



# FUEGO LENTO



Cuéntenos sus secretos de cocina en nuestras redes sociales   #FUEGOLENTO

EDICIÓN # 1 / HONDURAS / SEPTIEMBRE 2021

## ¡Sabores que nos unen! **Celebremos la cocina hondureña**

LAS MEJORES 13 RECETAS DE  
NUESTRA GASTRONOMÍA  
PARA FESTEJAR 200 AÑOS  
DE INDEPENDENCIA



Escanee el código  
QR de cada receta  
para ver más  
recetas, vídeos  
y tips.

Reviva el  
origen y raíces  
de nuestras  
comidas

**La Prensa**  
El diario de Honduras

**buen  
provecho**  
delicias para compartir

**El Heraldo**  
La verdad en sus manos

# FUEGO LENTO

Una publicación de



## STAFF

Asesora Editorial:

Tania Nuila

Edición:

Samai Torres y Laura Sabillón

Diseño:

Zayra Caballero,

Ana Sagastume y Francisco Izaguirre

Corrección de fotos:

Dennis Melara

Directora de Audiencias:

Ruth Marie Canahuati de Sabillón

Gerente de Audiencias

Segmentadas:

Lizza Bobadilla de Handal

Director Ejecutivo:

Carlos Mauricio Flores

Directora Comercial:

Isabel Sabillón-Díaz

SAN PEDRO SULA

Edificio La Prensa, 3ra. ave., 6 y 7 calles.

Redacción Tel. 2508-3320 y 3341.

Publicidad Tel. 2508-3476 y 3477

TEGUCIGALPA

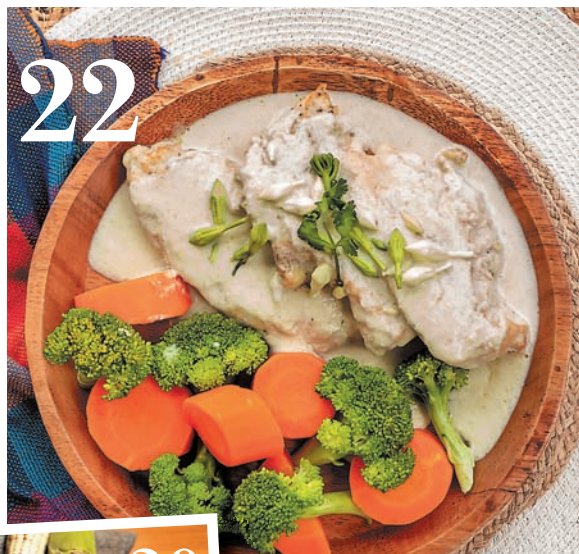
Edificio OPSA, Col. Loarque, 100 metros

antes de Plaza Loarque, salida al sur.

Redacción Tel. 2221-3436 ext. 2262 y 2263.

Publicidad Tel. 2221-4191 y 3436 ext. 2243

## Contenido



### Tip

Escanee el código QR de cada receta para ver más recetas, videos y tips.

**4** Orígenes y raíces que conforman la comida catracha, conozca nuestra cocina ancestral.

**6** La receta de sopa de frijoles con costilla ahumada, clásica tradición hondureña.

**8** El pollo chuco o pollo frito con tajadas, es una delicia popular en San Pedro Sula.

**10** El tapado costeño combina el sabor del coco y la carne salada en un caldo espeso.

**13** La tilapia frita es un clásico de la zona del Lago de Yojoa, con tajadas fritas y ensalada de repollo.

**20** El riquísimo atol de elote con su paso a paso, una delicia criolla con maíz.

**22** Pollo en crema de loroco, con el sazón sin igual de occidente y sus raíces mayas.

### Orgullo hondureño

Cada una de las recetas de Fuego Lento buscan revivir nuestra cocina hondureña. Celebrar esas raíces de comidas que nos reúnen a la mesa para compartir. Disfrute cada una de ellas con un detallado paso a paso, videos e información de sus ingredientes y sabores.

# La Sazón

• CON INGREDIENTES.  
**NATURALES**



# FUEGO LENTO

**Tip**  
 La base de nuestra cocina son los granos, hierbas, verduras y carnes.



## La cocina hondureña es rica en sabor, historia y cultura

Por Tania Nuila

FUEGO LENTO LLEGA A SUS HOGARES CON RECETAS QUE CONTIENEN NUESTRA ESENCIA, CULTURA Y SOBRE TODO ORGULLO HONDUREÑO. LE INVITAMOS A DISFRUTARLAS EN FAMILIA.

Estos tres elementos han convertido a nuestra cocina parte del orgullo hondureño. Cada rincón de nuestro país guarda un sabor, un ingrediente y un platillo que es traspasado de generación en generación por las abuelas de cada familia hondureña. Por eso nace Fuego Lento para rescatar y dar a conocer los sabores, ingredientes e influencias gastronómicas de nuestra Honduras.

De la mano de Buen Provecho, la marca experta en cocina hondureña La Prensa y El Heraldo buscan compartir, dar a conocer y recopilar toda la riqueza de nuestras recetas que sigue deleitando a la familia al sentarse a la mesa. Así con esta edición especial de recetas para celebrar los 200 años de nuestra independencia, un bicentenario que nos recuerda el valor de la cocina hondureña. En esta primera edición de recetario especial comenzamos recorriendo la zonas sur, central, norte y occidente de Honduras. Compartimos 13 recetas con raíces culinarias

hondureñas, que se han ido adaptando y combinando a darles un sazón único con los ingredientes locales de cada lugar. Porque así es nuestra cocina, una mezcla de cocina criolla, española y por supuesto ancestral. Descubrimos los sabores de los granos que enriquecen cada platillo, como el maíz, nuestro sagrado grano de oro, raíz de grandes platillos como las tortillas, los tamales, atol y una variedad de sopas. Al igual que los frijoles, un suntuoso alimento que abunda en la mayoría de hogares hondureños. Ya sea en un guiso, una sopa, fritos en una olla de barro o acompañando un plátano asado, los frijoles marcan nuestra cocina. El plátano también protagoniza una variedad de preparaciones dulces y saladas, y en toda la diversidad de los tipos que bendicen nuestras tierras. Así Fuego Lento llega a sus hogares con recetas que definen nuestra esencia, cultura y sobre todo orgullo hondureño, le invitamos a compartirlas y disfrutarlas en casa.

200  
BICENTENARIO  
DE INDEPENDENCIA  
DE  
HONDURAS



# Mi COCINA CATRACHA



**¡Sabores llenos de tradiciones!  
Llevando a tu mesa el orgullo hondureño.**

Visita nuestro  [LeydeHonduras](#) y conoce más de [#MiCocinaCatrachaLeyde](#)



HAZ TUS PEDIDOS  
POR NUESTRA APP

**¡LEYDE ME LLEGA!**

## Sopa de frijoles con costilla ahumada

Por chef Efraín Corea / 1 hora / 4 porciones

### Ingredientes

1 libra de frijoles nuevos  
1 cebolla roja  
3 dientes de ajo  
1 mazo de cilantro grueso  
Sal al gusto  
Cantidad necesaria de agua  
Aceite vegetal, lo necesario  
½ libra de costilla ahumada  
3 bananos verdes  
2 plátanos maduros  
½ libra de yuca  
Cantidad necesaria de perejil

### Paso a paso

**1)** En una olla de presión, colocar los frijoles ya limpios, la cebolla roja, los ajos y 3 hojas de cilantro grueso. Agregar suficiente agua y sal

al gusto para cubrirlos y dejar cocinar por 35 minutos aproximadamente.

**2)** En una sartén con un poco de aceite, dorar las costillas previamente sazonadas con sal al gusto y sellarlas. Reservar.

**3)** Cortar los bananos verdes, plátanos y la yuca en trozos, reservar.

**4)** Una vez cocidos los frijoles, colar y reservar el agua en una olla mediana.

**5)** Licuar 1 o 2 tazas de frijoles con un poco del caldo y agregar a la olla mediana, esto para darle mejor textura a la sopa.

**6)** Agregar la costilla y las verduras a la olla con el caldo preparado y dejar cocinar hasta que la yuca esté suave, por unos 20 a 25 minutos, rectificar sazón.

**7)** Servir en un plato sopero con un poco de perejil picado.



### Tip

Acompañe esta deliciosa sopa con arroz, tortillas, aguacate y limón.

## Yuca con chicharrón

Por chef Efraín Corea/ 45 minutos / 4 porciones

### Ingredientes

2 libras de yuca  
3 dientes de ajo  
1 mazo de perejil  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite vegetal, lo necesario  
2 libras de chicharrón de cerdo con lonja  
1 cabeza de repollo pequeño  
2 zanahorias  
1 mazo de cilantro fino  
6 limones  
1 sobre de pasta de tomate

### Paso a paso

- 1) Pelar la yuca y cortar en pedazos pequeños para facilitar su cocción.
- 2) En una olla mediana con agua, colocar la yuca, los 3 dientes de ajo, la mitad del perejil, sal y pimienta al gusto y dejar hervir hasta que la yuca esté suave (pinchar con un tenedor y si sale fácil ya está).

Retirar y reservar un poco del agua.

- 3) En otra olla colocar un poco de aceite y calentar a fuego medio alto.

- 4) Cortar los chicharrones de cerdo en cubos medianos y condimentar con sal.

- 5) Ya caliente el aceite, freír los chicharrones hasta que la piel esté bien tostada, retirar y dejar reposar en papel absorbente. Reservar.

- 6) Picar el repollo en tiras muy finas y colocar en una cacerola con agua caliente y sal unos minutos, aproximadamente 10 a 15 minutos, retirar y escurrir.

- 7) Con ayuda de un rallador, cortar las zanahorias y picar el cilantro bien fino. Mezclar con el repollo y combinar bien, agregar el jugo de 2-3 limones y sazonar con un poco de pimienta y sal.

- 8) En un tazón agregar la pasta de tomate y añadir un poco del agua de la cocción de la yuca para hacer la salsa, mezclar bien. Agregar un poco de perejil picado y dejar reposar.

- 9) En un plato grande colocar la yuca en trozos medianos, cubrir con la ensalada y encima servir los chicharrones. Servir con la salsa y el resto de rodajas de limón.



### Tip

A la yuca con chicharrón puede agregarle además pata de cerdo, que le dará un sabor aún más exquisito.

# FUEGO LENTO

## Pollo chuco

Por chef Efrain Corea / 45 min. / 4 porciones

### Ingredientes

1 pollo entero cortado en piezas de Pollo Norteño  
 3 tazas de mostaza  
 Sal y pimienta al gusto  
 Ajo en polvo al gusto  
 10 bananos verdes  
 ½ repollo mediano  
 1 mazo de cilantro fino  
 3 limones, su jugo  
 5 tomates  
 3 chiles verdes dulces  
 2 cebollas rojas  
 2 tazas de mayonesa  
 2 tazas de salsa de tomate  
 1 cebolla amarilla  
 Caldo de pollo lo necesario  
 2 cucharadas de pasta de tomate  
 2 tazas de harina de trigo  
 Aceite para freír, lo necesario



### Paso a paso

- 1) Lavar bien las piezas de Pollo Norteño y con ayuda de un cuchillo hacer agujeros en cada pieza, esto permite que los sabores penetren mejor y facilitará la cocción del pollo.
- 2) Marinar el pollo con 1 taza de mostaza, sal, pimienta y ajo en polvo al gusto y reservar por unos 15 minutos.
- 3) Cortar los bananos verdes en tajadas y dejar en un tazón con agua y sal para que no se oxiden. Reservar.
- 4) Para la ensalada de repollo, picar el repollo en julianas finas, picar el cilantro, combinar ambos y condimentar con sal, pimienta y jugo de 2 limones. Reservar.
- 5) Para el chismol, cortar 3 tomates, 2 chiles y las cebollas rojas en cubitos pequeños, condimentar con sal, pimienta y el jugo de 1 limón. Reservar.



**Tip**  
 El secreto de este pollo frito es servirlo con salsa roja con caldo de pollo.

Vea el video de esta receta, escanee el código

< f Instagram

- 6) Para el aderezo, combinar en un tazón el resto de mostaza, mayonesa y salsa de tomate. Reservar.
- 7) Para la salsa roja, asar la cebolla amarilla, 2 tomates y 1 chile verde, licuar todo con el caldo de pollo, colar y sofreír la salsa por unos 10 minutos, agregar la pasta de tomate para darle más sabor, remover todo y salpimentar al gusto. Reservar.
- 8) En una olla o sartén profunda, agregar el aceite y dejar calentar a fuego medio. Ya caliente el aceite, pasar las piezas

de pollo por harina y poner a freír hasta cocinarse bien y estar doradas. Procurar ir volteándolas para que se vayan cocinando de manera uniforme. Unos 8-9 minutos por lado, para un total de 16 a 18 minutos. Ya frito todo el pollo, freír también las tajadas de banana y escurrir en papel absorbente.

9) Para servir, colocar las tajadas, el repollo y una pieza de pollo frito encima. Bañar con el aderezo, la salsa de caldo de pollo y un poco de chismol encima. Acompañar de encurtido al gusto.



# TÚ PONÉS LA RECETA POLLO NORTEÑO PONE EL POLLO MÁS FRESCO

Cargill



¡Pídelas por  
WhatsApp!



3146-1413

Cuidamos todo el proceso  
hasta tu mesa para que disfrutes  
de un pollo fresco desde el origen

**Pollo Norteño**  
**¡Frescura que se nota!**

# FUEGO LENTO

## Tapado costeño

Por chef Efrain Corea / 1 hora / 4 porciones

### Ingredientes

1 libra de carne de res salada  
3 dientes de ajo  
1 chile dulce verde  
½ cebolla blanca  
1 mazo de cilantro grueso  
**1 libra de Chorizos Barbacoa de Embutidos Delicia**  
1 libra de costilla de cerdo ahumada  
2 latas de leche de coco  
2 cucharadas de achiote en polvo  
Sal al gusto  
1 libra de yuca  
3 bananos verdes  
2 plátanos maduros grandes



### Paso a paso

**1)** Primero lavar la carne salada en abundante agua para retirar el exceso de sal. Preferiblemente dejar una noche antes reposando en agua.

**2)** Ya retirado el exceso de sal, colocar abundante agua en una olla honda mediana y agregar la carne de res con 3 dientes de ajo, el chile verde en cuartos, la cebolla y 5 hojitas de cilantro grueso. Colocar a fuego medio y cocinar por unos 20 minutos.

**3)** Una vez que la carne esté suave (pero firme aún) agregar los Chorizos Barbacoa de Embutidos Delicia y las costillas de cerdo, cocinar a fuego medio por unos 15 minutos más.

**4)** Retirar y colar el caldo. Llevar el caldo a otra olla con las carnes y agregar la leche de coco, añadir el achiote y remover. Rectificar la sal y agregar al gusto, cocinar a fuego medio hasta romper hervor.

**5)** Una vez esté agregar la yuca cortada en trozos y dejar cocinar por 10 minutos más, luego agregar los bananos verdes en trozos al igual que el plátano maduro también en trozos y dejar cocinar por unos 15 minutos más, rectificar sazón de sal.

**6)** Retirar, servir en un plato hondo y acompañado de arroz blanco y chile al gusto.



Vea el video de esta receta, escanee el código



### Tip

Esta es otra versión con caldo del famoso tapado olanchano.





Haz un

# Rico DELI



**DISFRUTA**  
EMBUTIDOS DELICIA

*¡Sabor en que Confías!*



# FUEGO LENTO

**Tip**  
 Los tamalitos de elote deben elaborarse con maíz tierno para que tengan un toque dulce.

## Tamalitos de elote

Por Buen Provecho  
 1 hora / 12 porciones

- Ingredientes**  
 1 docena de elotes tiernos  
 1 taza de aceite vegetal  
 1 taza de mantequilla amarilla derretida  
 ½ cucharada de sal  
 1 cucharada de azúcar  
 Hojas de elote lo necesario (tusa para envolver)  
 Mantequilla crema para servir

- Paso a paso**
- 1) Pelar los elotes sin romper las hojas, ya que servirán para envolver los tamalitos.
  - 2) Con un cuchillo desgranar los elotes y triturar en un licuadora, procesador o molino.
  - 3) En un tazón grande combinar la masa de elote con la mantequilla, aceite, sal y azúcar. Asegurar que todo quede bien integrado.
  - 4) Colocar de 2-3 cucharadas de la masa en la hoja de elote y doblar haciendo un cono, terminar de cerrar con otra hoja y doblar las puntas.
  - 5) Llevar todos los tamalitos a una cacerola grande con una rejilla y cubrir con hojas de tusa, añadir 2 vasos de agua.
  - 6) Cocinar al vapor durante 30 minutos. Retirar y servir con mantequilla crema.




 Vea otra versión de esta receta, escanee el código
 



**Tip**  
Antes de sazonar seque muy bien la tilapia para que los condimentos se adhieran mejor.

# FUEGO LENTO

## Tilapia frita estilo Lago de Yojoa

Por: chef José Mejía

40 minutos / 1 porción

### Ingredientes

- 1 tilapia mediana
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- Aceite vegetal, lo necesario
- Tajadas de plátano verde fritas al gusto
- Ensalada de repollo al gusto

### Paso a paso

- 1| Limpiar el pescado por dentro y por fuera. Hacer de 3 a 4 cortes en diagonal a cada lado, salpimentar al gusto y reservar.
- 2| En una bandeja agregar el harina y mezclar con el ajo y la cebolla en polvo.
- 3| Pasar el pescado por el harina sazonada para empanizar. Calentar abundante aceite en una sartén y freír el pescado por ambos lados hasta dorar. Retirar y escurrir.
- 4| Servir el pescado con las tajadas y la ensalada de repollo al gusto.



# FUEGO LENTO



Para ver  
más sopas  
catrachas  
escanee el código



La Prensa | buen provecho | El Heraldo

## Sopa de olla

Por Buen Provecho / 1 hora / 4 porciones

### Ingredientes

4 libras de costilla de res  
2 litros de agua  
4 libras de tajo de res  
Sal y pimienta al gusto  
2 tazas de caldo de res  
1 chile verde dulce picado  
1 cebolla blanca picada  
2 tomates picados  
2 zanahorias en rodajas  
2 papas en cubos  
2 elotes en trozos  
3 hojas de cilantro grueso

### Paso a paso

**1)** Cocinar en una cacerola la costilla de res junto con el agua, el tajo de res, el caldo de res y salpimentar al gusto. Cocinar 45 minutos en olla de presión o por 2 horas a fuego lento.  
**2)** Destapar y agregar el chile verde picado, la cebolla picada y tomates picados, cocinar por 15 minutos más.  
**3)** Agregar las zanahorias, papas en cubos, elotes en trozos y las hojas de cilantro grueso, rectificar sazón y cocinar por 30 minutos o hasta que todas las verduras estén blandas. Retirar y servir.



### Tip

A esta sopa le puede agregar cola de res para que tenga más sabor.



**LA ROSA**

Amor que se siente



Llenando tu  
hogar de tradición  
y tu corazón de  
**sabor**

Celebrando 200 años  
con orgullo **Catracho**



## Sopa de gallina en arroz de maíz

Por chef Efraín Corea / 2 horas / 4 porciones

### Ingredientes

4 piezas de gallina india  
 Aceite vegetal lo necesario  
 2 dientes de ajo picados  
 1 cebolla blanca picada  
 1 chile dulce verde picado  
 1 mazo de cilantro fino  
 Sal y pimienta al gusto  
 Agua, cantidad necesaria  
 ½ libra de arroz de maíz  
 2 papas grandes  
 1 pataste pequeño  
 4 jilotes tiernos  
 ¼ de ayote  
 1 zanahoria

### Paso a paso

- 1) Lavar bien las piezas de la gallina y secar.
- 2) En una olla mediana, sofreír con aceite los ajos, la cebolla, el chile verde y el cilantro hasta dorar.
- 3) Agregar la gallina sazonada con sal y pimienta, sellar muy bien de todos los lados para que quede bien dorada.
- 4) Agregar el agua hasta cubrir bien todas las piezas de la gallina, dejar llegar a hervor; bajar el fuego a medio y cocinar por unos 50 minutos o hasta que la gallina esté suave.
- 5) Añadir el arroz de maíz y mezclar bien.
- 6) Agregar las verduras cortadas en trozos medianos y dejar cocinar unos 15 minutos más o hasta que las verduras estén suaves. Rectificar sazón con sal y pimienta.
- 7) Servir caliente con tortillas y limón.



**Tip**  
 El arroz de maíz es maíz amarillo tostado en un comal, que luego es molido y quebrado.



# Tarta de queso fría con caramelo



## Ingredientes

500 MI De Nata Para Montar  
200 Miligramos de Azúcar El Cañal  
200 MI De Leche  
200 G De Queso De Untar (Philadelphia)  
2 Sobres De Cuajada (Royal)  
Caramelo Líquido Para Cubrir El Molde  
10 Ud De Galletas María

## Para El Caramelo

200 G de Azúcar El Cañal  
120 MI De Agua  
2 Cs De Zumo De Limón

## Preparación:

1.

Para comenzar, pon en una olla el queso de untar, la leche, la nata, el azúcar y la cuajada y mézclalo todo con una batidora hasta que quede una masa homogénea y sin ningún grumo.

2.

A continuación, enciende el fuego (medio) y déjalo así hasta que la mezcla hierva. Mientras tanto, es recomendable que no pares de remover. De esta manera, evitarás que la masa se pegue en el fondo de la olla.

3.

En el momento en el que hierva, apaga el fuego y vierte el contenido de la cazuela en un molde. Antes de ello, habrás tenido que distribuir el caramelo líquido por todo el fondo.

4.

Seguidamente, pon las galletas María por encima de la masa de queso. La principal función de estas galletas, además de proporcionar un delicioso contraste de sabor, es servir de base (así no resbalará por el plato) cuando des la vuelta a la tarta.

5.

Cuando ya las tengas bien colocadas y fijas a la masa, espera 20 minutos. Transcurrido ese tiempo, introduce el molde en la nevera y déjala allí de 3 a 4 horas para que cuaje. Para que todo compacte mejor, te aconsejamos que cubras la tarta con papel de aluminio y que, aunque el tiempo que te hemos marcado son 3-4 horas, trates de dejar el molde dentro del frigorífico toda la noche.

6.

Antes de sacarla a la mesa, tendrás que dar la vuelta a la tarta sobre una fuente o plato. Es importante realizar este paso con sumo cuidado para evitar que se desmorone.

7.

Prepara el caramelo poniendo en un cazo al fuego el agua, el zumo de limón y el azúcar. Calienta a fuego suave y espera a que adquiera un color dorado.

8.

Una vez que el caramelo esté templado, échalo por encima de la tarta de queso ¡y sirve!



#MásDulzuraPorFavor

## Pastelitos de maíz

Por Buen Provecho / 35 minutos / 6 porciones

### Ingredientes

1 libra de harina de maíz  
2 tazas de agua  
1 cucharadita de achiote en polvo  
½ cucharadita de bicarbonato de soda  
½ cucharadita de polvo para hornear  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite vegetal, lo necesario  
1 cebolla blanca en cuadritos  
3 dientes de ajo rallados  
1 libra de carne molida de res  
4 cucharadas de pasta de tomate  
Cominos al gusto  
2 papas medianas en cuadritos  
1 taza de caldo de res

### Paso a paso

- 1) En un tazón mezclar los ingredientes desde el harina hasta la sal y pimienta. Amasar hasta obtener una masa compacta. Formar bolitas de igual tamaño y reservar.
- 2) En una sartén a fuego medio con aceite, sofreír la cebolla con el ajo. Ya traslúcida la cebolla agregar la carne, sazonar con pasta de tomate, comino, sal y pimienta.
- 3) Añadir las papas y mezclar con la carne y agregar el caldo. Tapar y dejar cocinar la papa. Retirar y reservar hasta que se enfríe.
- 4) Preparar una bolsa cortando dos círculos para colocar y formar la tortilla. Aplastar cada bolita de masa formando la tortilla, agregar en el centro un poco de la carne y cerrar juntando ambos bordes entre sí, sellando todo. Repetir.
- 5) Freír los pastelitos en una olla o sartén con abundante aceite caliente hasta dorar. Escurrir y servir con ensalada o chismol al gusto.

### Tip

Servir los pastelitos con ensalada de repollo y zanahoria con salsa de tomate casera al gusto.



Vea otra versión de esta receta, escanee el código





**Tip**  
Los tamales son una buena opción para el desayuno y la cena.

Lea esta receta en su celular, escanee el código

# FUEGO LENTO

**Paso a paso**

- 1) Licuar la cebolla, chiles, ajos y cilantro con 2 tazas de agua.
- 2) Condimentar la carne con un poco de la mezcla anterior y salpimentar al gusto.
- 3) Cocinar la carne en una cacerola con agua, evitar dejarla muy cocida, al estar blanda y con un poco de jugo, retirar y reservar.
- 4) En un tazón colocar el harina de maíz, salpimentar y agregar un poco del licuado del paso 1, añadir agua poco a poco hasta que quede una masa homogénea. Reservar un poco de la masa para el recado.
- 5) A la masa para el recado, agregar el resto del licuado, salpimentar y agregar el achiote en polvo. Mezclar bien hasta que tenga un color intenso y uniforme.
- 6) En una cacerola grande derretir 1½ libra de manteca de cerdo, añadir el resto de la masa blanca y mover continuamente para que no se pegue, si se endurece agregar más manteca hasta obtener una masa suave.
- 7) En otra cacerola hacer lo mismo con el recado, pero con menos manteca. Remover hasta espesar y obtener una masa suave, reservar y dejar enfriar.
- 8) Sacar en un tazón los chícharos y aceitunas. Cortar el papel aluminio y las hojas de plátano en cuadros del mismo tamaño.
- 9) Colocar 1 hoja de plátano sobre 1 hoja de papel aluminio, en un borde poner 1 cucharada grande de masa blanca, carne de cerdo, 1 cucharada de arroz, 2 aceitunas, 2 chícharos, papas y al final 1 cucharada de recado.
- 10) Envolver recogiendo las puntas y luego doblar. Colocar cada tamal en una olla, uno sobre otro.
- 11) Continuar el proceso hasta terminar los ingredientes. Tapar los tamales en la olla con hojas de plátano, agregar agua hasta la mitad de la olla y cocinar 4 horas. Añadir más agua caliente durante la cocción para evitar que se consuma. Retirar y servir con limón.

## Tamal

Por Buen Provecho

4 horas / 40 porciones

**Ingredientes**

- 2 cebollas cortadas en cuadros
- 2 chiles morrones cortados en cuadros
- 15 dientes de ajo cortados por la mitad
- 1 mazo de cilantro fino

- 4 libras de carne de cerdo en trozos
- Sal y pimienta al gusto
- 4 libras de harina de maíz
- Achiote en polvo al gusto
- 2 libras de manteca de cerdo
- 1 lata de aceitunas
- 1 lata de chícharos
- Papel aluminio, lo necesario
- 6 paquetes de hojas de plátano cocidas
- 1 libra de arroz cocido
- 1 libra de papas cortadas en cuadros

# FUEGO LENTO

**Tip**  
El atol de elote lo puede consumir caliente o frío, depende de su gusto.

## Atol de elote

Por Buen Provecho

1 hora / 6 porciones

### Ingredientes

- 6 elotes tiernos
- 1 litro de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 3 rajas de canela

### Paso a paso

- 1) Con ayuda de un cuchillo desgranar las mazorcas de elotes tiernos. Licuar los granos con 1 taza de leche hasta que esté líquido. Reservar.
- 2) En una cacerola a fuego medio, colocar el resto de la leche con el azúcar y la canela. Cuando empiece a hervir, agregar el elote licuado y remover constantemente con una cuchara de madera.
- 3) Dejar cocinar hasta que empiece a espesar, remover todo el tiempo para evitar que el atol se pegue al fondo de la cacerola. Servir con canela.

 Lea más recetas de elote, escanee el código





# FUEGO LENTO



Todos los jueves  
descubre el verdadero  
sabor catracho

Sigue nuestras plataformas digitales y busca todos los  
jueves en las ediciones impresas de La Prensa  
y El Heraldo la nueva sección "Fuego Lento".



La Prensa

buen  
provecho

El Heraldo

# FUEGO LENTO

## Pollo con crema de loroco

Por chef Efrain Corea

30 minutos / 4 porciones

### Ingredientes

1 libra de pechuga de pollo deshuesada  
 Sal y pimienta al gusto  
 ½ taza de aceite vegetal  
 ½ cebolla blanca  
 2 dientes de ajo  
 1 bandeja de loroco  
**1 sobre de Consomé de Pollo Maggi**  
 1 libra de mantequilla crema  
 Vegetales salteados para acompañar



### Paso a paso

- 1) Primero cortar las pechugas en filetes más delgados. Condimentar con sal y pimienta. Reservar.
- 2) En una sartén a fuego medio con 1 cucharadita de aceite agregar el ajo y la cebolla picados, sofreír hasta que la cebolla esté dorada.
- 3) Agregar la mitad del loroco y saltear por unos 30 segundos.
- 4) Disolver el sobre de Consomé de Pollo Maggi en 1 taza de agua remover bien, agregar con las verduras salteadas y el loroco, dejar reducir el líquido unos 3 a 4 minutos.
- 5) Agregar la mantequilla crema e incorporar a la mezcla. Pasar todo por una licuadora para dejar una salsa homogénea. Reservar.
- 6) En una sartén caliente a fuego medio agregar un poco de aceite y cocinar las pechugas 4 minutos por lado para dorarlas bien, por un total de 8 a 9 minutos.
- 7) Agregar un poco de la crema de loroco y tapar por unos 5 minutos o hasta que



**Tip**  
 Puede acompañarlo con vegetales al vapor y arroz blanco.

empiece a hervir. Y apagar el fuego.  
**8)** Servir en un plato, bañar con un poco más de crema de loroco y decorar con más loroco. Servir con vegetales salteados.

Vea el video de esta receta, escanee el código



**Tip**  
Las empanadas difieren de las pupusas en que no llevan aceite.

# FUEGO LENTO

## Empanadas de loroco y quesillo

Por chef Laura Morales

45 minutos / 20 porciones

### Ingredientes

2 libras de harina de maíz  
Agua, lo necesaria  
1 libra de quesillo  
½ libra de loroco  
Ensalada de repollo y encurtido al gusto

### Paso a paso

- 1) En un tazón preparar el harina de maíz con el agua hasta lograr una masa moldeable con las manos. Reservar.
- 2) Deshacer el quesillo con las manos, triturar el loroco y mezclar hasta formar una masa. Reservar.
- 3) Hacer tortillas con la masa y en el centro agregar el quesillo mezclado con loroco.
- 4) Palmear hasta darle forma redonda a la tortilla. No debe quedar tan gruesa ni tan delgada.
- 5) En una plancha o comal cocinar las empanadas a fuego medio alto durante 3 minutos por cada lado.
- 6) Servir y acompañar con la ensalada y el encurtido.

Para ver otras recetas de empanadas escanee el código





AGUACATE

Somos  
Tierra



BANANO

SOMOS  
HONDURAS  
SOMOS PARA TI.

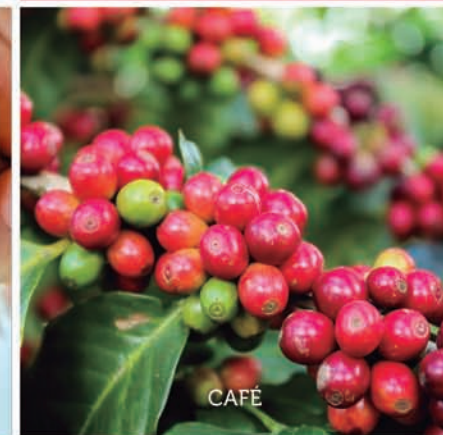
Somos  
Mar



TILAPIA



CAMARÓN



CAFÉ



RAMBUTÁN



CHILE

Somos  
Gente

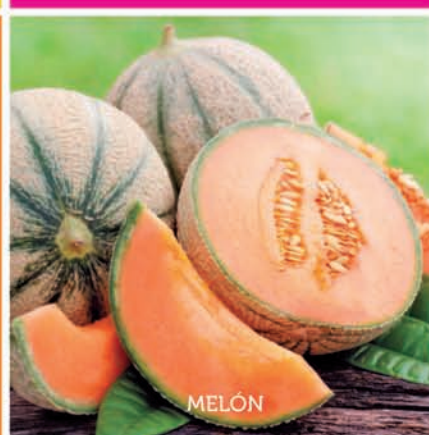


CAMOTE

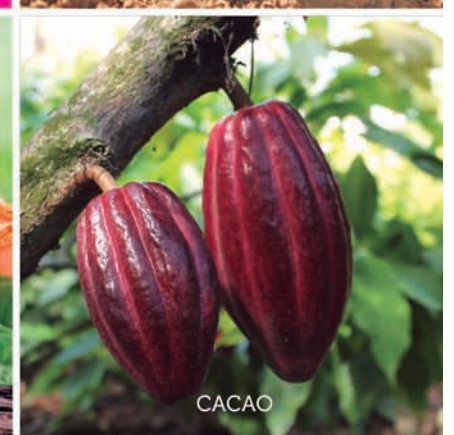


PIÑA

Somos  
Corazón



MELÓN



CACAO



**SOMOS PRODUCTOS DE CALIDAD MUNDIAL**

Al contar con una posición privilegiada a nivel mundial, con puertos en los océanos Atlántico y el Pacífico, acceso a 1,500 millones de consumidores a través de sus 10 tratados de libre comercio y un Acuerdo de Asociación con la Unión Europea, hacen de Honduras uno de los principales destinos de inversión en la región.

[www.marcahonduras.hn](http://www.marcahonduras.hn) |    MarcaHonduras

