

@lacucharacolora

# Recetario COCINA CARIBE VEGANA







# QUIBBES DE MILLO

## Ingredientes

Millo pilado -Yerbabuena- sal- berenjena- cebolla blanca o de huevo- especias árabes- 7 especias o Garam Masala.

## Preparación

Cocinar el millo hasta crecer el grano y dejar el centro un poco blanco durito. Reservar el agua para tomar como chicha con clavito y canela. Lavar el grano y dejar enfriar y moler para formar la masa. Picar finamente la yerbabuena y agregarla a la masa con los condimentos y la sal.

Para el relleno: poner a ahumar la berenjena entera directo al fuego, dándole vueltas hasta que la piel esté negra. Dejar enfriar y quitarle la piel, rasgarla con un tenedor y echarle ajo y un poco de sal. La cebolla cortar en julianas y llevar con Aceite de Oliva Extra Virgen a un sartén a fuego medio bajo hasta caramelizar

Armar cilindros con la masa de 100 gramos, hacerle un pico de un lado y del otro lado meter el índice y hacer un hueco donde pondremos las cebollas y la berenjena, cerramos haciendo otro pico y llevamos a congelar durante 8 horas para proceder a freír.





# BOLLOS DE MAÍZ RELLENOS

## Ingredientes

Maíz blanco pilado -ají dulce- sal. Tomate- cebolla  
larga- ajo- flor de jamaica

## Preparación

Cocinar el maíz hasta que se ablande y el centro se mantenga blanco. Llevar a un molino. Aparte quitar las semillas al ají dulce y licuar con un poco de agua, solo la necesaria para que se muevan las cuchillas. Se le echa a la masa con un poco de sal.

Para el relleno ponemos Aceite de Oliva en un sartén, ponemos cebolla larga en rodajas hasta transparentar, le echamos ajo machacado y tomate maduro cortado en cubitos pequeños, dejar que se forme un hogao homogéneo, integrar flor de jamaica esmechada (habiendo sido cocinada 3 veces)

Se hacen cilindros de 100 gramos, con los extremos aplastados. En el centro de forma vertical y de extremo a extremo se abre una zanja para quedar como una canoa. Se rellena con lo que se quiere y se cierran los extremos Se meten en aluminio o en tusa. Y se ponen a vapor por 15 minutos, se deja reposar antes de abrir y cortar



# TÁRTARA DE YOGUR

## Ingredientes

Yogur o suero costeño- pepinillos- alcaparras- azúcar o panela- cebolla larga- ajo- cilantro.

## Preparación

Llevar todo a licuadora.

# HUMMUS

## Ingredientes

Frijol cabecitanegra- Aceite de Oliva Extra Virgen- ajo- limón- tahine- berenjena

## Preparación

Poner la berenjena a ahumar, dejar que se ponga la piel negra, reservar y enfriar y quitar la piel. El frijol poner a reojar por 12 horas, llevar a cocinar hasta estar muy blando, poner en licuadora con el resto de ingredientes y la berenjena ya limpia.