rallado. Se enmantequilla un molde de 1/2 kg., colocando en el fondo un poquito de salsa bechamel y rociando con queso rallado; se agrega la mitad del puré. Se aplasta bien y se le agrega el jamón, el queso amarillo o *mozzarella* y un poquito de bechamel. Se termina con una capa del restante puré, el resto de la salsa bechamel y del queso rallado. Se lleva al horno, precalentado, durante 30 minutos o bien hasta que el queso de encima se gratine (bien dorado).

<sup>87</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## PUROS DE PLÁTANO

### Ingredientes:



4 plátanos, no muy maduros  
1 cebolla picada  
Caraotas rojas (o «frijoles» refritos), machacados  
1 taza de queso blanco, rallado  
1 diente de ajo, picado  
300 g. de carne de res  
4 cucharadas de aceite  
2 tomates pequeños  
1-2 hojas de laurel  
Orégano al gusto  
3 aceitunas, picadas  
8 alcaparras  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

En una olla, se ponen a cocinar los plátanos (previamente cortados en trozos, pero con todo y la cáscara). Una vez cocidos, se dejan escurrir, se pelan y se machacan para formar un puré. Si se desea, se le puede a éste un poco de azúcar. En un sartén se pone a calentar el aceite, se saltea (fríe) la cebolla; se añaden luego el laurel, el diente

<sup>88</sup> Tomado de González (2011)

de ajo y la carne molida. Una vez que ésta cambie de color, se añaden los tomates picados, orégano al gusto, las aceitunas, las alcaparras, sal y pimienta al gusto. Se deja cocinar bien la carne y luego se retira la preparación del fuego.

Con el puré de plátano se preparan unos óvalos delgados, del tamaño de una arepa pequeña, ayudándose con papel encerado o un trozo de plástico limpio (para evitar que se peguen a la mesa o a la mano). Se rellenan luego con las caraotas (frijoles) y el queso, formando un taco o rollo. Otros óvalos se rellenan sólo con queso y, otros, sólo con el picadillo (la preparación de carne). Se fríen en aceite bien caliente, se escurren y se sirven.

## QUESILLO DE PLÁTANO

### Ingredientes:

6 plátanos maduros  
4 tazas de leche  
1 sobre de gelatina sin sabor, preparada  
1 y ½ tazas de azúcar morena  
Ralladura de limón o canela al gusto



### Preparación:

Se pelan los plátanos y se pasan por un colador. Se añade la leche hervida y el azúcar, cocinando esta mezcla a fuego lento, removiendo constantemente. Se agrega la gelatina y la ralladura de limón. En un envase aparte se prepara un almíbar a punto de caramelo, vertiendo en él la mezcla del plátano inicialmente preparada. Esta mezcla se hornea en baño de maría durante media hora.

<sup>89</sup> Tomado de Kermaier y Loaiza (1989)



## RACIMO DE DELICIAS

### Ingredientes:



- 1 racimo de plátanos pequeños, sin la fruta y con la flor morada (si es posible)
- 40 palillos semilargos de floristería
- Colores vegetales (verde, amarillo y negro)
- 40 plátanos verdes y amarillos
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tazas del guiso de preferencia (pollo, cerdo, res, etc.)
- 4 tazas de queso de añe, rallado
- 2 politos de mantequilla
- 1 hoja de plátano (para adornar)
- 1 chorro de vinagre

### Preparación:

Se lavan los plátanos y se pelan cuidadosamente para no romper la concha. Los plátanos verdes pelados se colocan a remojar en agua con sal y vinagre; luego de un rato de bota esta agua y se ponen a cocinar, incluidos los plátanos amarillos. Se rallan separadamente, por el molde más fino, los dos tipos de plátanos, haciendo con ellos puré junto con la mantequilla y el queso rallado. Se cocinan aparte las conchas,

### Recetario de preparaciones a base de plátano

cuidando que no se rompan; cuando estén cocidas se escurren y se pintan con colores vegetales, lo más parecido a los plátanos crudos. Se rellenan las conchas una a una con el puré, incorporando al mismo tiempo el guiso escogido. Cuando estén rellenos se presan las puntas con los palillos, armando con estos plátanos el tallo de plátanos (que se ha lavado muy bien con anterioridad), simulando el racimo verdadero. Se entrelaza el racimo con la hoja de plátano para adornar.



<sup>90</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## ROPA VIEJA

### Ingredientes:



1 kg. de chocozuela  
3 cucharadas de mantequilla  
2 cebollas  
6 tomates picados  
2 plátanos maduros  
1 cucharada de harina  
2 cucharadas de pan rallado  
Unas ramas de perejil  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

Se sancocha la carne y se mecha, adobándola luego con el vinagre, sal y pimienta, la cebolla y el ajo. Se licuan todos los aliños y se pasan luego por un colador. Se ponen a hervir con una cucharada grande de mantequilla. El resto de la mantequilla se pone en una sartén aparte en la que se fritan la carne; a la salsa se le agrega la harina y esta salsa se cuele y se agrega a la carne. Se sazona bien y se tapa, cocinándola de forma tal que se produzca un jugo; si se seca mucho la carne se agrega caldo. Aparte se fríe el plátano, cortado en finas tajadas, hasta que queden doradas. Se enmantequilla un molde en el que se agrega la carne cocinada con la salsa y las tajadas fritas; se rocían con el pan rallado y se lleva al horno durante 30 minutos.

<sup>91</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## SABROSURA LATINA

### Ingredientes:

3 plátanos maduros  
2 huevos batidos  
1 taza de leche  
4 cucharadas de mantequilla  
Canela en polvo, al gusto  
Aceite  
Piña en rodajas



### Preparación:

Se pelan los plátanos y se cortan en lonjas finas; se fríen en aceite bien caliente. Aparte se prepara una mezcla con los huevos, la leche, la canela y la vainilla. En un molde se coloca el azúcar y se quema a punto de caramelo. Cuando esté listo se colocan encima las lonjas de plátano, vertiendo sobre ellas la mezcla inicialmente preparadas. Se lleva al horno por 30 minutos, se retira y adorna con rebanadas de piña.

<sup>92</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## SARDINAS CARIACO

### Ingredientes:



Plátanos maduros (en la cantidad deseada)  
Sardinas precocidas (enlatadas)  
Tomate  
Limón  
Pan rallado  
Laurel molido y sal al gusto

### Preparación:

Una vez pelados los plátanos, se trocean en tajadas grandes y se fríen en un sartén o caldero con aceite hirviendo. Una vez eliminado el exceso de aceite, se coloca encima la sardina y se cubre con el tomate fresco rebanado o picado, el laurel, el jugo del limón y el pan rallado. Se hornea durante algunos minutos y se deja reposar antes de servir.

---

<sup>83</sup> Tomado de García (2004)



## SOPA DE COCO, PESCADO Y BOLLAS

### Ingredientes:

94

1 kg. de filete de pescado salado  
4 plátanos verdes  
2 cocos grandes  
½ kg. de yuca  
¼ kg. de papa  
¼ kg. de auyama  
Consomé de pescado (opcional)  
4 jojotos picados en rueditas  
1 manojo de cilantro  
Perejil, ajo porro, cebolla, ají dulce y ajos al gusto  
Sal al gusto  
Color (onoto)

### Preparación:

Se desala el pescado, se le sacan los filetes y se preparan rollitos que se puedan prensar con palillos. Aparte se pelan los plátanos, se secan y se rayan. También aparte se extrae la leche a los cocos, en la que se ponen a cocinar todos los vegetales picados, junto con las hierbas aromáticas picadas, dejando una pequeña cantidad para aliñar las bolas. Se agrega a esta mezcla el caldo, la sal y el color. Con el plátano rallado y bien aliñado se hacen unas bolas (bollas) que se agregan a la sopa, junto con los rollos de pescado. Se hace una bola para cada comensal. Al cocinar el pescado debe sacarse del caldo de coco para evitar que se rompa. Las bolas se deben cocinar por lo menos durante cuarenta minutos. Al servir se agregan en la sopa los rollos de pescado, sirviendo en cada plato una rueda de pescado y una bola de plátano.

<sup>94</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## SOPA DE LAS ANGUSTIAS

### Ingredientes:

8 tazas de agua  
½ kg. de carne de res  
2 ramas de cilantro  
¼ de cucharadita de orégano en rama  
3 plátanos verdes  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite



### Preparación:

Se pica la carne en trozos pequeños, que se cocinan durante 30 minutos. Se agregan los condimentos y se continúa cocinado. Aparte se pelan los plátanos y se colocan en agua con sal. Se toman dos de éstos, se rallan y se agregan al caldo, previamente colado, continuando el proceso de cocción. El plátano restante se corta en trozos redondos, que se fríen, escurren y se agregan a la sopa justo antes de servir.

---

<sup>95</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## SOPA DE LENTEJAS CON PLÁTANOS

### Ingredientes:

1 paquete de lentejas (1 kg.)  
2 plátanos maduros  
5 tomates  
2 cebollas  
1 ramita de cilantro  
4 dientes de ajo  
Margarina, sal y comino al gusto



### Preparación:

Se cocinan las lentejas con agua y sal hasta que estén blandas. Se prepara un guiso con el tomate, la cebolla, el cilantro, el ajo y el comino sofritos en margarina, que se agrega a las lentejas. Luego se pelan los plátanos, se cortan en cuadritos y se añaden a las lentejas. Se continúan la cocción de la sopa hasta que los plátanos se ablanden.

<sup>96</sup> Tomado de Kermaier y Loaiza (1989)



## SOPA DE MINESTRA

### Ingredientes:



6 tazas de caldo de pollo  
1 pechuga grande pollo  
3 cucharadas de mantequilla  
5 lonjas de tocineta  
½ taza de arvejas amarillas  
½ taza de habichuelas rojas o moradas  
½ taza de zanahoria  
½ taza de nabos  
½ taza de pollo  
½ taza de pasta corta  
2 papas  
1 tomate  
½ cebolla  
2 tallos de apio España  
1 ajo porro  
4 dientes de ajo  
4 cucharadas de queso parmesano rayado  
Sal y pimienta al gusto  
1 plátano bien maduro



### **Preparación:**

Se lavan bien las verduras y se pican en tiras muy finas. Se trocea la pechuga cocida y la tocineta en cuadritos. Se coloca en una olla la mantequilla, agregando luego la cebolla, el ajo y la tocineta. Se sofríen hasta que empiecen a dorarse, momento en que se añaden el tomate, las verduras y el consomé hasta que éstas ablanden. Se agregan la sal y la pimienta y se deja hervir; se agrega luego la pasta hasta que esté al dente, momento en que se añaden el pollo, el queso y el plátano maduro, previamente cocinado y machacado como puré. Se deja hervir por cinco minutos, se baja y deja reposar antes de servir.

---

<sup>97</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## SOPA DE PLÁTANO (A)

### Ingredientes:

98

2 plátanos verdes, pelados y cortados en rodajas gruesas  
4 cucharadas de aceite  
2 litros de caldo (puede ser de cubitos)  
1 cucharada de cilantro finamente picado  
Sal al gusto

### Preparación:

Se calienta el aceite en un sartén y se fríen las rodajas de plátano por ambos lados, hasta que estén doradas. Se retiran con una espumadera y se aplastan, cuidando no hacerlo demasiado y evitar así que se rompan durante la cocción. Seguidamente se calienta el caldo en una cazuela al fuego; cuando comience a hervir se agregan las rodajas aplastadas. Se cocina a fuego lento durante 15 ó 20 minutos, hasta que el caldo espese ligeramente. Se rectifica la sazón con la sal, espolvorea cilantro y sirva (receta para 6 personas).



<sup>98</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

(Foto: Enciclopedia Océano, 2001)

## SOPA DE PLÁTANO (B)

### Ingredientes:



- 3 plátanos
- ½ kg. de hueso blanco (de res)
- ¼ de litro de leche
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 tomates grandes
- 1 cebolla
- 1 pimentón
- 1 ajo porro
- 1 y ½ cucharadita de sal
- 2 y ½ litros de agua

### Preparación:

En una olla mediana colocar el agua y dejar hervir; agregar el hueso y cocinar durante media hora. Una vez transcurrido este tiempo se cuela y se emplea el consomé, agregando la sal y dejando hervir nuevamente. Cuando esté hirviendo se agregan los plátanos y se cocina la sopa durante 30 minutos. Este ínterin puede aprovecharse para preparar el sofrito, colocando la cebolla y el pimentón en un sartén o caldero con el aceite, friéndolos durante unos

tres minutos; se agrega luego el tomate (previamente extraídas las semillas) y se deja cocinar durante otros cinco minutos. Esta mezcla se agrega a la sopa anterior y se deja reposar. Se cuele nuevamente y se pone a hervir de nuevo a fuego lento, agregando la leche y el ajo porro. Una variante del plato consiste en emplear plátanos maduros o pintones, así como comino y queso rallado.



---

<sup>99</sup> Tomado de García (2002)

## SOPA DE PLÁTANO A LA CREMA

### Ingredientes:



3 litros de consomé al gusto  
3 plátanos verdes  
½ litro de leche  
4 cucharadas de cilantro picado finamente  
4 cucharadas de queso parmesano rallado  
4 cucharadas de crema de leche o natilla  
4 cucharadas de mantequilla  
Aceite  
Sal al gusto

### Preparación:

Se pelan los plátanos, se cortan en ruedas y se fríen como tostones. Se escurren y agregan al consomé hirviendo, cocinándolos hasta que ablanden bien. Se apagan y dejan reposar; luego se licua y se le agrega la leche y la mantequilla. Se deja hervir, cuidando que no quede muy espesa ni muy aguada. Al servir se le agrega a cada plato un poco de queso, de cilantro y de crema.

---

<sup>100</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## SOPA DE PLÁTANO EN CALDO DE CABEZA DE PESCADO

### Ingredientes:

1 cabeza de pescado grande  
1 cabeza de ajo pequeña  
1 cebolla  
1 ajo porro  
1 manojo de hierbas aromáticas  
1 pimentón verde  
3 cucharadas de aceite  
8 plátanos verdes  
2 limones  
2 litros de agua  
Sal y pimienta al gusto



### Preparación:

Se pelan los plátanos y se cocinan en agua con sal y jugo de limón; se escurren y se guardan. En una olla se colocan a hervir en agua con sal los aliños y el manojo de hierbas. Cuando empiece a hervir se añade la cabeza de pescado, previamente aderezada con sal, pimienta y jugo de limón. Se continúa cocinado lentamente, hasta que el caldo se vuelva gelatinoso. Se cuela y se agrega al caldo la pulpa extraída de la cabeza del pescado y el puré de los plátanos guardados. Se sazona al gusto con sal, pimienta y aceite. Puede servirse con ruedas de pan tostado, impregnadas en ajo y fritas en aceite.

<sup>101</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## SOPA DE PLÁTANO VERDE

### Ingredientes:



1 cebolla regular picada  
1 diente de ajo pelado  
2 cucharadas de aceite  
2 plátanos verdes  
6 tazas de consomé de carne  
Aceite para sofreír

### Preparación:

En una olla apropiada se sofríe la cebolla y el ajo en aceite. Se agregan los plátanos verdes pelados y picados en trozos, dejándolos rebosar durante dos o tres minutos. Luego se agrega el consomé, se tapa la olla y se deja cocinar hasta que los plátanos estén blandos, más bien desbaratados. El resto de ingredientes, excepto el ajo, se pasan por un destripador y se corrigen al gusto. Se calienta muy bien y se sirve inmediatamente. Esta sopa, por su valor nutritivo, se recomienda para niños pequeños (Receta para 6 personas).

---

<sup>102</sup> Tomado de Gordils De Lazzari (1999)

## SOPA DE TOSTONES CON COSTILLA

### Ingredientes:



10 plátanos verdes  
½ kg. de costilla de cerdo ahumada  
6 dientes de ajo  
3 litros de consomé  
1 rama de cilantro  
Ajo porro, apio España y cebollín al gusto  
1 cucharada de mantequilla  
Sal al gusto  
Aceite

### Preparación:

Se pelan los plátanos en rodajas gruesas, se fríen y machacan, junto con los ajos. Se sofríen las costillas en la mantequilla. Al sofrito se le agrega el consomé, al que una vez que hierva se le agregan los tostones, previamente escurridos en papel absorbente. Se deja cocinar hasta que los tostones empiecen a desboronarse y la sopa espese. Se agrega sal al gusto. Opcionalmente se puede agregar al plato servido dados (trozos) de queso *mozzarella*.

<sup>103</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## TACOS DE PLÁTANO

### Ingredientes:

12 tortillas de maíz pequeñas  
1/2 taza de aceite  
1 y 1/2 plátanos maduros  
1 y 1/2 tazas de salsa chimole

104

### Preparación:

Se cortan en rebanadas los plátanos y se fríen en un sartén con el aceite muy caliente. Luego, en el mismo aceite se pasan las tortillas, teniendo cuidado que no se doren demasiado. En cada tortilla colocar un par de rebanadas de plátano, enrollado a la manera de un taco y se recubren con la salsa chimole. Se sirven muy calientes (Receta para 3 ó 4 personas).



<sup>104</sup> Tomado de Universidad de Guadalajara (2005)  
(Foto: Universidad de Guadalajara, 2005)

## TAJADAS ASADAS CON MANTEQUILLA Y LIMÓN

### Ingredientes:

Plátano no muy maduro  
(en la cantidad deseada)  
Aceite vegetal  
Mantequilla  
Limón



### Preparación:

Se aceita y pone al fuego una sartén grande, hasta calentar. Se cubre el fondo uniformemente con el plátano cortado en tajadas y se tapa. Se baja el fuego y se deja hasta que estén doradas. Durante la cocción deben agregarse de vez en cuando puntitos de mantequilla y algunas gotas de limón.

---

<sup>105</sup> Tomado de García (2002)



## TORTA BURRERA DE PLÁTANO AMARILLO

### Ingredientes:



- 4 tazas de harina de trigo leudante
- 8 huevos
- 4 tazas de azúcar
- 4 tazas de plátano amarillo, licuado o rallado
- 2 tazas de queso blanco rallado
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 barras (200 g.) de mantequilla
- 3 tazas de leche líquida

### Preparación:

Se baten la mantequilla, el azúcar y los huevos. Mientras se bate se agregan poco a poco la harina y la leche. Al terminar se le agrega el plátano rallado, se mezcla bien y para finalizar se agregan el queso rallado y la vainilla. Se enmantequilla y se enharina un molde para tortas, vertiendo en éste la mezcla anterior y llevando al horno por una hora (o hasta que, metiéndole a la torta un cuchillo, éste salga limpio).

<sup>106</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## TORTA DOÑA SOFI

### Ingredientes:



10 plátanos maduros  
3 huevos  
½ kg. de harina de trigo leudante  
½ taza de aceite vegetal  
2 tazas de azúcar  
½ litro de leche líquida  
2 tazas de queso blanco rallado

### Preparación:

Se pelan los plátanos, picándolos en rebanadas y se fríen. Se prepara con los demás ingredientes una mezcla para torta. Luego se enmantequilla y enharina un molde de un Kilo, colocando en el fondo la mezcla; sobre ésta las tajadas y el queso rallado; arriba se coloca la mezcla restante. Se hornea durante una hora a temperatura moderada, hasta que el cuchillo introducido en la mitad salga limpio.

<sup>107</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## TORTA MAÑANERA

### Ingredientes:

108

6 plátanos maduros  
6 huevos  
6 rebanadas de jamón o tocineta  
2 tazas de queso rallado

### Preparación:

Se pelan los plátanos, picándolos en tajadas y se fríen. Luego se enmantequilla y enharina un molde de un Kilo, colocando la mitad de las tajadas. Se coloca luego en el centro el jamón o tocineta, los huevos crudos sin batir, el queso y encima de ellos parte restante de las tajadas. Se termina con queso rallado y puntitos de mantequilla. Se hornea durante 30 minutos a temperatura normal.

<sup>108</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## TORTA DE "MADURO"

### Ingredientes:

10 plátanos maduros  
5 huevos  
½ kg. de queso blanco rallado  
½ kg. de mermelada de guayaba



### Preparación:

El plátano pelado se trocea en tajadas y se fríe levemente en aceite. Cuando está medio cocido se escurre bien en papel absorbente y se coloca en capas uniformes en un molde de ½ kg., previamente enharinado. Entre capa y capa de plátano se agrega una capa de mermelada de guayaba y de queso rallado (en ese orden). Luego de la última capa se vierten sobre esta torta los huevos previamente batidos, hasta quedar completamente sumergida. Se lleva al horno, precalentado a 350 °F, durante 30 minutos. Se deja reposar y se coloca en la nevera, para servirla en porciones frías.



<sup>109</sup> Tomado de García (2002)

## TORTA DE PLÁTANO (A)

### Ingredientes:



4 plátanos maduros  
3 huevos  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharada de mermelada de guayaba  
Aceite

### Preparación:

Se pelan y cortan en tajadas los plátanos; se fríen en aceite hasta que estén dorados, se sacan y colocan en papel absorbente. Se baten separadamente las claras a punto de nieve, se les añade el azúcar y, sin dejar de batir, se le añaden las yemas. En un molde enmantequillado se coloca un poco de este batido, arriba del cual se colocan unas tajadas picaditas, queso rallado, trocitos de mermelada y tajadas. Se termina cubriendo con el batido y llevando al horno a 350 °F por espacio de 35 minutos.

<sup>110</sup> Tomado de Rodríguez (s/f)



## TORTA DE PLÁTANO (B)

### Ingredientes:



6 plátanos maduros (3 en puré y 3 en tajadas)  
2 tazas de mantequilla  
2 tazas de azúcar  
1 cucharada de canela en polvo  
2 tazas de harina de trigo  
1 cucharadita de polvo para hornear  
1 taza de leche líquida

### Preparación:

Se pelan y trituran 3 plátanos, añadiendo un poco de leche y batiendo la mezcla. Se añaden el azúcar, la mantequilla y el resto de la leche. Aparte se baten las claras de los huevos, agregando posteriormente las yemas. Esta mezcla se une con la anterior, alternando con la harina previamente mezclada con el polvo de hornear y la canela. Se enmantequilla un molde, agregando en éste un poco del preparado. Simultáneamente se han pelado, cortado en tajadas y frito 3 plátanos. Las tajadas escurridas se colocan sobre el preparado del molde, alternando capas de preparado y de tajadas hasta completar el molde. Se lleva al horno por una hora, rociando luego con la canela.

<sup>111</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## TORTA DE PLÁTANO Y COCO

### Ingredientes:



- 4 plátanos maduros
- ½ cucharada de vainilla
- ½ taza de coco rallado (o licuado con un poco de agua)
- ¼ de cucharadita de sal (1 pizca)

### Preparación:

Una vez pelados los plátanos, se muelen o licuan bien junto con los restantes ingredientes. La mezcla resultante se coloca en un molde enharinado o aceitado y se lleva al horno precalentado a 350 °F durante cuarenta minutos. Se sirve (o presenta, tal y como suele verse comercialmente), en hojas de cambur o naranja.

<sup>112</sup> Tomado de García (2002)



## TORTA DE PLÁTANO DOÑA ELBA

### Ingredientes:



6 plátanos maduros  
1 barra (100 g.) de mantequilla  
1 taza de azúcar  
2 cucharadas de canela en polvo  
1 lata de leche condensada  
1 taza de frutillas

### Preparación:

Se pelan los plátanos, picándolos luego en cuatro tajadas que se sofríen en la mantequilla; se rocían por ambos lados con azúcar y canela en polvo. Estas tajadas se acomodan luego en un molde para hornear, se bañan con leche condensada y frutillas, capa a capa hasta terminar los ingredientes. Se hornea durante unos 15 ó 20 minutos.

<sup>113</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## TORTA DE PLÁTANO MERIDEÑA

### Ingredientes:

114

3 plátanos maduros  
3 huevos  
¼ kg. de queso blanco rallado  
1 pizca de sal  
½ kg. de panela (papelón)  
Clavitos y canela al gusto  
Pan rallado

### Preparación:

Se pelan los plátanos, se sancochan y se muelen. Se les agregan los huevos batidos, el queso, la sal y la panela (previamente hecha melado); se agregan los clavitos y la canela. Se une todo bien, se enmantequilla un molde y se cubre con pan rallado. Se hornea a fuego moderado y se sirve bañado con un melado espeso.

---

<sup>114</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## TORTA DE PLÁTANOS ROSA

### Ingredientes:



2 tazas de harina leudante  
1 y ½ tazas de azúcar moscabada  
1 taza de mantequilla  
4 huevos  
2 plátanos bien maduros  
½ taza de leche  
1 cucharadita de vainilla  
½ cucharadita de canela en polvo  
½ cucharadita de nuez moscada  
½ cucharadita de clavos en polvo

### Preparación:

Se licuan los plátanos con la leche y la vainilla. Se bate la mantequilla hasta que está cremosa, se añade el azúcar y se continúa batiendo. Luego se añaden, uno a uno, los huevos y se continúa batiendo. Se añade luego el clavo, la nuez moscada, la canela y los plátanos licuados. Por último se añade la harina y se mezcla suavemente. Se vierte esta mezcla en un molde enmantequillado y se lleva al horno a 350 °F por espacio de una hora aproximadamente.

---

<sup>115</sup> Tomado de Rodríguez (s/f)

## TORTA DE TAJADAS Y POLLO

### Ingredientes:



- 15 plátanos maduros
- ½ kg. de queso blando, cortado en tajadas
- 1 taza de queso concha negra rallada
- 2 kg. de pechuga de pollo
- 1 litro de aceite
- ¼ kg. de cebollín
- ¼ kg. de pimentón
- ¼ kg. de de cebolla
- 1 manojo surtido de célerly (apio España), ajo  
porro, cilantro y perejil
- 6 cucharadas de salsa inglesa
- 6 cucharadas de salsa 57
- 4 cucharadas de mantequilla
- Pimienta y sal al gusto
- Aceite
- Piña en rodajas



### Preparación:

Se pelan los plátanos y se cortan en tajadas; se fríen en aceite bien caliente, cuidando que no se quemen. Con las pechugas cocidas y desmechadas se prepara un guiso, agregándole todos los vegetales bien picados, al igual que el pellejo de la pechuga. Se le agregan las salsas, la sal y la pimienta. Se enmantequilla un molde de 1 kg. en buenas condiciones, debido a que la torta no se va a desmoldar. En él se colocan las tajadas, cubriendo bien el fondo y los lados. En el centro se agrega el guiso de pechuga y abundantes tajadas y queso blanco. Se vuelve a cubrir con tajadas, hasta terminar. Por último se colocan el queso y la mantequilla cortada en pedazos, encima del preparado. Se hornea durante 30 minutos, se deja reposar y se sirve.

---

<sup>116</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## TORTA SABATINA

### Ingredientes:



2 kg. de plátanos bien maduros  
1 taza de harina de trigo leudante  
¼ de kg. de bocadillo de guayaba  
2 tazas de azúcar  
½ kg. de queso blanco duro rallado  
Canela en polvo

### Preparación:

Se pelan los plátanos, picándolos en tajadas y se fríen. Se escurren muy bien en papel absorbente, se pican en cuadritos bien pequeños y se colocan en un Bowl (Bol); se les agrega el queso, el bocadillo picado en cuadritos muy pequeños, la harina, la canela y el azúcar; se mezcla todo bien y se lleva al horno en moldes enmantequillados y enharinados, durante 40 minutos a temperatura normal.

<sup>117</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## TORTILLA CHARERA

### Ingredientes:

118

Plátanos maduros (en la cantidad deseada)

Chorizo carupanero

Huevos

### Preparación:

Una vez pelados los plátanos y troceados, se fríen ligeramente y se limpian en papel absorbente. En un molde enharinado o en un sartén antiadherente se colocan capas de tajadas, mezcladas con rodajas de chorizo, que se rebosan con los huevos batidos. Se lleva al fuego o al horno de 10 a 15 minutos, hasta dorarse. Es conveniente taparla cuando se prepara al fuego, además de voltearla luego de unos minutos para que se cocine uniformemente por ambos lados.

---

<sup>118</sup> Tomado de García (2002)



## TOSTONES, CHIPS O PLATANITOS

### Ingredientes:

Plátano verde (en la cantidad deseada)  
Ajo crudo  
Sal  
Aceite vegetal



### Preparación:

El plátano pelado se trocea en rodajas o tajadas, que se fríen en un sartén o caldero con aceite hirviendo. Cuando se doran se sacan y colocan en un recipiente con papel absorbente para extraer el exceso de aceite. A estos tostones se les añade el ajo, pelado o con concha, que puede ser previamente aplastado en un mortero o con una "piedra" de cocina, agregando luego sal al gusto. Algunas variantes omiten el empleo del ajo como aderezo. Según García (2002), el patacón podría considerarse una variante de este plato.



<sup>119</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## TOSTONES DOÑA BELÉN

### Ingredientes:



3 plátanos verdes  
3 ramas de cebollín  
1 tomate grande rebanado  
2 cucharadas de mantequilla  
1 cebolla mediana (opcional)  
1 huevo batido (opcional)  
Sal al gusto

### Preparación:

Se pelan los plátanos y se llevan al horno; al sacarlos se machacan con una piedra de cocina o tostonero. Aparte se prepara un sofrito con la mantequilla, el tomate, el cebollín y la cebolla. Se mezcla luego el plátano con el sofrito, pudiéndose luego agregar el huevo batido. Se deja cocinar por pocos minutos y se sirve caliente.

<sup>120</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



## TOSTONES REY

### Ingredientes:



6 plátanos verdes  
½ litro de aceite vegetal  
¼ kg. de jamón en rebanadas  
¼ kg. de queso en rebanadas  
Salsa tártara  
Aceitunas rellenas, picadas por la mitad  
Sal al gusto

### Preparación:

Se pelan los plátanos y se pican en 8 ruedas más o menos gruesas; se ponen a freír en aceite muy caliente. Se sacan y se aplastan en formas bonitas y se llevan de nuevo a freír. Se sacan y se escurren en papel absorbente. Aparte se hacen unas ruedas con el jamón y el queso, del tamaño de los tostones. Con estas ruedas se adornan los tostones, colocándoles en el centro la salsa tártara y media aceituna.

---

<sup>121</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)

## YOYOS DE PLÁTANO AMARILLO

### Ingredientes:



2 plátanos pintones o amarillos  
1 taza de queso de concha negra, rallado  
2 cucharadas de canela en polvo  
½ taza de panela (papelón) rallado  
1 taza de harina de trigo leudante  
Aceite vegetal  
Sal al gusto

### Preparación:

Se pelan los plátanos y se cocinan; se escurren, se rallan y se amasan muy bien, agregando la harina y una pizca de sal. Se hacen unas bolas que se aplastan en el centro, con la mano, y se llenan con el queso, la canela y panela, volviéndolas a cerrar cuidadosamente. Se pasan las bolas por la harina y se hornean o fríen, según el gusto.

<sup>122</sup> Tomado de Márquez y Urdaneta (1999)



Anexo:

**Equivalencia entre  
grados Centígrados (°C) y grados Farenheit (°F)**

°F	°C	°F	°C	°F	°C	°F	°C
0	-17,8	95	35,0	190	87,8	285	140,6
5	-15,0	100	37,8	195	90,6	290	143,3
10	-12,2	105	40,6	200	93,3	295	146,1
15	-9,4	110	43,3	205	96,1	300	148,9
20	-6,7	115	46,1	210	98,9	305	151,7
25	-3,9	120	48,9	215	101,7	310	154,4
30	-1,1	125	51,7	220	104,4	315	157,2
35	1,7	130	54,4	225	107,2	320	160,0
40	4,4	135	57,2	230	110,0	325	162,8
45	7,2	140	60,0	235	112,8	330	165,6
50	10,0	145	62,8	240	115,6	335	168,3
55	12,8	150	65,6	245	118,3	340	171,1
60	15,6	155	68,3	250	121,1	345	173,9
65	18,3	160	71,1	255	123,9	350	176,7
70	21,1	165	73,9	260	126,7	355	179,4
75	23,9	170	76,7	265	129,4	360	182,2
80	26,7	175	79,4	270	132,2	365	185,0
85	29,4	180	82,2	275	135,0	370	187,8
90	32,2	185	85,0	280	137,8	375	190,6

**Nota:** el equivalente en grados Celsius (°C) se obtiene al restarle 32 al valor de los grados Farenheit (°F) en cada fila y multiplicar el resultado por 5/9.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

ARECETAS. 2012. **Pastel de chucho margariteño**. En: [http://www.aretas.com/receta/PASTEL\\_DE\\_CHUCHO\\_MARGARITENO/33111/](http://www.aretas.com/receta/PASTEL_DE_CHUCHO_MARGARITENO/33111/); consulta: 10/04/2012.

FUNDACIÓN CAVENDES-INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. S/f. **Recetas tradicionales de Venezuela**. Caracas: Fundación Cavendes.

GARCÍA, Sonia. 2002. **El reino de la musa paradisíaca. Festín de plátano y cambur**. Caracas: Miguel Ángel García e Hijo S.R.L.

GONZÁLEZ, Irene. 2011. **Puros de plátano**. México (comunicación personal).

GORDILS DE LAZZARI, Leonor. S/f. **Recetario**. Caracas: Aceite El Dorado.

GUMILLA, Joseph. **El Orinoco Ilustrado y defendido. Historia natural, civil y geográfica de este río y de sus caudalosas vertientes**. Madrid: Manuel Fernandes, 1745, tomo II, p. 276.

GUTIÉRREZ, Alejandro. 2007. **Comunicación personal**. Mérida (Venezuela).

INFOAGRO. 2005. **Frutas tropicales**. (En: [http://www.infoagro.com/frutas/frutas\\_tropicales/platano.htm](http://www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/platano.htm); consulta: 04.03.2005).

KIERMAIER, Meter; LOAIZA, Edda. 1989. **Su menú vegetariano**. Valencia (Venezuela): Balder Publicidad.

LEÓN, Ramón. 1984. **Geografía gastronómica venezolana**. Caracas: Línea editores.

NÚÑEZ, Luis. 2009. **Gnoquis de plátano**. Mérida (Venezuela), comunicación personal.

OCÉANO. 2001. Menús Océano. Inventa tus Menús. Barcelona (España): Océano Grupo Editorial.

ORIENTEWEB. 2010. **Gastronomía del estado Sucre**. En: <http://orienteweb.com/sucres/gastronomiapastelcazon.html>; consulta: 24/03/2010.

PEÑALVER, Álvaro. 1984. **El gran libro de la cocina venezolana**. Caracas: Edita.

POOL DE ARIAS, Cecilia. 1983. **300 recetas de la cocina venezolana**. Caracas: Editorial Grafarte.

RODRÍGUEZ, Cristina. 1983. **Lo mejor de la dulcería criolla**. Caracas: Editorial Panapo.

RODRÍGUEZ, Nelsy S/F. **Recetario de cocina**. Mimeo. Mérida (Venezuela).

R. DE GUTIÉRREZ, Vitalia. 2004. **Cocina Vegetariana**. Caracas: Editorial CEC, SA, Los libros de EL NACIONAL.

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA. 2005. **Cocina**. (En: <http://mexico.udg.mx/cocina/antojos/TacosPlatano.html>; Consulta: 7.3.2005).

MÁRQUEZ, Ramón Atilio; URDANETA, Mery. 1999. **Algunas recetas del plátano**. Mérida (Venezuela): Litográficas Los Andes.

RÉCIPE ZAAR. 2004. **Pizzacones-Mini Patacones Pizzas**. (En: <http://www.recipezaar.com>; Recipe #86493; Consulta: 14.05.2005).

VÉLEZ, Fermín; VALERY, Graciela. 1990. **Plantas alimenticias de Venezuela. Monografía N° 37**. Caracas: Fundación Bigott-Sociedad de Ciencias Naturales La Salle.

**Este libro electrónico  
se terminó de editar y diagramar  
en Mérida, Venezuela,  
en enero de 2009  
Disponible en:  
<http://www.saber.ula.ve/ciaal/recetarioplatano/>  
(Modificado en abril de 2012)**