

# Hallaca

(20 hallacas de 100 g cada una)

Cada hallaca está confeccionada con 50 gramos de masa y 50 gramos de guiso.

## Valor Nutricional Ración

Ración: 1 hallaca (100 g)

### Cantidad por ración:

Kcal	274
Proteínas	16 g
Grasa	14 g
Carbohidratos	21 g

### Intercambios aproximados:

Lista 4=1

Lista 5=1

Lista 6=1



## Ingredientes

### para el guiso:

- 1/2 kilo de perrnil de cochino con poca grasa.
- 300 gramos de pechuga de pollo.
- 1 limón.
- 8 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 1/2 cebolla, molida gruesa, 2 tazas, unos 325 gramos.
- 1 taza, 80 gramos, de ajoporro picadito.
- 1 taza, unos 110 gramos de cebollín picaditos.
- 10 dientes de ajo pelados, triturados con
- 1/4 taza de alcáparras y 1/4 de taza de caldo donde se cocinó el pollo.
- 1/2 pimentón rojo, picadito, 2/3 de taza, unos 95 gramos.
- 2 tazas, 380 gramos, de tomate molido, sin piel y sin semillas.
- 3 ajíes dulces picaditos, 1/3 de taza, unos 50 gramos.
- 1/2 taza de encurtidos en mostaza triturados.
- 1 1/4 de taza de vino dulce.
- 1/2 taza de vinagre.
- 1/3 de taza de salsa inglesa Worcestershire.
- 125 gramos de melado de papelón.
- 1/2 cucharada de pimentón rojo seco, molido.
- 20 gotas de salsa picante.
- 1/2 cucharada de pimienta negra.
- 2 1/2 cucharadas de sal.
- 1/3 de taza de mostaza.
- 1 taza de caldo.
- 2 cucharadas de harina de maíz para cuajar el guiso.

## Preparación

### del guiso:

1. Se frota con limón y se enjuaga el cochino. Se pone al fuego en una olla con suficiente agua que lo cubra, se cocina el cochino unos 7 minutos hasta quedar rosado, pues se terminará de cocinar al hacer el guiso. Se saca de la olla, se deja enfriar y se corta en cubitos pequeños, aproximadamente de 1 centímetro por lado.
2. Se procede igualmente con la pechuga del pollo.
3. En una olla se ponen el aceite, la cebolla, el ajoporro, el cebollín, el ajo y las alcáparras triturada con el caldo. Se cocina hasta marchitar.
4. Se agregan el pimentón, el tomate, el ají dulce, los encurtidos, el vino, el vinagre, la salsa inglesa, el papelón, el pimentón seco, la salsa picante, la pimienta, la sal, la mostaza y el resto del caldo. Se cocina unos 10 minutos.
5. Se agrega el cochino y se cocina por unos 30 minutos. Se corrige la sazón, y si es necesario se le agrega la harina de maíz para cuajar el guiso. Se agrega el pollo y se cocina unos 25 minutos.
6. Se pone a fuego suave y se cocina brevemente hasta que el guiso espese o seque un poco.
7. Se retira la olla del fuego, se tapa con un paño no muy tupido y se deja refrescar en lugar fresco hasta el día siguiente.

## Ingredientes

### para la masa:

- 1/4 de taza de aceite de oliva.
- 3 cucharadas de semillas de onoto.
- 2 1/2 kilos de Masa de Maíz.
- 1 taza de caldo de pollo o de gallina.
- 3 cucharaditas de sal.

### para los adornos del relleno de las hallacas:

- 2 latas de pimentones morrones cortados en tiritas.
- 1/2 taza, 100 gramos de almendras peladas, 1 por hallaca.
- 200 gramos de cebollas más bien pequeñas cortadas en ruedas delgadas.
- 1/4 de taza de alcaparras pequeñas, 4 por hallaca.
- 1 tazas, 180 gramos, de aceitunas medianas, 1 por hallaca.
- 1/4 de taza, 1 caja de 150 gramos, de pasas sin semillas, 2 por hallaca.

Todos los adornos pueden alistarse la víspera y guardarlos separadamente en la nevera.

## Preparación

### de la masa:

8. En una olla pequeña se calienta muy ligeramente el aceite, apenas unos segundos, con las semillas de onoto hasta que el aceite adquiriera color amarillo fuerte. Se retira del fuego.
9. Sobre una mesa se amasa la masa suficientemente con el aceite coloreado, el caldo y la sal hasta tener un color uniforme.

### de los adornos del relleno de las hallacas:

10. Se blanquean en agua caliente las almendras. Todavía calientes se les quita la piel.
11. Las alcaparras y aceitunas se escurren. Las pasas se limpian y se les quita cualquier impureza que puedan tener. Los encurtidos se escurren y se cortan en pedacitos. Todos los adornos se ponen separados, aparte.



Hallaca

## Ingredientes

### para las hojas y preparación de las hallacas:

- 2 kilos de hojas de plátano para hallacas.
- Pabilo para amarrar las hallacas.
- Agua y sal para cocinarlas.

## Preparación

### de las hojas y de las hallacas:

13. En agua corriente se lavan muy bien las hojas y se secan bien. Se clasifican en grupos de acuerdo al tamaño. Parte para ser engrasadas y donde se pondrá la masa. Otras que servirán de envoltura o camisa a la hallaca ya llena y doblada y otras para ser usadas finalmente como fajas.
14. Las hojas deben engrasarse antes de extenderles la masa, para ello se usa manteca coloreada con onoto. Con un pañito que se moja en la manteca se untan ligeramente las hojas por su parte menos lisa o donde tienen los nervios más visibles y pronunciados.
15. Se hacen bolitas de masa de 40 gramos cada una. Cada una de las cuales debe extenderse en el centro de la hoja previamente engrasada, en forma de círculo hasta tener un espesor no mayor de 2 milímetros. Se coloca la hoja sobre un plato llano y con una cuchara grande se depositan en el centro del círculo 50 gramos del guiso.
16. Se colocan los adornos y se cierra la hallaca uniendo los dos extremos sobrantes y doblando la hoja hasta que quede suficientemente apretada. Se doblan los extremos laterales sobre la hallaca ya llena. Se cubre con la camisa, luego se le pone transversalmente la faja y se amarra con el pabilo, dándole 3 vueltas en los dos sentidos. Se ponen aparte y cuando haya suficientes hallacas, se pone en una olla con suficiente cantidad de agua y al hervir, se agregan cuidadosamente las hallacas que deben quedar completamente cubiertas con el agua. Se lleva a un hervor y se cocinan a fuego fuerte por unos 30 minutos.
17. Con una espumadera se sacan una a una y se colocan inclinadas sobre una mesa, preferiblemente también inclinada, a escurrir. Se dejan enfriar completamente a temperatura ambiente. Se meten luego en la nevera y allí se conservan hasta que se vayan a consumir.
18. Cuando se van a consumir se calientan en agua hirviendo por 25 minutos a partir de que comiencen de nuevo a hervir.

# Ensalada de gallina

## Valor Nutricional Ración

Ración: 1/2 taza (100 g)

### Cantidad por ración:

Kcal	298
Proteínas	7 g
Grasa	10 g
Carbohidratos	45 g

### Intercambios aproximados:

Lista 4=3

Lista 5=1

Lista 6=1



## Ingredientes

- 1/2 kilo de papas.
- 3 manzanas amarillas.
- 1 zanahoria, 125 gramos.
- 1/2 gallina cocinada con sal.
- 200 gramos de espárragos, unos 12 espárragos envasados.

### para la vinagreta:

- 1 cebolla pequeña, picadita finamente.
- 1/2 cucharadita de pimienta.
- 2 1/2 cucharadas de mostaza.
- 2 cucharaditas de sal.
- 4 cucharadas de vinagre.
- 3 cucharadas de salsa inglesa Worcestershire.
- 5 gotas de salsa picante.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.

## Preparación

1. En una olla a presión se ponen la gallina, el agua y la sal. Se lleva a un hervor y se cocina por 1/2 hora. Se retira del fuego, se deja enfriar la olla para abrirla, se saca la gallina y se pone a enfriar aparte.
2. En una olla aparte se ponen las papas en trocitos con las 4 tazas de agua y las 2 cucharaditas de sal. Se lleva a un hervor y se cocinan por 5 a 10 minutos hasta que ablanden pero que queden aún firmes. Se escurren y ponen aparte.
3. En otra olla se ponen la zanahorias con 2 tazas de agua y la cucharadita de sal. Se lleva a un hervor y se cocina por 25 minutos o hasta que ablande. Se escurren y ponen aparte.
4. Entretanto, se le quita la piel a la gallina. La piel se desecha. Se desmenuza la carne en pedacitos pequeños y se pone aparte.
5. En un envase grande y con una cucharada de madera se mezclan la gallina, las papas, la zanahoria, los espárragos en pedacitos y la manzana.
6. En un frasco o en una tritadora se batan vigorosamente los ingredientes de la vinagreta hasta emulsionarlos bien y se le revuelve a la ensalada muy suavemente hasta que quede todo muy bien mezclado.
7. Se coloca la ensalada en una ensaladera, se alisa por encima y, si se desea, se adorna con los espárragos enteros.
8. Se mete en la nevera por lo menos 2 horas. Se sirve fría.

# Pernil de cochino horneado

## Valor Nutricional Ración

Ración: (100 g)

### Cantidad por ración:

Kcal	195
Proteínas	23 g
Grasa	11 g
Carbohidratos	1 g

### Intercambios aproximados:

Lista 5=3



## Ingredientes

- 1 pernil de cochino de unos 6 kilos.
- 1 limón.
- 2 cucharaditas de sal.

### para el adobo:

- 1/2 kilo de cebolla triturada.
- 17 dientes de ajo machacados.
- 1/2 taza de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de salsa inglesa Worcestershire.
- 7 cucharaditas de sal.
- 1 1/2 cucharadita de pimienta negra.
- 1/4 de taza de vinagre de vino.
- 2 cucharaditas de orégano fresco o 1 cucharadita si es seco, molido.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 hoja de laurel.
- 2 taza de jugo de naranja, preferiblemente amarga.

### para la salsa:

- 1/2 taza de vino dulce Moscatel o Madeira.
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra.
- 1 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire
- 1 cucharada de harina (opcional).

## Preparación

1. Un día antes de hornear el pernil, se mezclan los ingredientes del adobo en un envase, y se pone aparte.
2. Se le quita el exceso de grasa al cochino. Se frota con el limón. Se lava, se seca y se frota con las 2 cucharaditas de sal. Se frota luego con el adobo. Se deja en un envase grande en la nevera hasta el día siguiente, volteándolo y bañándolo con el adobo de vez en cuando. El pernil debe sacarse la nevera 1/2 hora antes de hornearlo, en horno precalentado a 400° F.
3. Se pone el pernil en una bandeja grande para hornear con el adobo y cubierto con papel de aluminio. Se mete en el horno precalentado y se hornea alrededor de 40 minutos por kilo o hasta que la carne desprenda del hueso.
4. Se sube la temperatura a 450° F. Se le quita el papel y se continúa horneando, bañándolo con su salsa y dándole vuelta de vez en cuando hasta dorar uniformemente, por 60 minutos, unos 10 minutos más por kilo.
5. Se saca la bandeja del horno, se saca el pernil y se pone aparte.
6. Se elimina el exceso de grasa de la bandeja con una cuchara y pasándole papel absorbente por encima, se pone ésta sobre la hornilla a fuego medio, raspando las partículas adheridas al fondo de la bandeja. Se cocina la salsa revolviendo y agregándole el vino, la pimienta, la salsa inglesa y la harina, si se quiere espesar. Se corrige la sazón si es necesario. Se cuele la salsa, apretando los sólidos contra las paredes de un colador con cuchara de madera, sin triturlarla. Se lleva a un hervor y se sirve caliente acompañando al cochino, que ha sido cortado en tajadas delgadas y espolvoreado con sal. El pernil se debe dejar reposar 2 horas antes de cortarlo.

## Dulce de lechosa

Nota: Servir 1/4 de taza sin almíbar.

### Valor Nutricional Ración

Ración: 1/4 de taza (48 g)

#### Cantidad por ración:

Kcal	100
Proteínas	-
Grasa	-
Carbohidratos	25 g

#### Intercambios aproximados:

Lista 3=2



### Ingredientes

- 2 kilos de lechosa muy verde, pelada, sin semillas y cortada en tajadas muy delgadas, de 1 a 1/2 centímetro de espesor por 12 centímetros de largo.
- 12 tazas de agua.
- 2 cucharadas de bicarbonato de sodio.
- 15 tazas de agua.
- 1 1/2 kilo de papelón.
- 1/2 kilo de azúcar.
- 20 clavos de especia.

### Preparación

1. En una olla grande al fuego, se pone la lechosa con agua que la cubra y el bicarbonato. Se lleva a un hervor y se cocina a fuego fuerte tapado por unos 3 minutos. Se cuele, se enjuaga muy bien con agua fría y se pone aparte.
2. En una olla grande al fuego se ponen las 15 tazas de agua con el papelón y el azúcar. Se lleva a un hervor y se cocina por 15 minutos. Se pasa a un envase, se lava la olla y en ella se cuele el líquido a través de un colador de tela, como para colar café. Se vuelve el líquido a la olla limpia. Se agregan de nuevo la lechosa, los clavos y, si se tienen las hojas de higo. Se lleva a un hervor y se cocina destapado por 1 1/2 hora hasta que espese el almíbar, pero no demasiado, que las gotas caigan lentamente de una cuchara de madera formando una pequeña hebra. La lechosa debe quedar brillante. Se retira del fuego, se eliminan los clavos y se conservan en la nevera, después de enfriar, hasta por 2 meses.



Dulce de lechosa

## El pan de jamón

Es el segundo componente obligatorio en la cena navideña. Se trata de una masa de harina de trigo mezclada o rellena con jamón, aceitunas y pasas, que se consume también en todos los rincones de Venezuela. Su incorporación al menú de Navidad se fue produciendo paulatinamente desde la primera década del siglo XX, cuando, según los estudiosos, fue creado en una panadería del centro de Caracas. Inicialmente se preparaba exclusivamente con jamón,

y más tarde se le fueron añadiendo otros elementos (nueces, almendras, alcaparras) hasta llegar a la versión más depurada que hoy conocemos. Aunque su consumo mayor proviene de las panaderías que existen en todo el país (algunas de las cuales trabajan casi hasta bien entradas las noches de Navidad y Año Nuevo), muchas personas lo preparan en sus hogares, lo que suele ser un motivo más de celebración para familiares y amigos.



### INGREDIENTES - PARA 4 PANES MEDIANOS

- 1 cucharadita de azúcar
- 1 ½ tazas de agua tibia
- 2 cucharadas grandes de levadura granulada
- 1 litro de leche tibia
- 250 gramos de mantequilla sin sal
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar
- 2 kg de harina de trigo no leudante
- 1 ½ kg de jamón de pierna rebanado
- 450 gramos de aceitunas sin semillas
- 250 gramos de tocineta rebanada
- 350 gramos de pasitas
- 250 gramos de papelón rallado



*Se amasa hasta que la mezcla esté bien integrada*



### PREPARACIÓN

- 1 En un recipiente mediano, se disuelve el azúcar en el agua tibia. Se agregan y mezclan las 2 cucharadas de levadura, se cubre con un paño y se deja reposar hasta que burbujee y levante (aproximadamente 15 minutos).
- 2 En un recipiente grande aparte, se mezclan la leche y 200 gramos de la mantequilla. Se agrega  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y el azúcar restante.
- 3 Inmediatamente se le agrega la harina y se mezcla con las manos. Se añade la primera mezcla con levadura y se continúa mezclando hasta lograr una masa consistente. Si está muy seca, se agrega más leche, pero si queda floja, se añade más harina.
- 4 Se coloca la bola de masa sobre una tabla o sobre la mesa y se amasa hasta que la mezcla no se pegue a las manos. Se cubre con un paño y se deja reposar hasta que levante (aproximadamente 1 hora).
- 5 Se divide la masa en cuatro porciones. Se enharina la mesa o cualquier otra superficie lisa y se estira bien con un rodillo hasta lograr una capa rectangular.
- 6 Se unta la masa por encima con un poco de mantequilla y se colocan los ingredientes del relleno (el jamón, las aceitunas, las tiras de tocineta y las pasitas) bien distribuidos.
- 7 Se enrolla la masa cuidadosamente como un espiral. Se presionan los extremos hacia abajo para cerrar el pan. Se repite la operación con el resto de la masa.
- 8 Se colocan los panes sobre una bandeja enmantecuada y se abren pequeños huecos sobre ellos con un tenedor.
- 9 En una olla a fuego mediano, se disuelve el papelón en agua hasta lograr un melao consistente. Se cuele.
- 10 Se precalienta el horno a 225° C y se introducen los panes. Se dejan por  $\frac{1}{2}$  hora, hasta que levanten y comiencen a dorarse. Luego, con una brocha, se untan por encima con el melao del papelón. Se vuelven a hornear para terminar la cocción (unos 10 minutos más).



*Una vez estrada con un rodillo, se enmanteculla*



*Se coloca el relleno*



*Se enrolla como un espiral*

**EL NACIONAL**